

(STANDART) KOGNİTİF FORMÜLASYON DİYAGRAMI ÖRNEĞİ

(TRADITIONAL) COGNITIVE CONCEPTUALIZATION DIAGRAM EXAMPLE

İsim: _____ Tarih: _____ Tanı(lar): _____

TANI/SORUN İLE İLGİLİ YAŞAM OLAYLARI ve BUNA YOL AÇAN ETKENLER
Ali 11 yaşındayken babası ailesini terk ediyor. Babasını bir daha hiç görmüyor. Annesi Ali'ye çok yükleniyor ve Ali onun gerçekçi olmayan beklentilerini karşılamadığında eleştiriyor. Şu anki bozukluğu başlatan önemli faktörler: Ali hayatında zorlanıyor, sonrasında işini kaybediyor ve boşanma sürecinden geçiyor.

KÖK İNANÇ(LAR) (tedavi sürecindeki güncel epizod ile bağlantılı)
Yetersizim / Başarısızım

ARA İNANÇLAR: VARSAYIMLAR / TUTUMLAR / KURALLAR (tedavi sürecindeki güncel epizod ile bağlantılı)
Sorumluluk sahibi, yetkin, güvenilir ve yardımsever olmak önemlidir.
Çok çalışmak ve üretken olmak önemlidir.
Depresyon Süreci Boyunca:
(1) Eğer ben zorluklardan kaçırırsam başarısız olmam, ama zor şeyleri yapmaya çalışırsam başarısız olurum.
(2) Yardım istemekten kaçırırsam yetersizliğim ortaya çıkmaz ama yardım istersem insanlar ne kadar yetersiz olduğumu görür.

BAŞ ETME STRATEJİLERİ (tedavi sürecindeki güncel epizod ile bağlantılı)
Yardım istemekten kaçınma ve zorluklardan kaçınma

DURUM #1
Faturaları düşünürken

OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER) (OD)
Ya param bitirse

OD'NİN ANLAMI
Başarısızım

RUH HALİ
Kaygılı

DAVRANIŞ
Koltukta oturmaya devam etme; başarısızlıkları hakkında tekrar tekrar düşünme (Ruminasyon)

DURUM #2
CV'sini gözden geçirmek için oğlundan yardım istemeyi düşünürken

OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER) (OD)
Bunu kendi başıma yapabilmeliyim.

OD'NİN ANLAMI
Yetersizim

RUH HALİ
Üzgün

DAVRANIŞ
Oğlundan yardım istemekten kaçınma

DURUM #3
Patron tarafından eleştirildiği anı hatırladığında

OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER) (OD)
Daha fazla çabalamalıyım.

OD'NİN ANLAMI
Başarısızım

RUH HALİ
Üzgün

DAVRANIŞ
Ne kadar başarısız olduğunu tekrar tekrar düşünme (Ruminasyon)

Çeviren: Klinik Psk. Işın Su İnam - Çeviri Editörleri: Klinik Psk. Senanur Demirtaş - Psk. Simge Ortaç Koç
Proje Süpervizörü: Emel Stroup, PsyD, ABPP, BICBT-CMC, ACT
Beck Enstitüsü ve Dr. Judith S. Beck'in izniyle çevrilmiştir. 2024

Translator: Işın Su İnam, MA Clinical Psychology - Translation Editors: Senanur Demirtaş, MSc Clinical Psychology - Simge Ortaç Koç, BA Psychology
Project Supervisor: Emel Stroup, PsyD, ABPP, BICBT-CMC, ACT
Translated into Turkish with the permission of The Beck Institute and Dr. Judith S. Beck. 2024