

# DUYGU VE DÜŞÜNCENİN BİREYSEL İYİ OLMA HALİNE ETKİLERİ

NAGİHAN ŞEN

---

PSİKOLOG-ÖĞRENCİ DEKANLIĞI

05.10.2022

YTÜ-ORYANTASYON '22

---

Düşünce(Thoughts)

Duygu ( Emotions)

Davranış (Behaviors)

,

---

Duygular, bir olayla ilgili düşünme şeklinin bir sonucudur ve bu olayla ilgili yorumumuz değiştiğinde farklı duygulara sahip olabiliriz.

Düşünceler duyguları ve davranışları oluşturur (etkiler).

(Feelings are result of your thought patterns, if you can alter thinking patterns your feelings will change.)

(How you think affects how you feel and how you behave)

.....diye düşünüyorum. Bu nedenle .....hissediyorum.

(I think like that.....For this reason, I feel like that.....)

<b>Bir daha asla mutlu olamayacağım.</b>	<b>Umutsuz</b>
Bu işi yapmayı bir türlü öğrenemedim.	Yetersiz
Kimse beni umursamıyor.	Yalnız, mutsuz
Daha önce sorunlarımı çözebildiysem, yine çözebilirim.	Umutlu, güçlü
Kendi başımın çaresine bakamam.	Kaygılı, aciz
Yine bütün her şeyi berbat ettim.	Suçlu, huzursuz
Başaramayacağım.	Kızgın, umutsuz
Çıldıracağım.	Korkmuş, panik içinde

---

I will never success this.....hopeless

Nobody will help me.....helpless

Nobody care me.....lonely

Everything is going wrong because of me.....guilty

If I could do this before, I can do now.....hopeful

---

Lütfen Őimdi sizde zihninizden geen birkaç dűŐüncelyi yakalayıp, bu dűŐüncelere sahip olduĐunuzda kendinizi nasıl hissettiĐinizi tanımlamaya alıŐır mısınız?

(Please, try to catch your thoughts that flow through in your mind, and try to describe your feelings when you have these thoughts?)

**«.....diye dűŐünüyorum. Bu nedenle .....hissediyorum.»**

---

Gün içinde zihnimizden geçen, çoğunlukla farkında bile olmadığımız «otomatik düşünceler» kendimizi nasıl hissettiğimizi belirler.

Otomatik düşünceler; kelimeler, zihinsel bir görüntü ya da bir anı şeklinde olabilir.

(«automatic thoughts» can be verbal, imaginal or like a memory)

---

## Farkındalık? (Awareness)

(You got some awareness about how you think and how you feel, now ask yourself «what can I do with this awareness?»)

## Düşünceyi destekleyen/desteklemeyen kanıtlar?

(Can you find any proof that supports your thoughts? Or do you have any proof that doesn't?)

## Olası gerçekler?

(Can you find other realistic thoughts from your life?)





# Kitap önerileri:

---

1. Evinizdeki Terapist ;Dr. Dennis Greenberger-Dr. Christine A. Padesky
2. İyi Hissetmek; David Burns
3. Ben Deęeri Tiryakilięi; Prof. Dr. A. Kadir Özer

Dinledięiniz için teęekkür ederim. ☺

İletişim: [nagihan@yildiz.edu.tr](mailto:nagihan@yildiz.edu.tr)