

## GÜÇLÜ YÖNLERE DAYALI KOGNİTİF FORMÜLASYON DİYAGRAMI ÖRNEĞİ

### STRENGTH-BASED COGNITIVE CONCEPTUALIZATION DIAGRAM EXAMPLE

İsim: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_

#### İLGİLİ YAŞAM OLAYLARI (şu anki zorluklardan önceki başarıları, güçlü yönleri, kişisel özellikleri ve kaynakları içeren)

İnsanlar Ali'yi 'iyi bir çocuk' olarak tanımlardı. Büyürken ailesi, dayısı ve antrenörleriyle olumlu ilişkileri oldu. Babasının onu terk etmesini süreç içerisinde olduğu gibi kabullendi. 11 yaşında evde yaşına uygun olmayan sorumluluklar verildiğinde bu sorumlulukları yerine getirebilmek için çok çabaladı. İyi arkadaşlar, ortalama notlar, iyi düzeyde bir atlet, lise diploması. Güçlü bir motivasyon, mükemmel iş geçmiş, kişiler arası ve yönetim ile ilgili birçok beceri; güvenilir, üretken, sorumluluk sahibi. İyi bir problem çözücü, sağduyulu. Makul bir yaşam sürdü, her zaman bütçe planlaması yaptı ve para biriktirdi. Sevilen biri, 'iyi bir aile babası', çocukları, torunları, kuzeni, iki erkek arkadaşıyla iyi ilişkiler kurdu. İyi bir mizah anlayışına sahip, çoğu insan tarafından seviliyor. İki yetişkin çocuğu ve dört torunu ile sık sık görüşüyor, onlara yardım ediyor, onlarla yakın ilişkileri var; kuzeni ve birkaç erkek arkadaşı da var.

#### İŞLEVSEL KÖK İNANÇLAR (şu anki zorlukların başlangıcından önce)

Sorumluluk sahibi, düşünceli, yetkin, kendi başına bir şeyler yapabilen ve üretebilen, yardımsever, iyi, sevilen ve durumlar karşısında becerilerini/kaynaklarını kullanabilen biriyim. İnsanların çoğu tarafsız ya da iyi huyludur. Dünya potansiyel olarak öngörülemez olsa da nispeten güvenli ve stabildir. Baş edebilirim (eğer kötü şeyler olursa).

#### İŞLEVSEL ARA İNANÇLAR: VARSAYIMLAR / KURALLAR / TUTUMLAR (şu anki zorlukların başlangıcından önce)

Aile, iş ve toplum önemlidir. Çalışkan olmak, üretken olmak, kendi başına bir şeyler yapabilmek ve üretebilmek, sorumluluk sahibi ve güvenilir olmak, sorumlulukları ciddiye alıp bağlılıkla yapmak, başkalarının duygularına duyarlı olmak, doğru şeyi yapmak; yapacağımı söylediğim şeyi yapmak önemlidir. Bir şeyleri kendi başıma çözmeliyim. Eğer zor bir görevi yapmayı sürdürürsem, muhtemelen başarılı olurum. Eğer yüksek bir performans gösterirsem, bu yeterli olduğum anlamına gelir; ben olduğum şekilde iyiyim.

#### İŞLEVSEL DAVRANIŞ ÖRÜNTÜLERİ (şu anki zorlukların başlangıcından önce)

Kendisi için yüksek standartlar belirler, çok çalışır, yetkinliğini artırmaya çalışır, sorunları kendisi çözer ve azimle devam eder; başkalarına karşı nazik ve düşünceli davranır, sorumluluklarını ciddiye alıp bağlılıkla yapar, 'doğru olarak gördüğü şeyleri' yapar, başkalarına yardım eder.

#### DURUM #1

Kahvaltı için arkadaşlarla buluşmayı düşünürken

#### DURUM #2

Komşu çocuğunun bisikletini tamir ederken

#### DURUM #3

İnternette gezinirken

#### OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER)

Gerçekten yorgunum ama onları hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum.

#### OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER)

Tamir edebilecek miyim bilmiyorum.

#### OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER)

Daha iyi bir telefon isterdim ancak faturalarımı ödemem gerekiyor.

#### RUH HALLERİ

Nötr

#### RUH HALLERİ

Nötr

#### RUH HALLERİ

Hafif düzeyde hayal kırıklığı

#### DAVRANIŞ

Kahvaltıya gitmek

#### DAVRANIŞ

Denemeye devam etmek

#### DAVRANIŞ

Telefon siparişi vermemek

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