



Metakognitif Eğitim (MCT)

MCT 1 A – Yükleme Suçlama ve Övgü Toplama

© Moritz, Woodward & Akturan (11|21)

www.uke.de/mct

Bu modüldeki resimlerin kullanımı için gerekli izin sırasıyla sanatçılardan ve telif hakkı sahipleri nden temin edilmiştir.
Detaylar için (sanatçı ismi, başlık), lütfen bu sunumun sonundaki ilgili kısma bakınız.



Yükleme: Suçlama ve övgü toplama

Yükleme = bir olayın neden kaynaklandığına dair çıkarımda bulunmak (r: suçlama ve övgü toplama)



Yükleme: Suçlama ve övgü toplama

Yükleme = bir olayın neden kaynaklandığına dair çıkarımda bulunmak (r: suçlama ve övgü toplama)

Çoğu zaman aynı olayın birçok farklı sebepleri olabileceğini gözden kaçırırız.



Yükleme: Suçlama ve övgü toplama

Yükleme = bir olayın neden kaynaklandığına dair çıkarımda bulunmak (r: suçlama ve övgü toplama)

Çoğu zaman aynı olayın birçok farklı sebepleri olabileceğini gözden kaçıırız.

Aşağıda belirtilen durum neden kaynaklanıyor olabilir?

Arkadaşınızla bir buluşma ayarladınız, ancak o gelmedi.



Açıklamalar

Arkadaşınız sizi neden ekti?

Bu davranış için olası nedenler...

???



Açıklamalar

Arkadaşınız sizi neden ekti?

Bu davranış için olası nedenler...

- Ben onun için önemli değilim. Bir başkasına bunu yapmaya kalkışmazdı.
- Kendisi unutkanlırdır – sadece zamanın nasıl geçtiğini fark edemedi.
- Arabası bozuldu.



Açıklamalar

Arkadaşınız sizi neden ekti?

Bu davranış için olası nedenler...

...kendim

Ben onun için önemli değilim

...diğerleri

Kendisi unutkanlıdır – zamanın nasıl geçtiğini fark edemedi

...bir durum ya da
şans eseri

Arabası bozuldu



Suçlama ve vg Toplama

Bu örnekte gördüğümüz gibi olaylar farklı nedenlerden dolayı gerçekteşebilir.

Çoğunlukla, bir durum aynı anda birçok etkenden kaynaklanır.

Yine de çoğu insanın tek bir yönde çıkarım yapmaya eğilimindedir (r: Kendimiz yerine diğerlerini suçlamak ya da tersi).



Hastaneden taburcu edildiniz ancak kendinizi daha iyi hissetmiyordunuz.

Açıklamalar...

...kendim

...diğerleri

...bir durum ya da şans eseri





Hastaneden taburcu edildiniz ancak kendinizi daha iyi hissetmiyordunuz.

Açıklamalar...

... kendim:

(bir noktaya kadar değişmek mümkündür)

- Değişmek için yeterince motive olmamıştım.
- İyileşeceğime inanmadım.

(bu durumda değişmek daha zor)

- İyileşmem imkansız
- *Bozuk genlerim var*

... diğerleri:

- Tıbbi personal benimle ilgilenmedi.

... bir durum ya da şans eseri:

- Eğer odamı başka 6 hasta ile paylaşmasaydım, belki daha iyileşebilirdim.
- Eğer hastane daha iyi donanımlı olsaydı, iyileşirdim.
- Bazen iyileşme süreci daha fazla vakit alıyor.





Hastaneden taburcu edildiniz ancak kendinizi daha iyi hissetmiyordunuz.

Açıklamalar...

... kendim:

(bir noktaya kadar değişmek mümkündür)

- Değişmek için yeterince motive olmamıştım.
- İyileşeceğime inanmadım.

(bu durumda değişmek daha zor)

- İyileşmem imkansız
- *Bozuk genlerim var*

... diğerleri:

- Tıbbi personal benimle ilgilenmedi.

... bir durum ya da şans eseri:

- Eğer odamı başka 6 hasta ile paylaşmasaydım, belki daha iyileşebilirdim.
- Eğer hastane daha iyi donanımlı olsaydı, iyileşirdim.
- Bazen iyileşme süreci daha fazla vakit alıyor.

Dikkat: tek taraflı açıklamalar!





Hastaneden taburcu edildiniz ancak kendinizi daha iyi hissetmiyordunuz.

Ŗimdi ise, lütfen öncekilerden farklı sebepler içeren cevaplar ne sürünüz. (r: diğerleri, durum & kendim)

???

???

???





Hastaneden taburcu edildiniz ancak kendinizi daha iyi hissetmiyordunuz.

Ŗimdi ise, lütfen öncekilerden farklı sebepler içeren cevaplar ne sürünüz. (r: diğerleri, durum & kendim)

- “Tıbbi personelin fazla vakti yoktu ancak ben daha fazla destek isteyebilirdim ve grup seanslarına daha sık katılabılırdim. Hastanedeki kalıŖımın daha baŖarılı geçmemesini bunlar etkilemiŖ olabilir.”
- “Belki de iyileŖme srecimle ilgili daha sabırlı olmalıyım. Eminim ki; ileride alanında yetkin bir personel bana yardımcı olabilir.”





Belli yükleme biçimlerinin olumsuz olaylar üzerindeki etkisi!



Eğer daha iyi oynasaydın, diğer takım gol atamazdı.



Kendine Yükleme (ör: “Bu gerçekten de benim hatamdı. Hayranlarımdan özür dilerim!”)	Zarar: ??? Yarar: ???
Diğerleri/Duruma Yükleme (ör: “Fakat kaleci ne yapıyordu?”; “Futbolda herşey olabilir.”)	Zarar: ??? Yarar: ???



Belli yükleme biçimlerinin olumsuz olaylar üzerindeki etkisi!



Eğer daha iyi oynasaydın, diğer takım gol atamazdı.



Kendine Yükleme (ör: “Bu gerçekten de benim hatamdı. Hayranlarımdan özür dilerim!”)	Zarar: öz-güveni azaltır Yarar: sorumluluğu üzerine almak asil bir davranış olarak görülür (“iyi sporcu”)
Diğerleri/Duruma Yükleme (ör: “Fakat kaleci ne yapıyordu?”; “Futbolda herşey olabilir.”)	Zarar: ??? Yarar: ???



Belli yükleme biçimlerinin olumsuz olaylar üzerindeki etkisi!



Eğer daha iyi oynasaydın, diğer takım gol atamazdı.



<p>Kendine Yükleme</p> <p>(ör: “Bu gerçekten de benim hatamdı. Hayranlarımdan özür dilerim!”)</p>	<p>Zarar: öz-güveni azaltır</p> <p>Yarar: sorumluluğu üzerine almak asil bir davranış olarak görülür (“iyi sporcu”)</p>
<p>Diğerleri/Duruma Yükleme</p> <p>(ör: “Fakat kaleci ne yapıyordu?”; “Futbolda herşey olabilir.”)</p>	<p>Zarar: sorumluluğu başkalarının üzerine atmanın çok kaba bir davranış olduğu düşünülür</p> <p>Yarar: öz-güveni tehdit etmez</p>



Belli yükleme biçimlerinin olumsuz olaylar üzerindeki etkisi!



Eğer daha iyi oynasaydın, diğer takım gol atamazdı.



Daha dengeli cevaplar (ör: kendi, diğerleri/durum biçimlerinin etkilerini birleştirin; farklı açıklamalar önerin):

???

???

???



Belli yükleme biçimlerinin olumsuz olaylar üzerindeki etkisi!



Eğer daha iyi oynasaydın, diğer takım gol atamazdı.



Daha dengeli cevaplar (ör: kendi, diğerleri/durum biçimlerinin etkilerini birleştirin; farklı açıklamalar önerin):

“Bu oyundaki performansım düşüktü ancak zamanla geliştireceğim. Ayrıca hatırlarsınız ki; karşı takımın gol atmak için en uygun birkaç fırsatını ben engelledim.

“Bir başka zaman hem ben hem takım arkadaşlarım daha iyi oynayacağız ve umuyorum ki hepsi bir araya gelince büyük zaferler elde edeceğiz.”



Belli yükleme biçimlerinin olumlu olaylar üzerindeki etkisi!



Kazandığınız ödülün dolayı sizi tebrik ederim. Bu başarıyı nasıl sağladınız?

Kendine Yükleme (örn. “Sizin de daha önce söylediğiniz gibi ben son derece yetenekliyimdir.”)	Zararı: ??? Yararı: ???
Diğerleri/Duruma Yükleme (örn. “Her şeyi akıl hocalarıma ve aileme borçluyum.”)	Zararı: ??? Yararı: ???



Belli yükleme biçimlerinin olumlu olaylar üzerindeki etkisi!



Kazandığınız ödülün dolayı sizi tebrik ederim. Bu başarıyı nasıl sağladınız?

Kendine Yükleme

(örn. “Sizin de daha önce söylediğiniz gibi ben son derece yetenekliyimdir.”)

Zararı: kendini övmek kibirlilik olarak görülebilir

Yararı: öz-güveni arttırır

Diğerleri/Duruma Yükleme

(örn. “Her şeyi akıl hocalarıma ve aileme borçluyum.”)

Zararı: ???

Yararı: ???



Belli yükleme biçimlerinin olumlu olaylar üzerindeki etkisi!



Kazandığınız ödülün dolayı sizi tebrik ederim. Bu başarıyı nasıl sağladınız?

Kendine Yükleme

(örn. “Sizin de daha önce söylediğiniz gibi ben son derece yetenekliyimdir.”)

Zararı: kendini övmek kibirlilik olarak görülebilir

Yararı: öz-güveni arttırır

Diğerleri/Duruma Yükleme

(örn. “Her şeyi akıl hocalarıma ve aileme borçluyum.”)

Zararı: kişinin kendi başarılarını hafife alması öz-güvenini azaltır

Yararı: Sizin alçakgönüllü ve gerçek bir “takım oyuncusu” olduğunuz varsayılır



Belli yükleme biçimlerinin olumlu olaylar üzerindeki etkisi!



Kazandığınız ödülünden dolayı sizi tebrik ederim. Bu başarıyı nasıl sağladınız?

Daha dengeli cevaplar (ör: kendi, diğerleri/durum biçimlerinin etkilerini birleştirin; farklı açıklamalar önerin):

???

???

???



Belli yükleme biçimlerinin olumlu olaylar üzerindeki etkisi!



Kazandığınız ödülünden dolayı sizi tebrik ederim. Bu başarıyı nasıl sağladınız?

Daha dengeli cevaplar (ör: kendi, diğerleri/durum biçimlerinin etkilerini birleştirin; farklı açıklamalar önerin):

“Bu başarımdan dolayı çok gurur duyuyorum ancak hem aileme hem de takım arkadaşlarıma teşekkür etmek isterim. Ayrıca, Thomas Alva Edison’un bir zamanlar demiştir ki: “Deha, yüzde 1 ilham almak, yüzde 99 emek vermektir.”



Neden bunu yapıyoruz?

Araştırmalara göre, **depresyondaki** birçok insan (fakat hepsi değil!):

- Başarısızlıklardan dolayı kendilerini suçlama eğilimindedeler
- Başarılarından ise diğer insanlara ya da koşullara pay çıkarma eğilimindedeler

Bu da öz-saygıyı azaltabilir!



Neden bunu yapıyoruz?

Araştırmalara göre, **hezeyanları olan** birçok insan (fakat hepsi değil!):

- Olumsuz olaylardan ve başarısızlıklardan dolayı başkalarını suçlama eğilimindedirler
- Tüm olayların kendi kontrollerinin ötesinde olduğunu düşünme eğilimindedirler

Özellikle bu ilk yükleme biçimi kişilerarası sorunlara yol açabilir!



Tek-tarafli yüklemeler psikotik dönemde yanlış anlaşılmalara nasıl yol açar - örnekler

Olay	Psikotik dönemdeki açıklama	Başka açıklamalar
Siz konuşurken, insanlar gülüyor.	İnsanlar aslında ne dediğimle ilgilenmiyorlar; benimle sadece alay ediyorlar.	Tamamıyla tesadüf- aynı anda başka biri bir espri yaptı ya da insanlar sizin kara mizahınızdan keyif alıyor.
Kilo almışsınız.	Cimri doktor, reçeteme ucuz ilaç yazmış.	İlaç yan etkisi olması olası; ancak hareketsizlik ve kötü beslenme de olası sebeplerden.
Bisiklet lastiğiniz sönmüş.	İşin içinde sokak serserileri var; kafayı da bana takmışlar.	Lastiklerinize hava basmayı unutmuşsunuz; lastiğe çivi saplanmış olabilir.

Kim kısa bir kişisel yaşantısı ile katkıda bulunmak ister?



Yükleme Biçimleri

Bugünkü seansın hedefi:

- Olayların olası nedenleri hakkında düşünün
- Sadece bir açıklamayı kabullenmek için acele etmeyin
- Belirli yükleme biçimlerinin sonuçlarını tartışın

Günlük yaşantımızda olabildiğimizce gerçekçi davranmaya alışmalız:

Başarisızlıklarımızdan dolayı her zaman diğer insanları suçlamamalıyız, ne de işler yolunda gitmediği zaman kendimizi.



Mağazadaki satış elemanı satış bedelinin hepsini geri iade etti.

Mağaza satış elemanı neden tüm satış bedelini geri iade etti?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Bir odaya girdiğinizde, odadaki herkes konuşmayı kesiyor.

Siz odaya girdiğinizde, herkesin konuşmayı kesmesine ne sebebiyet vermiş olabilir?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Birisi size iyi grnmediğinizi söylüyor.

Bu insanı size bunu sylettiren nedir?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Bir sınavdan kaldınız.

Bu sınavdan niye kaldınız?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





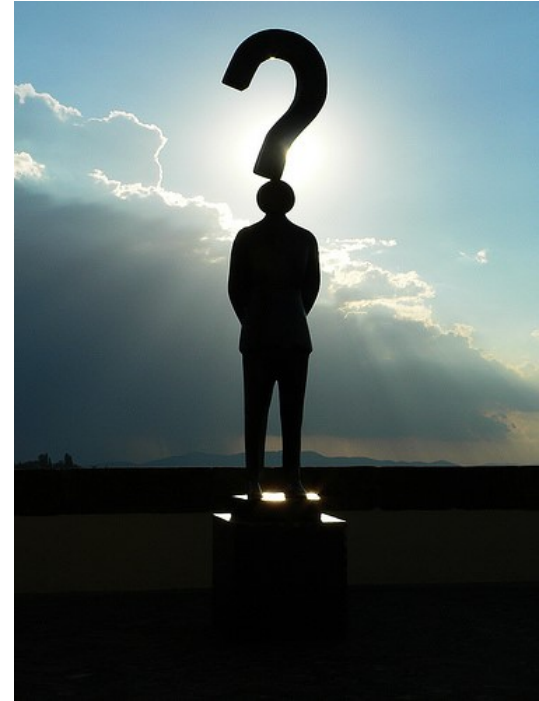
Kendi rneklerinizi veriniz

Bu duruma ne yol açmış olabilir?

Kendin?

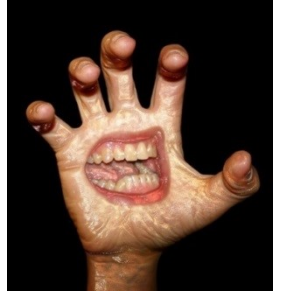
Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





İç sesin sana senin işe yaramaz olduğunu söylüyor.



Nedenler...

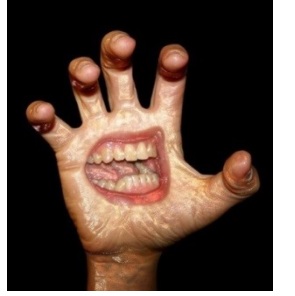
...kendin

...diğerleri

...durum/koşullar



İç sesin sana senin işe yaramaz olduğunu söylüyor.



Nedenler...

... kendin:

- “Ne yazık ki; sürekli kendimi suçluyorum. Bu, bir çeşit gizlenmiş kendine nefret olabilir.”
- “Deliriyorum.”
- “Sanki bir başkası düşünüyor. Fakat, biliyorum ki; bunlar benim düşüncelerim.”

... diğerleri:

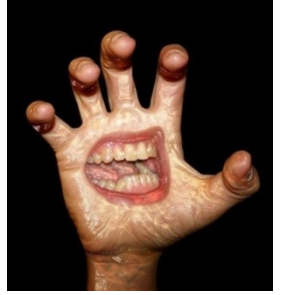
- “Beynime bir şey yerleştirilmiş..”
- “Bu nasıl olabilir bilmiyorum; ancak biri düşüncelerimin kontrolünü eline aldı.”

... Durum/koşullar:

- “Bu günlerde stres altındayım. Bundan dolayı düşüncelerim de dahil her şeyi daha yoğun deneyimliyorum.”
- “Çok yüksek sesle müzik dinlemekten kulaklarım çınılıyor.”



İç sesin sana senin işe yaramaz olduğunu söylüyor.



Psikoz: iç ses, diğer insanlara/gçlere atfediliyor:

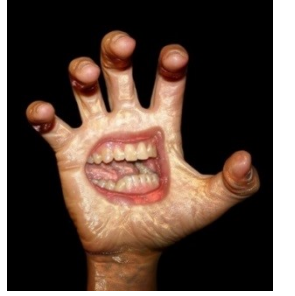
- “Beynime bir şey yerleştirilmiş.”
- “Bu nasıl olabilir bilmiyorum, ancak biri düşüncelerimin kontrolünü eline aldı.”



Gaipten sesler duymak

Kendi düşüncelerin mi uzaktan mı kumanda ediliyor?

Lehte ve aleyhte olanlar



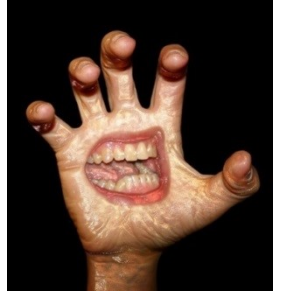
Neden bu seslerin aklınıza sokulduğunu düşünüyorsunuz?	Yan tarafta belirtilen varsayımların harici açıklamalar var mı?
“Onları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, benim düşüncelerim tamamen sessiz!”	???
“Bu düşünceler, kontrolümde değil. Onları engellemeye çalıştığımda, daha da kötüleşiyorlar. Bu da gerçekten birinin beni ele geçirmeye çalıştığını gösteriyor.”	???
“Ben böyle kötü düşünceleri asla aklıma getirmem. Karıncayı bile incitemem. Fakat yine de sık sık aklıma bu saldırgan düşünceler geliyor.”	???



Gaipten sesler duymak

Kendi düşüncelerin mi uzaktan mı kumanda ediliyor?

Lehte ve aleyhte olanlar



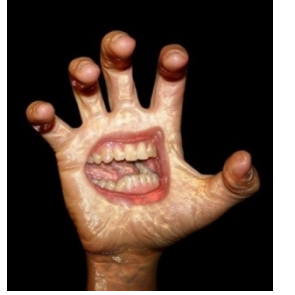
Neden bu seslerin aklınıza sokulduğunu düşünüyorsunuz?	Yan tarafta belirtilen varsayımların harici açıklamalar var mı?
“Onları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, benim düşüncelerim tamamen sessiz!”	<ul style="list-style-type: none">• Normal popülasyonun yaklaşık olarak yüzde 15-20’si zaman zaman böyle sesler duyuyorlar• Yoğun düşünceler bazen neredeyse işitilebilir olur (akılda kalıcı ezgiler, kafamızda kurgularken, arkadaşınızdan gelen bir e-maili okurken onun sesini duymak).
“Bu düşünceler, kontrolümde değil. Onları engellemeye çalıştığımda, daha da kötüleşiyorlar. Bu da gerçekten birinin beni ele geçirmeye çalıştığını gösteriyor.”	???
“Ben böyle kötü düşünceleri asla aklıma getirmem. Karıncayı bile incitemem. Fakat yine de sık sık aklıma bu saldırgan düşünceler geliyor.”	???



Gaipten sesler duymak

Kendi düşüncelerin mi uzaktan mı kumanda ediliyor?

Lehte ve aleyhte olanlar



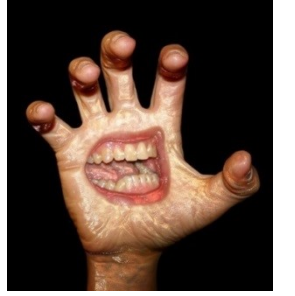
Neden bu seslerin aklınıza sokulduğunu düşünüyorsunuz?	Yan tarafta belirtilen varsayımların harici açıklamalar var mı?
“Onları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, benim düşüncelerim tamamen sessiz!”	<ul style="list-style-type: none">• Normal popülasyonun yaklaşık olarak yüzde 15-20’si zaman zaman böyle sesler duyuyorlar• Yoğun düşünceler bazen neredeyse işitilebilir olur (akılda kalıcı ezgiler, kafamızda kurgularken, arkadaşınızdan gelen bir e-maili okurken onun sesini duymak).
“Bu düşünceler, kontrolümde değil. Onları engellemeye çalıştığımda, daha da kötüleşiyorlar. Bu da gerçekten birinin beni ele geçirmeye çalıştığını gösteriyor.”	<ul style="list-style-type: none">• Düşüncelerimiz tamamen kontrol edilebilir değildir– aksi takdirde beklenmedik ilhamlar, beyin fırtınaları ya da kafamızda kurgulamalar olmazdı• Eğer bu düşüncelere karşı koymaya çalışırsak, istemsiz olarak daha güçlenir bu düşünceler → Deney: 8 rakamını düşünmemeye çalışın.... Muaffak olamazsınız. Hiç olmadığı kadar kuvvetli aklınıza gelivericektir.
“Ben böyle kötü düşünceleri asla aklıma getirmem. Karıncayı bile incitemem. Fakat yine de sık sık aklıma bu saldırgan düşünceler geliyor.”	???



Gaipten sesler duymak

Kendi düşüncelerin mi uzaktan mı kumanda ediliyor?

Lehte ve aleyhte olanlar



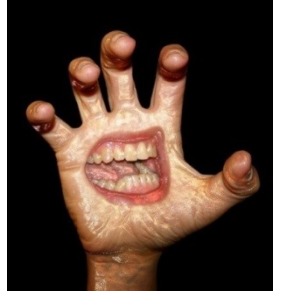
Neden bu seslerin aklınıza sokulduğunu düşünüyorsunuz?	Yan tarafta belirtilen varsayımların harici açıklamalar var mı?
“Onları çok net duyabiliyorum. Tam tersine, benim düşüncelerim tamamen sessiz!”	<ul style="list-style-type: none">• Normal popülasyonun yaklaşık olarak yüzde 15-20’si zaman zaman böyle sesler duyuyorlar• Yoğun düşünceler bazen neredeyse işitilebilir olur (akılda kalıcı ezgiler, kafamızda kurgularken, arkadaşınızdan gelen bir e-maili okurken onun sesini duymak).
“Bu düşünceler, kontrolümde değil. Onları engellemeye çalıştığımda, daha da kötüleşiyorlar. Bu da gerçekten birinin beni ele geçirmeye çalıştığını gösteriyor.”	<ul style="list-style-type: none">• Düşüncelerimiz tamamen kontrol edilebilir değildir– aksi takdirde beklenmedik ilhamlar, beyin fırtınaları ya da kafamızda kurgulamalar olmazdı• Eğer bu düşüncelere karşı koymaya çalışırsak, istemsiz olarak daha güçlenir bu düşünceler → Deney: 8 rakamını düşünmemeye çalışın.... Muaffak olamazsınız. Hiç olmadığı kadar kuvvetli aklınıza gelivericektir.
“Ben böyle kötü düşünceleri asla aklıma getirmem. Karıncayı bile incitemem. Fakat yine de sık sık aklıma bu saldırgan düşünceler geliyor.”	<ul style="list-style-type: none">• Çoğu zaman aklımıza öyle düşünceler gelir ki bunlar her zamanki düşünüş tarzımızın tam tersidir. Düşünce, davranışa eşdeğer değildir! Normal popülasyonun yüzde 20’sinin aklından intihara teşebbüs ile ilgili düşünceler geçer, ancak bunu gerçekleştirmezler. Sevdiğimiz insanlara karşı bile agresif hissettiğimiz olur (ör: anne ve ağlayan çocuğu).



Gaipten sesler duymak

Kendi düşüncelerin mi uzaktan mı kumanda ediliyor?

Lehte ve aleyhte olanlar



Aklımızdaki garip düşüncelerin uzaktan kumanda edilmesi fikri cevapladığından daha fazla soru teşkil ediyor, ör:

- Teknik açıdan olası mıdır?
- Beynimize biri birşey yerleştirdiyse, bu nerede ve ne zaman gerçekleşti?
- Kim size zarar vermek ile uğraşıyordur? Kimin o kadar vakti ve parası vardır?
- Birine zarar vermek istedikten sonra, çok daha kolay yöntemler vardır. Neden bu kadar karmaşık (belki de imkansız) bir yöntem seçilsin ki?



Bir arkadaşınız sizi yemeğe davet ediyor.

Arkadaşınız sizi niye yemeğe davet etti?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Polis arabanızı durduruyor.

Polisin arabanızı durdurmasına ne neden oldu?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Bir oyunda kazanıyorsunuz.

Neden siz kazandınız?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Arabanıza yaklaşırken farkediyorsunuz ki; arabanız çizilmiş.

Çizilmesine ne sebep olmuştur?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Doktorunuz, yüksek tansiyon sahibi olduğunuzu keşfediyor.

Sizin neden yüksek tansiyonunuz var?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Bir arkadaşınız işinizde size yardım etmeyi reddetti.

Arkadaşınızın size yardım etmemesine ne sebep olmuştur?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Bir arkadaşınızın size hediye alması sizi şaşırttı.

Arkadaşınızın size hediye vermesine ne sebep oldu?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Bir arkadaşınız size aptal olduğunuzu söylüyor.

Arkadaşınızın size bunu söylemesine ne neden oldu?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Komşunuzun bebeğini kucağınıza aldığınızda bebek ağlamaya başlıyor.

Bebek neden ağlıyor?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Bir arkadaşınız size saygı duymadığını söylüyor.

Arkadaşınızın size bunu söylemesine ne neden oldu?

Bu durumdaki esas sebep nedir?

Kendin?

Başka biri ya da diğer insanlar?

Koşullar ya da şans eseri?





Günlük yaşantımıza taşıyalım

Öğrenme Hedeflerimiz:

- Bir olay karşısında her zaman buna sebep olabilecek farklı etkenleri düşünelim (ör: kendin/diğerleri/koşullar).



Günlük yaşantımıza taşıyalım

Öğrenme Hedeflerimiz:

- Bir olay karşısında her zaman buna sebep olabilecek farklı etkenleri düşünelim (ör: kendin/diğerleri/koşullar).
- Günlük yaşantımızda mümkün olduğunca gerçekçi olmaya çalışalım:
Suçu *hep* başkalarına yüklemeye hakkımız yok aynen işler yolunda gitmediğinde bunun sorumlusunun *hep* bizim olamayacağımız gibi.



Günlük yaşantımıza taşıyalım

Öğrenme Hedeflerimiz:

- Bir olay karşısında her zaman buna sebep olabilecek farklı etkenleri düşünelim (ör: kendin/diğerleri/koşullar).
- Günlük yaşantımızda mümkün olduğunca gerçekçi olmaya çalışalım:
Suçu *hep* başkalarına yüklemeye hakkımız yok aynen işler yolunda gitmediğinde bunun sorumlusunun *hep* bizim olamayacağımız gibi.
- Genellikle, bir olay bir sürü etkenden kaynaklanır.



Bunun psikoz ile alakası nedir?

Psikoz görülen birçok insan *karmaşık* olayları tek bir neden ile açıklama eğilimindedir. Hatta bazen kendisinin başarısızlığı nedeniyle yalnızca başka insanların suçladığı da olur.

Örnek I: Ayşem sık sık düşüyor.

Kendi İnancı: Amcası, bunu kafasındaki elektrodlar yolu ile sinyal göndererek gerçekleştiriyor.

Alternatif Açıklama: Kendisinin denge algısını bozan bir kulak iltihabı var. Ayrıca, haftalardır yağmur yağdığından dolayı yollar çok kaygan.



Bunun psikoz ile alakası nedir?

Bazen, diğer insanların bir olayda kısmi de olsa sorumluluğu vardır ancak diğer önemli etkenlerin olduğunun da farkına varılması gerekir.

Örnek II: Ömer, tekrar kötüleşiyor ve psikotik bir döneme giriyor!

Kendi İnancı: Çocukken sık sık dövülen Paul, yeniden hastalanmasına aklına gelen korkunç çocukluk anılarının sebep olduğunu düşünüyor.

İlave etkenler: Bu olası etkenlerden biridir fakat bunun harici nedenler de vardır: Paul ilacını almayı bıraktı ve işini kaybetmekten korkmasına sebep olacak bir kavgaya girişti iş yerinde.



İlginiz için teşekkür ederim

Eğiticiler için:

Lütfen çalışma kağıtlarını dağıtın. COGITO uygulamamızı tanıtın (ücretsiz indirin).



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. 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. 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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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/mkt. 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. 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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)