



Metakognitif Eğitim (MCT)

# MCT 1 B – Atıfta Bulunma: Suçlama ve Pay Çıkarma

Türkçeye çeviren: Esra Cesur

© Moritz & Woodward, 12|21

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)



# Atıfta Bulunma: Suçlama ve Pay Çıkarma

Atıfta Bulunma = Olayların nedenlerine dair çıkarımda bulunmak (örn. Suçlamak ya da pay çıkarmak gibi)



# Atıfta Bulunma: Suçlama ve Pay Çıkarma

Atıfta Bulunma = Olayların nedenlerine dair çıkarımda bulunmak (örn. Suçlamak ya da pay çıkarmak gibi)

Çoğunlukla, aynı olayın farklı sebepleri olabileceğini gözardı ederiz.



# Atıfta Bulunma: Suçlama ve Pay Çıkarma

Atıfta Bulunma = Olayların nedenlerine dair çıkarımda bulunmak (örn. Suçlamak ya da pay çıkarmak gibi)

Çoğunlukla, aynı olayın farklı sebepleri olabileceğini gözardı ederiz.

Aşağıdaki olayın sebepleri neler olabilir?

Yakın bir arkadaşınız, sizi doğum gününüzde aramadı.



# Açıklamalar

Arkadaşınız sizi neden aramadı?

Bu davranışın olası sebepleri neler olabilir?

???



# Açıklamalar

Arkadaşınız sizi neden aramadı?

Bu davranışın olası sebepleri neler olabilir:

- Onun için önemli biri değilim. Eğer onun için önemli olsaydım, unutmazdı.
- O epey akli karışık ve unutkan gibi, kendi doğun gününü bile unutuyor olabilir.
- O gün geçmesi gereken önemli bir sınavı vardı ve başka hiçbir şey için vakti yoktu.



# Açıklamalar

Arkadaşınız sizi neden aramadı?

Bu davranışın olası sebepleri şunlar olabilir:

... ben

Yeterince önemli değilim.

... diğerleri

Aklı karışık ve unutkan biri.

... bir durum ya da  
tesadüf

Önemli bir sınav sebebiyle vakti yoktu



## Suçlama ve Pay Çıkarma

Örnekte de gördüğünüz üzere, olayların pek çok farklı sebebi olabilir.

Pek çoğu durumdaysa bir duruma katkısı olan birden fazla faktörden söz edilebilir.

Buna rağmen insanların pek çoğu olaylara tek bir yönden bakar (örn. Kendisi yerine başkalarını suçlamak gibi, ya da tam tersi.)





# Hastaneden neredeyse hiçbir semptomunuz olmadan taburcu edildiniz...

Sebepleri...

... ben

... diğerleri

... bir durum ya da tesadüf





# Hastaneden neredeyse hiçbir semptomunuz olmadan taburcu edildiniz...

## Açıklamalar...

### ...ben:

*(belli ölçüde değiştirilebilir)*

- İyileşme süreci başarılıydı çünkü çok motiveydim
- Belli bir tedavi seçeneğinde ısrarcıydım ki bu da iyileşmeme büyük katkıda bulundu

*(değiştirmesi daha güç)*

- Terapi ya da ilaçlar olmadan da zaten iyileşirdim
- Harika genetiğim yüzünden tedavi başarılı oldu

### ... diğerleri:

- Hastane çalışanları fazlasıyla yetenekliydim.
- Ailemin desteği olmasaydı böyle bir iyileşme gösteremezdim.

### ... Bir durum ya da tesadüf:

- Şanslıydım ki hastane çok meşgul değildi ve benle ilgilenebildiler.
- Aldığım ilaçlar sayesinde iyileşebildim.





# Hastaneden neredeyse hiçbir semptomunuz olmadan taburcu edildiniz...

## Açıklamalar...

### ...ben:

*(belli ölçüde değiştirilebilir)*

- İyileşme süreci başarılıydı çünkü çok motiveydim
- Belli bir tedavi seçeneğinde ısrarcıydım ki bu da iyileşmeme büyük katkıda bulundu

*(değiştirmesi daha güç)*

- Terapi ya da ilaçlar olmadan da zaten iyileşirdim
- Harika genetiğim yüzünden tedavi başarılı oldu

### ... diğerleri:

- Hastane çalışanları fazlasıyla yetenekliydim.
- Ailemin desteği olmasaydı böyle bir iyileşme gösteremezdim.

### ... Bir durum ya da tesadüf:

- Şanslıydım ki hastane çok meşgul değildi ve benle ilgilenebildiler.
- Aldığım ilaçlar sayesinde iyileşebildim.

**Uyarı: tek taraflı açıklamalar!**





# Hastaneden neredeyse hiçbir semptomunuz olmadan taburcu edildiniz...

Şimdi lütfen çeşitli sebepler içeren cevaplar veriniz (örn. Diğerleri, durum ve ben)

???

???

???





# Hastaneden neredeyse hiçbir semptomunuz olmadan taburcu edildiniz...

Şimdi lütfen çeşitli sebepler içeren cevaplar veriniz (örn. Diğerleri, durum ve ben)

- «Ailemin, doktorların ve de ilaçların hepsi tedavi sürecine katkıda bulundu. Buna ek olarak, başarının bir kısmını kendime de atfedebilirim çünkü tedavi sürecinde aktif olarak ortak oldum.»
- «Değişmeye motivasyonum vardı ve terapistler tarafından iyi bir şekilde yönetilen spesifik bir grup tedavisinde yer almak istedim.»





# Bazı atıf stillerinin negatif olayların üstündeki etkileri!



İyi bir iş çıkarılmamış.  
İngilizce sınavından düşük  
not aldın!

## Kendine Atıf

(Örn. Daha fazla çalışmalıydım!)

Dezavantajı: : ???

Avantajı: ???

## Diğerlerine/Duruma Atıf

(Örn. Öğretmen tam bir aptal ve benden nefret ediyor.)

Dezavantajı: : ???

Avantajı: ???



# Bazı atıf stillerinin negatif olayların üstündeki etkileri!



İyi bir iş çıkarılmamış.  
İngilizce sınavından düşük  
not aldın!

## Kendine Atıf

(Örn. Daha fazla çalışmalıydım!)

Dezavantajı: Özgüveni düşürür

Avantajı: Sorumluluk almanın iyi olduğu düşünülür

## Diğerlerine/Duruma Atıf

(Örn. Öğretmen tam bir aptal ve benden nefret ediyor.)

Dezavantajı: ???

Avantajı: ???



# Bazı atıf stillerinin negatif olayların üstündeki etkileri!



İyi bir iş çıkarılmamış.  
İngilizce sınavından düşük  
not aldın!

## Kendine Atıf

(Örn. Daha fazla çalışmalıydım!)

**Dezavantajı:** Öz güveni düşürür

**Avantajı:** Sorumluluk almanın iyi olduğu düşünülür

## Diğerlerine/Duruma Atıf

(Örn. Öğretmen tam bir aptal ve benden nefret ediyor.)

**Dezavantajı:** Sorumluluğu başkalarına yüklemenin kaba olduğu düşünülür (kolay yolu seçmek!)

**Avantajı:** Öz güvene tehdit yoktur





# Bazı atıf stillerinin negatif olayların üstündeki etkileri!



İyi bir iş çıkarılmamış.  
İngilizce sınavından düşük  
not aldın!

Daha dengeli yanıtlar neler olabilir? (yani, kendine, başkalarına/duruma ve başka şeylere ilişkin etkileri de kapsayan bir yanıt):

???

???

???



# Bazı atıf stillerinin negatif olayların üstündeki etkileri!



İyi bir iş çıkarılmamış.  
İngilizce sınavından düşük  
not aldın!

Daha dengeli yanıtlar neler olabilir? (yani, kendine, başkalarına/duruma ve başka şeylere ilişkin etkileri de kapsayan bir yanıt):

“Bu tür bir sınava alışık değilim, bir dahaki sefere daha iyi çalışacağım.”

“Öğretmenle ilişkiyi daha da güçlendirmeliyim. Sırf bana gıcık olduğundan beni sınıfta bırakacak değil.”



# Bazı atıf stillerinin pozitif olayların üstündeki etkileri!



Harika!  
Golün sayesinde oyunu  
kazandık!



Kendine Atıf

(Örn. Harika bir iş çıkardım!)

Dezavantajı: ???

Avantajı: ???

Diğerlerine/Duruma Atıf

(Örn. Kim olsa oradan o golü atardı.)

Dezavantajı: ???

Avantajı: ???



# Bazı atıf stillerinin pozitif olayların üstündeki etkileri!



Harika!  
Golün sayesinde oyunu  
kazandık!



## Kendine Atıf

(Örn. Harika bir iş çıkardım!)

Dezavantajı: Kendini övmek kabadır

Avantajı: Özgüveni yükseltir

## Diğerlerine/Duruma Atıf

(Örn. Kim olsa oradan o golü atardı. )

Dezavantajı: ???

Avantajı: ???



# Bazı atıf stillerinin pozitif olayların üstündeki etkileri!



Harika!  
Golün sayesinde oyunu  
kazandık!



## Kendine Atıf

(Örn. Harika bir iş çıkardım!)

**Dezavantajı:** Kendini övmek kabadır

**Avantajı:** Özgüveni yükseltir

## Diğerlerine/Duruma Atıf

(Örn. Kim olsa oradan o golü atardı. )

**Dezavantajı:** Özgüven, kendi başarılarını küçük gördüğünden azalır.

**Avantajı:** Alçak gönüllü ve iyi bir takım oyuncusu olduğun düşünülür.



# Bazı atıf stillerinin pozitif olayların üstündeki etkileri!



Harika!  
Golün sayesinde oyunu  
kazandık!



Daha dengeli yanıtlar neler olabilir? (yani, kendine, başkalarına/duruma ve başka şeylere ilişkin etkileri de kapsayan bir yanıt):

???

???

???



# Bazı atıf stillerinin pozitif olayların üstündeki etkileri!



Harika!  
Golün sayesinde oyunu  
kazandık!



Daha dengeli yanıtlar neler olabilir? (yani, kendine, başkalarına/duruma ve başka şeylere ilişkin etkileri de kapsayan bir yanıt):

«Kendimle gurur duyuyorum, ama Ahmet'in yardımı da çok büyük.

«İşim bu, ama golü o açıdan atmak da gerçekten zordu.»

«Teşekkür ederim, şu an gayet iyi gidiyor.»



## Bunu neden yapıyoruz?

Araştırmalar, depresyondan yakınan kişilerin çoğunun (ama hepsinin değil!):

- Hataları için kendilerini suçladıklarını
- Kendi başarıları için başkalarına ya da durumlara pay çıkardıklarını göstermektedir.

**Bu, düşük benlik saygısına yol açabilmektedir!**





## Bunu neden yapıyoruz?

Araştırmalar, depresyondan yakınan kişilerin çoğunun (ama hepsinin değil!):

- Hataları için kendilerini suçladıklarını
- Kendi başarıları için başkalarına ya da durumlara pay çıkardıklarını göstermektedir.

**Özellikle de ilk atıf stili kişiler arası problemlere yol açabilmektedir!**



## Psikozda tek-tarafli atiflar nasil yanliş yorumlamalara sebep verebilmektedir? Örnekler:

Olay	Psikoz esnasındaki açıklama	Diğer açıklamalar
Odadaki bazı önemli dökümanlar kayboldu	Birisi zorla odana girdi ve sana zarar vermek için dökümanları çaldı	Dökümanlar yanlışlıkla başka bir yere konuldu
Sınavda başarısız oldun	Sınavı yapan kişi kariyerine zarar vermek istiyor	Sınavı yapan kişi belki de zorlayıcıydı fakat uykunu yeterince almamış olman ve sınava iyi çalışmamış olman da bazı sebeplerdendi
Bir arkadaşın sana merhaba demedi	Arkadaşın senden utanç duyuyor ve seni tanımamazlıktan geliyor	Arkadaşının kafası başka bir şeyle meşgul ve seni sadece görmedi

Aranızdan herhangi biri kişisel bir hikayeye katkıda bulunabilir mi?



# Atıf Stili

Bugünkü oturumun amacı:

- Olayların muhtemel sebepleri üstüne düşünmek
- Tek bir açıklamayı kabul etmek için acele etmemek
- Belli atıf stillerinin sonuçlarını tartışmak

Gündelik hayatımızda olabildiğince realistik olmalıyız:

Ne kendi hatalarımız için başkalarını suçlamalı, ne de işler yolunda gitmediğinde kendimizi suçlamalıyız.



## Bir arkadaşın arkandan senin hakkında konuşmakta:

Arkadaşın neden arkandan konuşuyor olabilir?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





## Bir iş görüşmesine davet edildin:

Neden bu iş görüşmesine davet edildin?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





# Bir arkadaşın senin sürpriz ziyaretinden pek de memnun değil:

Arkadaşın neden sürpriz ziyaretinden pek memnun olmayabilir?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





## Sen konuşurken diğerleri gülüyor:

Sen konuşurken başkalarının gülmesinin sebebi ne olabilir?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





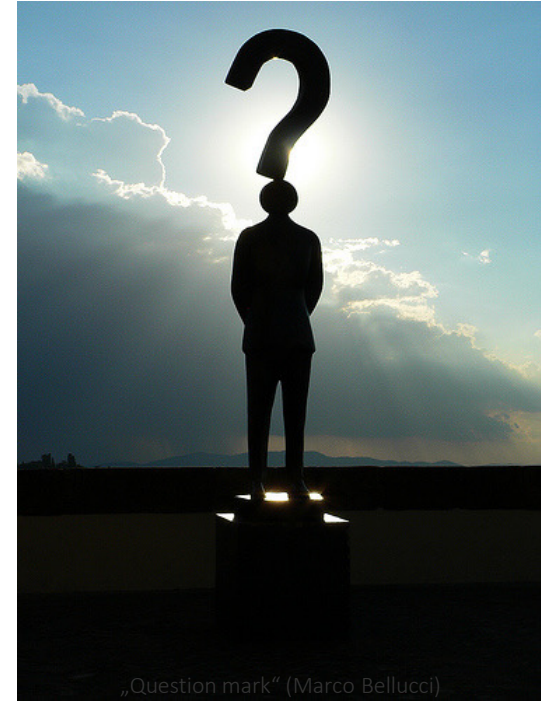
# Bu duruma ne yol açmış olabilir?

Kendi örneklerinizi düşünün!

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

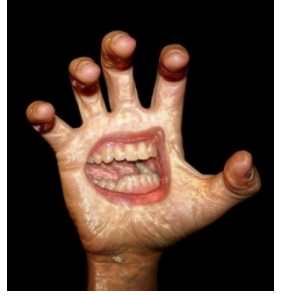
Durum ya da tesadüf?







İçindeki bir ses sana yeterince iyi olmadığını söylüyor:



Sebepleri..

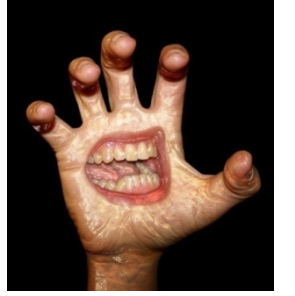
Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?



# İçindeki bir ses sana yeterince iyi olmadığını söylüyor:



## Sebepleri...

### ...sen:

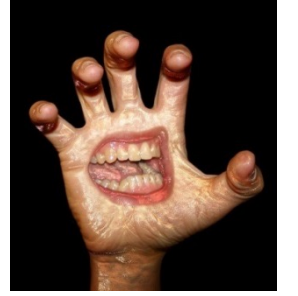
- «Maalesef sürekli kendimi suçluyorum. Sanki bir tür gizli kendilik nefreti gibi görünüyor.»
- «Deliriyorum»
- «Bunların kendi düşüncelerim olduğunu biliyorum ama sanki bir başkası kafamın içinde düşünüyormuş gibi» “

### ...diğerleri:

- «Beynime çip yerleştirildi» “Something got implanted into my brain..”
- «Bunun olabileceğini bilmiyordum fakat birisi düşüncelerimi kontrol ediyor.»
- **... durum/şartlar:**
- «Bugünlerde stresliyim. Bu sebeple düşüncelerim de dahil olmak üzere her şeyi daha yoğun deneyimliyorum.»
- «Çok yüksek sesli müzik dinlemekten kulaklarım çınlıyor.»



# İçindeki bir ses sana yeterince iyi olmadığını söylüyor:



Psikoz: içsel ses diğer kişilere/güçlere atfedilir:

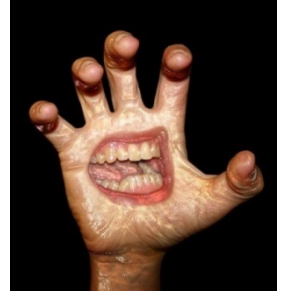
- “Düşüncelerim beynime yerleştirildi.”
- “Bu nasıl olabilir bilmiyorum ama birisi düşüncelerimin kontrolünü ele aldı.”



# Sesler duyma

## Kendi düşüncelerim mi yoksa uzaktan kontrol mü?

### Artılar ve eksiler



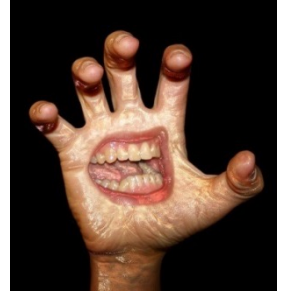
Neden düşüncelerin beyninize yerleştirildiğini düşünüyorsunuz?	Sol tarafta yer alan varsayımların yerine düşünebileceğiniz başka açıklamalar var mı?
“Bunları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, düşüncelerimse tamamen sessiz!”	???
“Du düşünceler kontrolüm altında değil. Düşüncelerin tersini düşünmeye çalıştıgımdaysa daha da kötüleşiyorlar. Bu da bana bir başkasının beni yenmeye çalıştığını düşündürüyor.”	???
“Asla böyle şeytani düşüncelerim olmaz. Hiçbir zaman kimseye zarar vermem. Ama yine de sürekli bu agresif düşünceler aklıma geliyor.”	???



# Sesler duyma

## Kendi düşüncelerim mi yoksa uzaktan kontrol mü?

### Artılar ve eksiler



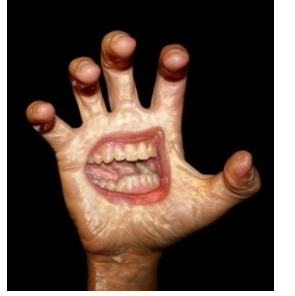
Neden düşüncelerin beyninize yerleştirildiğini düşünüyorsunuz?	Sol tarafta yer alan varsayımların yerine düşünebileceğiniz başka açıklamalar var mı?
“Bunları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, düşüncelerimse tamamen sessiz!”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genel populasyonun yaklaşık %15-20’si zaman zaman sesler duyar.</li><li>• Yoğun düşünceler bazen neredeyse duyulabilir (örn. Ruminasyonlar gibi ya da bir arkadaşınızın mailini onun sesiyle okumanız gibi).</li></ul>
“Du düşünceler kontrolüm altında değil. Düşüncelerin tersini düşünmeye çalıştıgımdaysa daha da kötüleşiyorlar. Bu da bana bir başkasının beni yenmeye çalıştığını düşündürüyor.”	???
Asla böyle şeytani düşüncelerim olmaz. Hiçbir zaman kimseye zarar vermem. Ama yine de sürekli bu agresif düşünceler aklıma geliyor.”	???



# Sesler duyma

## Kendi düşüncelerim mi yoksa uzaktan kontrol mü?

### Artılar ve eksiler



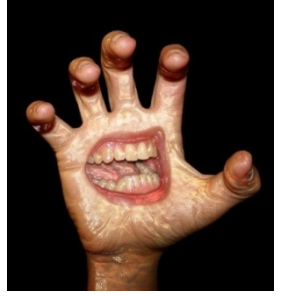
Neden düşüncelerin beyninize yerleştirildiğini düşünüyorsunuz?	Sol tarafta yer alan varsayımların yerine düşünebileceğiniz başka açıklamalar var mı?
“Bunları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, düşüncelerimse tamamen sessiz!”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genel populasyonun yaklaşık %15-20’si zaman zaman sesler duyar.</li><li>• Yoğun düşünceler bazen neredeyse duyulabilir (örn. Ruminasyonlar gibi ya da bir arkadaşınızın mailini onun sesiyle okumanız gibi).</li></ul>
“Du düşünceler kontrolüm altında değil. Düşüncelerin tersini düşünmeye çalıştıgımdaysa daha da kötüleşiyorlar. Bu da bana bir başkasının beni yenmeye çalıştığını düşündürüyor.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Düşüncelerimiz tamamen kontrol edilebilir değildir –eğer böyle olsalardı, ruminasyon gibi, brainstorming gibi ya da aniden gelen ilhamlar gibi şeyler olmazdı. Eğer bu düşüncelerin tersini düşünmeye çalışırsak da otomatikman daha da güçlenirler.</li><li>• → Deney: 8 sayısını düşünmemeye çalışın... Başarılı olamayacaksınız, aksine aklınıza hiç olmadığı kadar daha kuvvetli şekilde gelecektir.</li></ul>
Asla böyle şeytani düşüncelerim olmaz. Hiçbir zaman kimseye zarar vermem. Ama yine de sürekli bu agresif düşünceler aklıma geliyor.”	???



# Sesler duyma

## Kendi düşüncelerim mi yoksa uzaktan kontrol mü?

### Artılar ve eksiler



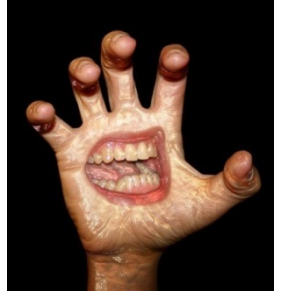
Neden düşüncelerin beyninize yerleştirildiğini düşünüyorsunuz?	Sol tarafta yer alan varsayımların yerine düşünebileceğiniz başka açıklamalar var mı?
“Bunları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, düşüncelerimse tamamen sessiz!”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genel populasyonun yaklaşık %15-20’si zaman zaman sesler duyar.</li><li>• Yoğun düşünceler bazen neredeyse duyulabilir (örn. Ruminasyonlar gibi ya da bir arkadaşınızın mailini onun sesiyle okumanız gibi).</li></ul>
“Du düşünceler kontrolüm altında değil. Düşüncelerin tersini düşünmeye çalıştıgımdaysa daha da kötüleşiyorlar. Bu da bana bir başkasının beni yenmeye çalıştığını düşündürüyor.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Düşüncelerimiz tamamen kontrol edilebilir değildir –eğer böyle olsalardı, ruminasyon gibi, brainstorming gibi ya da aniden gelen ilhamlar gibi şeyler olmazdı. Eğer bu düşüncelerin tersini düşünmeye çalışırsak da otomatikman daha da güçlenirler.</li><li>• → Deney: 8 sayısını düşünmemeye çalışın... Başarılı olamayacaksınız, aksine aklınıza hiç olmadığı kadar daha kuvvetli şekilde gelecektir.</li></ul>
Asla böyle şeytani düşüncelerim olmaz. Hiçbir zaman kimseye zarar vermem. Ama yine de sürekli bu agresif düşünceler aklıma geliyor.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sıklıkla normal düşünce biçimimize ters gelen düşüncelerimiz olur. Düşünceler, aksiyonlar demek değildir! Populasyonun %20’si intihar etmeye dair geçici düşünceler sahibi olabilir ama bu düşüncelerden yola çıkarak aksiyona geçmezler. Dahası, sevdiğimiz insanlar hakkında bile zaman zaman agresyon hissedebiliriz. (örn. Ağlayan</li></ul>



## Sesler duyma

## Kendi düşüncelerim mi yoksa uzaktan kontrol mü?

## Artılar ve eksiler



Garip düşüncelerin bir şekilde uzaktan kontrol edildiği açıklaması cevaplardan daha çok sorular doğurmaktadır, örneğin:

- Bu, teknik olarak mümkün mü?
- Düşünce implantasyonu nerede ve ne zaman gerçekleşti?
- Size kim zarar vermek isteyebilir? Buna kimin zamanı ve parası var?
- Birisine zarar vermenin daha kolay yolları varken, neden böylesi kompleks (hatta belki de imkansız) bir yol seçilsin?





# Bir arkadaşınız sizi eve bıraktı.

What caused your friend to drive you home?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





# Bir arkadaşınız buluşmanıza gelmedi.

Arkadaşınızın buluşmaya gelmemesine ne sebep oldu?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





# Bir arkadaşınız size mektup göndermedi.

Arkadaşınız neden size mektup göndermemiş olabilir?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





# Bir araba yarım saattir sizin arabanızın arkasında sürmekte.

Bu araba neden sizin arkanızdan sürmekte?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





Binmeniz gereken otobüs sizin önünüzden sizi beklemeden geçti.

Otobüsü neden yakalayamadınız?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





## Bir komşunuz sizi birşeyler içmeye davet etti.

Komşunuzu sizi birşeyler içmeye davet ettiren şey nedir?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





# Her nedense bir süredir adamın biri kapınızın önünde gazetesini okuyor.

Adamın sizin kapınızın önünde gazetesini okumasına ne sebep oldu?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





# Bir arkadaşınız sizin adil olmadığınızı düşünüyor.

Arkadaşınızın sizin adil olmadığınızı düşünmesine ne sebep oldu?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?







# Bir arkadaşınız sizin zeki olduğunuzu düşünüyor.

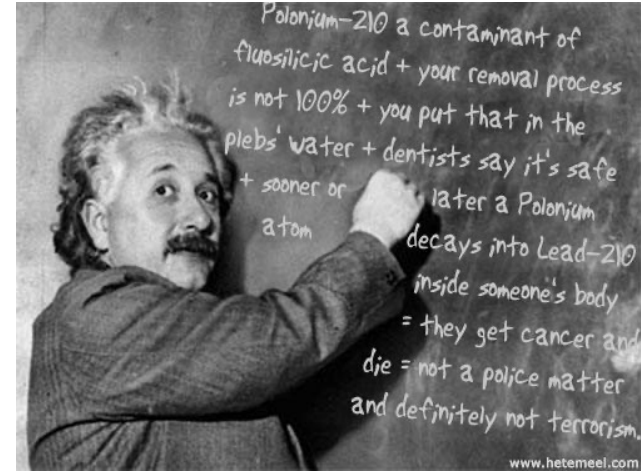
Arkadaşınızın bu yargıya varmasına ne sebep oldu?

Bu olayın ana sebebi nedir?

Sen?

Bir başkası ya da başkaları?

Durum ya da tesadüf?





# Gündelik yaşama aktarım

## Öğrenme hedefleri:

- Bir olayın sonucuna katkıda bulunacak farklı etmenleri her zaman göz önünde bulundurun!



# Gündelik yaşama aktarım

## Öğrenme hedefleri:

- Bir olayın sonucuna katkıda bulunacak farklı etmenleri her zaman göz önünde bulundurun!
- Gündelik yaşamda olabildiğince gerçekçi olmalıyız: Nasıl ki *her zaman* diğerlerini suçlamak doğru değilse, işler yolunda gitmediğinde de problem *hep* siz değildir.



# Gündelik yaşama aktarım

## Öğrenme hedefleri:

- Bir olayın sonucuna katkıda bulunacak farklı etmenleri her zaman göz önünde bulundurun!
- Gündelik yaşamda olabildiğince realistik olmalıyız: Nasıl ki *her zaman* diğerlerini suçlamak doğru değilse, işler yolunda gitmediğinde de problem *hep* siz değilsinizdir.
- Genellikle bir olaya pek çok faktör katkıda bulunur.



## Peki bunun psikozla ne ilgisi var?

Psikozdan yakınan insanların pek çoğu, kompleks olayları yalnızca tek bir sebebe dayanarak açıklamaya çalışırlar. Bazen de kişinin hataları için yalnızca başkaları sorumlu tutulur. **Example I:** Edward gets a phone call. An automated phone voice asks him about his consumer habits.

**Kişinin kendi düşüncesi:** Ev sahibi, onu evden çıkarmak için telefonunu dinliyor.

**Alternatif açıklama:** Arama, Mehmet'i rastgele seçen bir pazarlama şirketinden geliyor. Normalde Mehmet ev sahibiyle daha önce hiçbir çatışma yaşamadı. Ev sahibinin onu evden çıkartmaya çalışması için geçerli bir sebep yok ve Mehmet şimdiye tek kirasını düzenli olarak ödedi.



## Peki bunun psikozla ne ilgisi var?

Zaman zaman diğer insanların *kısmen* sorumluluk taşıdığı olur, ama öteki önemli faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır.

**Örnek II:** Ayşe tekrar psikotik atak geçirmekte.

**Own belief: Kendi düşüncesi:** Ayşe'nin psikozunun tekrarlama sebebi eski eşine sokakta rastlayıp anılarının tekrar canlanması sebebiyle gerçekleşti. Evlilikleri süresince çok fazla tartışma yaşamışlardı.

**Diğer faktörler:** This Ayşe'nin eski eşine sokakta rastlaması sebeplerden biri olabilir fakat ortada başka faktörler de var. Ayşe, ilaçlarını almayı bıraktı. Buna ek olarak, iş yerinde problemler yaşamakta ve işini kaybetmekten korkuyor.



# İlginiz için teşekkürler!

*Uygulayıcılar için:*

Lütfen gerekli formları dağıtın ve COGITO aplikasyonunu tanıtın (yüklemenin ücretsiz olduğunu hatırlatın).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient's hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weiswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauende Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)