



# Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

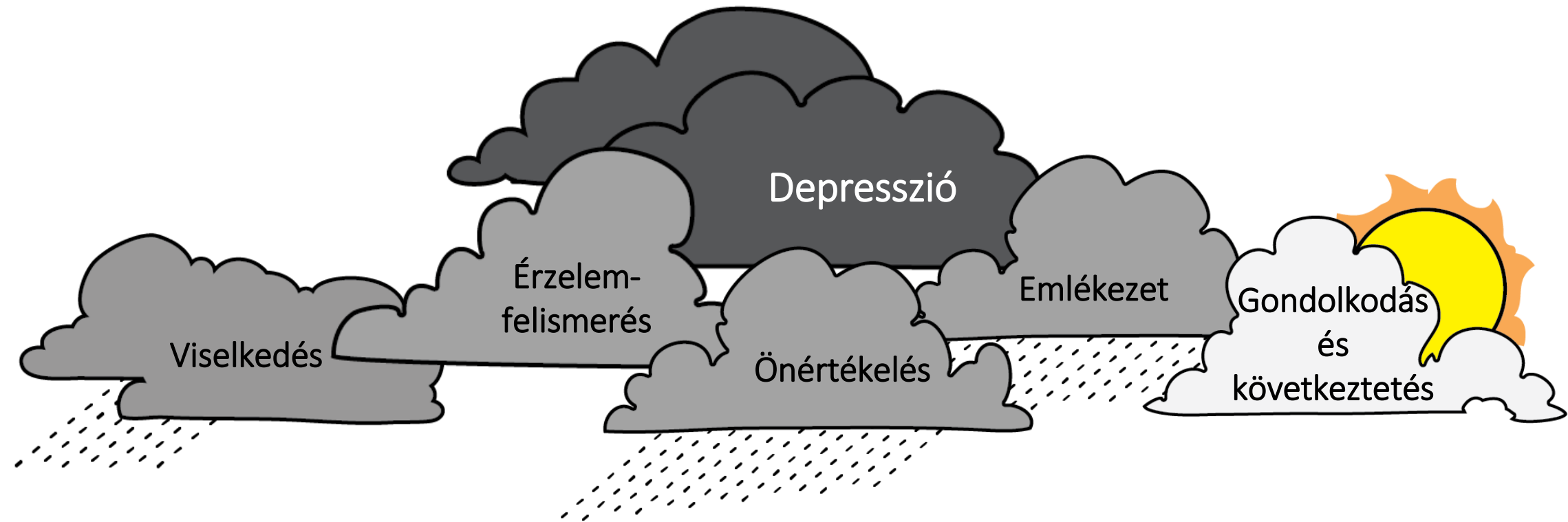


# D-MKT: Műhold-pozíció





# A mai téma





# A legutóbbi ülés

- Foglalkozott az ülés után az ott elhangzottakkal? Hogyan?
- Vannak kérdései? Be tud számolni sikerekről?



Mai téma

# D-MKT 5 – Gondolkodás és következtetés 3



# Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.



## Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.



# Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.
- Ezek a depresszív gondolkodási mintázatok gyakran nagyon egyoldalúak. Ezekre úgy hivatkozunk, mint „gondolkodási torzításokra”, melyek hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához és fennmaradásához.





# A depresszióban előforduló gondolkodási torzítások

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

1. Nagyítás és kicsinyítés
2. Oktulajdonítási stílus





# Nevezzen meg ...

2 dolgot ...

- ... ami a mai napon nem sikerült
- ... ami a mai napon jól sikerült





# Nevezzen meg ...

2 dolgot ...

- ... ami a mai napon nem sikerült
- ... ami a mai napon jól sikerült

Melyik volt egyszerűbb az Ön számára?





## Nevezzen meg ...

2 dolgot ...

- ... ami a mai napon nem sikerült
- ... ami a mai napon jól sikerült

Melyik volt egyszerűbb az Ön számára?

Melyik zavarja Önt jobban?





# Nagyítás és kicsinyítés

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján





# Nagyítás és kicsinyítés

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- A hibák és a problémák mértékének és súlyosságának felnagyítása





# Nagyítás és kicsinyítés

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- A hibák és a problémák mértékének és súlyosságának felnagyítása
- A saját készségek lekicsinylése vagy lényegtelennek tartása





# Nagyítás és kicsinyítés

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- A hibák és a problémák mértékének és súlyosságának felnagyítása
- A saját készségek lekicsinylése vagy lényegtelennek tartása

Ön tapasztalt már hasonlót?









# Nagyítás és kicsinyítés

## Példák





Esemény	<i>Nagyítás és kicsinyítés</i> Rugalmasabb értékelés
 <p>Megjavítja a defektes kereket a kerékpárján.</p>	<p>???</p> <p>???</p>
 <p>Nem jut eszébe annak a személynek a neve, akit éppen be kellene mutatnia a csoportnak.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



# Nagyítás és kicsinyítés

## Példák





Esemény	<i>Nagyítás és kicsinyítés</i> Rugalmasabb értékelés
 <p>Megjavítja a defektes kereket a kerékpárján.</p>	<p><i>„Ezt bárki meg tudja tenni. Semmi különös.”</i></p> <p>???</p>
 <p>Nem jut eszébe annak a személynek a neve, akit éppen be kellene mutatnia a csoportnak.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



# Nagyítás és kicsinyítés

## Példák





Esemény	<i>Nagyítás és kicsinyítés</i> Rugalmasabb értékelés
 Megjavítja a defektes kereket a kerékpárján.	<p><i>„Ezt bárki meg tudja tenni. Semmi különös.”</i></p> <p>„Jó vagyok a biciklikerekek javításában. Mivel nincs szükségem segítségre, még azt is felajánlhatom, hogy én segítek másoknak. A hátsó kereket általában nehéz megjavítani.”</p>
 Nem jut eszébe annak a személynek a neve, akit éppen be kellene mutatnia a csoportnak.	<p>???</p> <p>???</p>



# Nagyítás és kicsinyítés

## Példák





Esemény	<i>Nagyítás és kicsinyítés</i> Rugalmasabb értékelés
 <p>Megjavítja a defektes kereket a kerékpárján.</p>	<p><b><i>„Ezt bárki meg tudja tenni. Semmi különös.”</i></b></p> <p>„Jó vagyok a biciklikerekek javításában. Mivel nincs szükségem segítségre, még azt is felajánlhatom, hogy én segítek másoknak. A hátsó kereket általában nehéz megjavítani.”</p>
 <p>Nem jut eszébe annak a személynek a neve, akit éppen be kellene mutatnia a csoportnak.</p>	<p><b><i>„Jaj, milyen kínos! Biztos azt hiszi, hogy nem kedvelem őt, és nem akarom, hogy itt legyen. Milyen érzéketlen vagyok!”</i></b></p> <p>???</p>



# Nagyítás és kicsinyítés

## Példák





Esemény	<i>Nagyítás és kicsinyítés</i> Rugalmasabb értékelés
 <p>Megjavítja a defektes kereket a kerékpárján.</p>	<p><b><i>„Ezt bárki meg tudja tenni. Semmi különös.”</i></b></p> <p>„Jó vagyok a biciklikerekek javításában. Mivel nincs szükségem segítségre, még azt is felajánlhatom, hogy én segítek másoknak. A hátsó kereket általában nehéz megjavítani.”</p>
 <p>Nem jut eszébe annak a személynek a neve, akit éppen be kellene mutatnia a csoportnak.</p>	<p><b><i>„Jaj, milyen kínos! Biztos azt hiszi, hogy nem kedvelem őt, és nem akarom, hogy itt legyen. Milyen érzéketlen vagyok!”</i></b></p> <p>„Bármivel előfordulhat, hogy elfelejti valaki nevét. Ez azért nem nagy ügy. Épp ezért használnak gyakran névtáblákat.”</p>



# Nagyítás és kicsinyítés

## Példák



Esemény	<i>Nagyítás és kicsinyítés</i> Rugalmasabb értékelés
 Pozitív esemény	<p>???</p> <p>???</p>
 Negatív esemény	<p>???</p> <p>???</p>



# Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = a saját magyarázatunk arról, hogy hogyan keletkezett egy adott helyzet (pl. hibáztatás)



# Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = a saját magyarázatunk arról, hogy hogyan keletkezett egy adott helyzet (pl. hibáztatás)

Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy hasonló események mögött egészen különböző okok állhatnak.





# Oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítás = a saját magyarázatunk arról, hogy hogyan keletkezett egy adott helyzet (pl. hibáztatás)

Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy hasonló események mögött egészen különböző okok állhatnak.

Milyen okai lehetnek a különböző szituációknak?



# „Mialatt Ön beszél, a többiek nevetni kezdenek.”

Okok ...

... én?

... mások?

... a helyzet, vagy a véletlen?





# „Mialatt Ön beszél, a többiek nevetni kezdenek.”



Okok ...

... én:

- Valami vicceset mondtam.
- Nem vagyok nekik szimpatikus.

... mások:

- A többiek közül valaki épp egy jó viccet mondott, amit én nem hallottam.
- Mindig ilyen ostobán viselkednek.

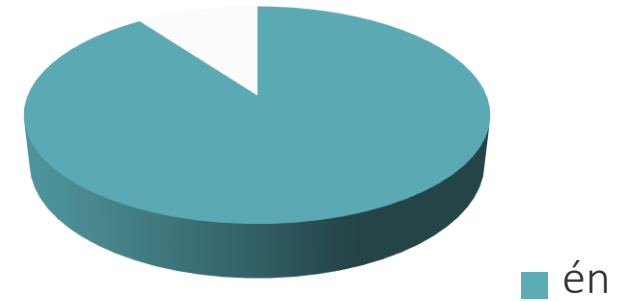
... a helyzet vagy a véletlen:

- Miközben beszéltem, valami vicces dolog történt, amit nem vettem észre.
- Észre sem vettem, de volt egy vicces nyelvbotlásom.



# Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?

- Kutatások szerint a depressziós egyének hajlamosak **önmagukat** hibáztatni a negatív események bekövetkeztéért!

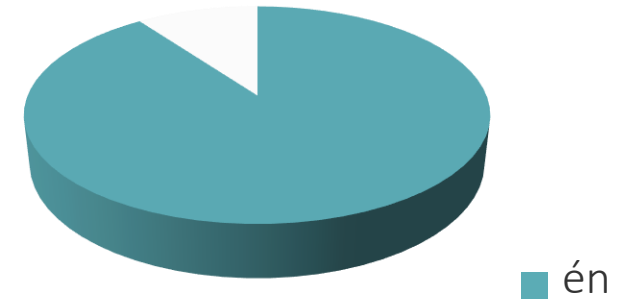




# Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?

- Kutatások szerint a depressziós egyének hajlamosak önmagukat hibáztatni a negatív események bekövetkeztéért!

Milyen következményekkel járhat ez az oktulajdonítási stílus?





# Milyen következményekkel járhat ez az oktulajdonítási stílus?

- Alacsony önértékelés (pl. „Egy szerencsétlenség vagyok.”)
- szomorúság, levertség
- Visszahúzódás a hibázástól való félelem miatt
- ...

Óvakodjon az egyoldalú magyarázatoktól!



# Milyen következményekkel járhat ez az oktulajdonítási stílus?

- Alacsony önértékelés (pl. „Egy szerencsétlenség vagyok.”)
- szomorúság, levertség
- Visszahúzódás a hibázástól való félelem miatt
- ...



Óvakodjon az egyoldalú magyarázatoktól!



## Mialatt Ön beszél, a többiek nevetni kezdenek ...

Próbáljon megfogalmazni egy olyan, kiegyensúlyozottabb magyarázatot, mely *számos* eltérő indokot tartalmaz (önmaga, mások és a helyzet egyvelege):





# Mialatt Ön beszél, a többiek nevetni kezdenek ...

Próbáljon megfogalmazni egy olyan, kiegyensúlyozottabb magyarázatot, mely *számos* eltérő indokot tartalmaz (önmaga, mások és a helyzet egyvelege):

- „A többiek gyakran ostobán viselkednek. Az is lehet, hogy nem vettem észre egy vicces helyzetet, vagy egy nyelvbotlást, ami miatt aztán összezavarodtam. Könnyen elbizonytalanodom.”



## Mialatt Ön beszél, a többiek nevetni kezdenek ...

Próbáljon megfogalmazni egy olyan, kiegyensúlyozottabb magyarázatot, mely *számos* eltérő indokot tartalmaz (önmaga, mások és a helyzet egyvelege):

- „A többiek gyakran ostobán viselkednek. Az is lehet, hogy nem vettem észre egy vicces helyzetet, vagy egy nyelvbotlást, ami miatt aztán összezavarodtam. Könnyen elbizonytalanodom.”
- „Legközelebb talán nem kellene ennyire komolyan vennem magam. Megkérdezhetném a többieket, hogy miért nevetnek, mielőtt magamat kezdem hibáztatni.”



# A kudarcok esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



**Oktulajdonítás: én**

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

Hátrány: ???

Előny: ???

**Oktulajdonítás: mások/körülmények**

(pl. „A kapus hibája volt!”; „Túl csúszós volt a fű.”)

Hátrány: ??? hibáztatás konfliktusokhoz vezethet a csapaton belül

Előny: ??? az önbizalmat nem fenyegeti, jobb hangulat



# A kudarcok esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



## Oktulajdonítás: én

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

**Hátrány:** csökkenti az önértékelést, növeli a depressziót és a bűntudatot

**Előny:** ???

## Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. „A kapus hibája volt!”; „Túl csúszós volt a fű.”)

**Hátrány:** ??? hibáztatás konfliktusokhoz vezethet a csapaton belül

**Előny:** ??? az önbizalmat nem fenyegeti, jobb hangulat



# A kudarcok esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



## Oktulajdonítás: én

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

**Hátrány:** csökkenti az önértékelést, növeli a depressziót és a bűntudatot

**Előny:** a csapattársak hálásak a „bűnösnek”; a nemes és lovagias viselkedés hite

## Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. „A kapus hibája volt!”; „Túl csúszós volt a fű.”)

**Hátrány:** ??? hibáztatás konfliktusokhoz vezethet a csapaton belül

**Előny:** ??? az önbizalmat nem fenyegeti, jobb hangulat



# A kudarcok esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



## Oktulajdonítás: én

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

**Hátrány:** csökkenti az önértékelést, növeli a depressziót és a bűntudatot

**Előny:** a csapattársak hálásak a „bűnösnek”; a nemes és lovagias viselkedés hite

## Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. „A kapus hibája volt!”; „Túl csúszós volt a fű.”)

**Hátrány:** a hibáztatás konfliktusokhoz vezethet a csapaton belül

**Előny:** ??? *Önbizalmat nem fenyegeti, jobb hangulat*



# A kudarcok esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



## Oktulajdonítás: én

(pl. „Az én hibám volt! Elnézést kell kérnem a szurkolóktól!”)

**Hátrány:** csökkenti az önértékelést, növeli a depressziót és a bűntudatot

**Előny:** a csapattársak hálásak a „bűnösnek”; a nemes és lovagias viselkedés hite

## Oktulajdonítás: mások/körülmények

(pl. „A kapus hibája volt!”; „Túl csúszós volt a fű.”)

**Hátrány:** a hibáztatás konfliktusokhoz vezethet a csapaton belül

**Előny:** az önbizalmat nem fenyegeti, jobb hangulat



# A kudarcok esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. én, mások, a körülmények keveréke; több lehetséges magyarázat):

???

???





# A kudarcok esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ha jobban odafigyelt volna, az ellenfél nem egyenlített volna ki!



Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. én, mások, a körülmények keveréke; több lehetséges magyarázat):

„Bár jelenleg hullámvölgyben vagyok, de az tényleg egy nagyon pontos lövés volt!”

„Természetesen ez bosszantó, de legalább megakadályoztam őket abban, hogy még több gólt rúgjanak.”



# A sikerek esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ez az étel nagyon finom!  
Hogy tudsz ilyen jól főzni?

**Oktulajdonítás: mások/körülmények**  
(pl. „Jók voltak az összetevők.”, „Az a szakácskönyvtől függ.”, „XY segített nekem.”)

Hátrány: ???

Előny: ???

**Oktulajdonítás: én**  
(pl. „Mindig is jól főztem.”, „A főzés nekem szórakozás!”, „Ma különösen sok energiát fektettem bele.”)

Hátrány : ???

Előny: ???



# A sikerek esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ez az étel nagyon finom!  
Hogy tudsz ilyen jól főzni?

**Oktulajdonítás: mások/körülmények**  
(pl. „Jók voltak az összetevők.”, „Az a szakácskönyvtől függ.”, „XY segített nekem.”)

**Hátrány:** az önértékelés és a hangulat nem javul

**Előny:** ???

**Oktulajdonítás: én**  
(pl. „Mindig is jól főztem.”, „A főzés nekem szórakozás!”, „Ma különösen sok energiát fektettem bele.”)

**Hátrány :** ???

**Előny:** ???



# A sikerek esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ez az étel nagyon finom!  
Hogy tudsz ilyen jól főzni?

**Oktulajdonítás: mások/körülmények**  
(pl. „Jók voltak az összetevők.”, „Az a szakácskönyvtől függ.”, „XY segített nekem.”)

**Hátrány:** az önértékelés és a hangulat nem javul

**Előny:** szerénynek tűnhet

**Oktulajdonítás: én**  
(pl. „Mindig is jól főztem.”, „A főzés nekem szórakozás!”, „Ma különösen sok energiát fektettem bele.”)

**Hátrány :** ???

**Előny:** ???



# A sikerek esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ez az étel nagyon finom!  
Hogy tudsz ilyen jól főzni?

**Oktulajdonítás: mások/körülmények**  
(pl. „Jók voltak az összetevők.”, „Az a szakácskönyvtől függ.”, „XY segített nekem.”)

**Hátrány:** az önértékelés és a hangulat nem javul

**Előny:** szerénynek tűnhet

**Oktulajdonítás: én**  
(pl. „Mindig is jól főztem.”, „A főzés nekem szórakozás!”, „Ma különösen sok energiát fektettem bele.”)

**Hátrány :** Arrogánsnak tűnhet („Ne fényezd magad!”)

**Előny:** ???



# A sikerek esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ez az étel nagyon finom!  
Hogy tudsz ilyen jól főzni?

**Oktulajdonítás: mások/körülmények**  
(pl. „Jók voltak az összetevők.”, „Az a szakácskönyvtől függ.”, „XY segített nekem.”)

**Hátrány:** az önértékelés és a hangulat nem javul

**Előny:** szerénynek tűnhet

**Oktulajdonítás: én**  
(pl. „Mindig is jól főztem.”, „A főzés nekem szórakozás!”, „Ma különösen sok energiát fektettem bele.”)

**Hátrány :** Arrogánsnak tűnhet („Ne fényezd magad!”)

**Előny:** tudatosíthatja a saját erősségeit (pozitívan hat az önértékelésre és a hangulatra)





# A sikerek esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ez az étel nagyon finom!  
Hogy tudsz ilyen jól főzni?

Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. én, mások, a körülmények keveréke; több lehetséges magyarázat):

???

???



# A sikerek esetén megjelenő egyoldalú oktulajdonítás következményei!



Ez az étel nagyon finom!  
Hogy tudsz ilyen jól főzni?

Kiegyensúlyozottabb válaszok (pl. én, mások, a körülmények keveréke; több lehetséges magyarázat):

„Büszke vagyok arra, hogy ilyen jól sikerült, de köszönettel tartozom XY-nak is, amiért segített az előkészületekben.”

„Nagyon örülök, hogy ízlik! Korábban már kipróbáltam egyszer ezt a receptet, hogy biztosan jól sikerüljön. Gundeltől van az eredeti recept.”





## Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?

Sok depressziós személy hajlamos arra, hogy *bonyolult* eseményeket egyoldalúan értékeljen és *általános* okokat tulajdonítson nekik.



## Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?

Sok depressziós személy hajlamos arra, hogy *bonyolult* eseményeket egyoldalúan értékeljen és *általános* okokat tulajdonítson nekik.



A kudarokat általában **önmaguknak (én)** tulajdonítják („Saját magukra húzzák rá a vizes lepedőt.”).



■ én

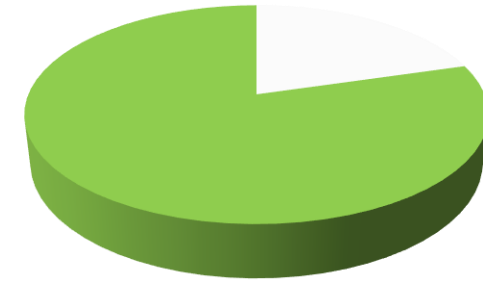


## Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?

Sok depressziós személy hajlamos arra, hogy *bonyolult* eseményeket egyoldalúan értékeljen és *általános* okokat tulajdonítson nekik.



A sikert a **helyzetnek/szerencsének** (másoknak) tulajdonítják vagy jelentéktelennek tekintik („Semmi különös”).



■ helyzet



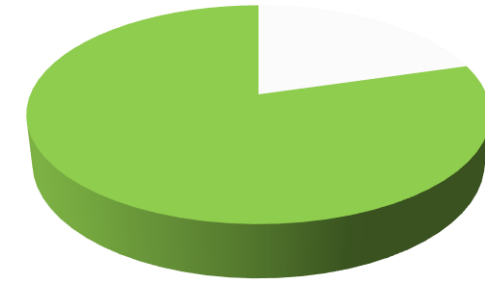
# Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?

Sok depressziós személy hajlamos arra, hogy *bonyolult* eseményeket egyoldalúan értékeljen és *általános* okokat tulajdonítson nekik.



A sikert a **helyzetnek/szerencsének** (másoknak) tulajdonítják vagy jelentéktelennek tekintik („Semmi különös”).

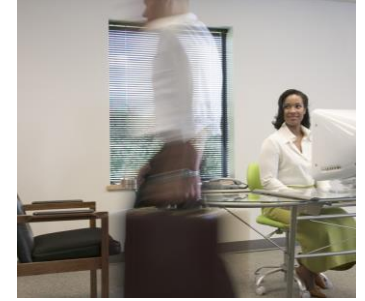
Ezek az oktulajdonítási stílusok nem tükrözik a valóságot, hozzájárulhatnak kedvezőtlen viselkedésformákhoz és csökkentik az önértékelést!



■ helyzet



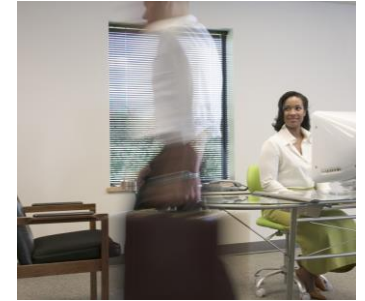
# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
???	???	???	???



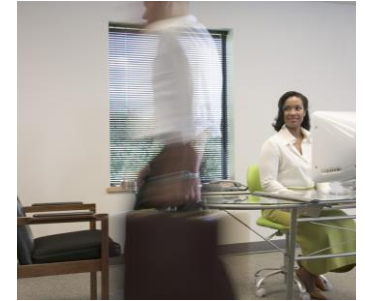
# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	???	???	???



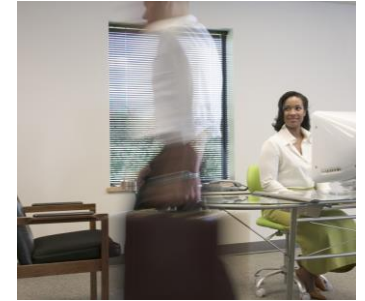
# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	???	???



# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák

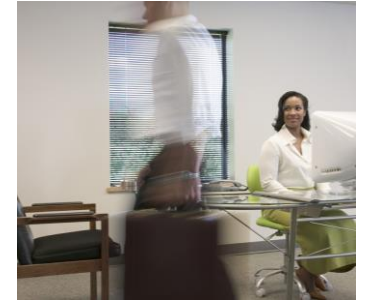


Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	Lefelé néz, nem üdvözlöl másokat.	???





# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	Lefelé néz, nem üdvözlöl másokat.	Visszahúzódik a társaságtól; megerősödik az a feltételezése, hogy mások nem fogadják el Önt.



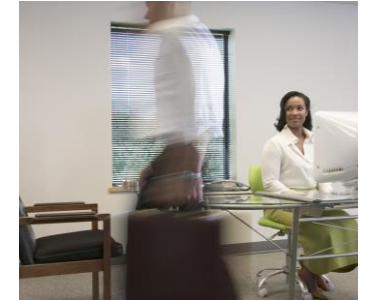
# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	Lefelé néz, nem üdvözlöl másokat.	Visszahúzódik a társaságtól; megerősödik az a feltételezése, hogy mások nem fogadják el Önt.
Esemény	Alternatív oktulajdonítás (ok: összetett)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
???	???	???	???



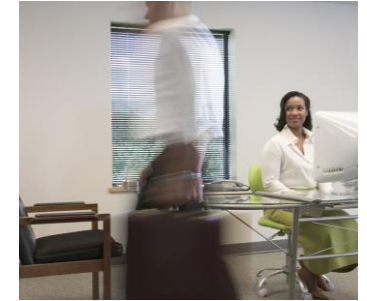
# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	Lefelé néz, nem üdvözlöl másokat.	Visszahúzódik a társaságtól; megerősödik az a feltételezése, hogy mások nem fogadják el Önt.
Esemény	Alternatív oktulajdonítás (ok: összetett)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	???	???	???



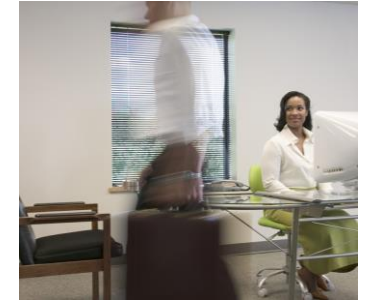
# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	Lefelé néz, nem üdvözlöl másokat.	Visszahúzódik a társaságtól; megerősödik az a feltételezése, hogy mások nem fogadják el Önt.
Esemény	Alternatív oktulajdonítás (ok: összetett)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Lehet, hogy úgy nézek ki, mint aki belemerült a saját gondolataiba és nem akart megzavarni. Talán nem is ismert meg.”	???	???



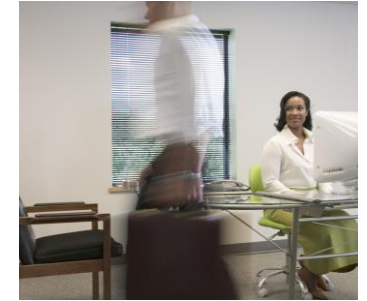
# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	Lefelé néz, nem üdvözlöl másokat.	Visszahúzódik a társaságtól; megerősödik az a feltételezése, hogy mások nem fogadják el Önt.
Esemény	Alternatív oktulajdonítás (ok: összetett)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Lehet, hogy úgy nézek ki, mint aki belemerült a saját gondolataiba és nem akart megzavarni. Talán nem is ismert meg.”	Kezdeményez, üdvözli a kollégát/szomszédot.	???



# Az oktulajdonítási stílus és a kedvezőtlen viselkedésformák



Esemény	Egyoldalú depresszív oktulajdonítás (ok: én)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Egyértelműen rájött, hogy valami nincs rendben velem. Ki akarna bármit egy ilyen szerencsétlenségtől?”	Lefelé néz, nem üdvözlöl másokat.	Visszahúzódik a társaságtól; megerősödik az a feltételezése, hogy mások nem fogadják el Önt.
Esemény	Alternatív oktulajdonítás (ok: összetett)	Viselkedés	Hosszútávú következmény
Egy kolléga/szomszéd nem köszön Önnek, amikor elhalad Ön mellett.	„Lehet, hogy úgy nézek ki, mint aki belemerült a saját gondolataiba és nem akart megzavarni. Talán nem is ismert meg.”	Kezdeményez, üdvözli a kollégát/szomszédot.	Fenntartja a kapcsolatokat vagy újakat keres; pozitív tapasztalatokat szerez; módja van leellenőrizni a feltételezéseit a beszélgetések során.



# Milyen oktulajdonítás tudna jobban segíteni?

Kerülje az általános oktulajdonítást:



# Milyen oktulajdonítás tudna jobban segíteni?

Kerülje az általános oktulajdonítást:

- Vegye figyelembe a helyzet különféle lehetséges okait (főként én/mások/a helyzet)!  
Negatív események esetén kezdje a helyzettel, pozitív események esetén kezdje önmagával!





# Milyen oktulajdonítás tudna jobban segíteni?

Kerülje az általános oktulajdonítást:

- Vegye figyelembe a helyzet különféle lehetséges okait (főként én/mások/a helyzet)!  
Negatív események esetén kezdje a helyzettel, pozitív események esetén kezdje önmagával!
- Próbáljon felvenni másféle nézőpontot (Mit gondolna, ha valaki mással történne egy hasonló esemény?)!



# Milyen oktulajdonítás tudna jobban segíteni?

Kerülje az általános oktulajdonítást:

- Vegye figyelembe a helyzet különféle lehetséges okait (főként én/mások/a helyzet)! Negatív események esetén kezdje a helyzettel, pozitív események esetén kezdje önmagával!
- Próbáljon felvenni másféle nézőpontot (Mit gondolna, ha valaki mással történne egy hasonló esemény?)!
- Fontolja meg, hogy az oktulajdonítási stílusa hogyan befolyásolja a viselkedését, illetve mik lehetnek a hosszútávú következményei!



# Milyen oktulajdonítás tudna jobban segíteni?

Próbáljunk meg gyakorlatiasak lenni a mindennapi életben:



# Milyen oktulajdonítás tudna jobban segíteni?

Próbáljunk meg gyakorlatiasak lenni a mindennapi életben:

A kudarcainkért nem mindig mi vagyunk a felelősek– ehhez hasonlóan mások sem hibáztathatóak egy az egyben, ha valami nem sikerül jól!



# Egy barátja nem köszöntötte fel Önt a születésnapján

Miért nem kívánt Önnek boldog születésnapot a barátja?

Minek tulajdonítja mindezt?

A helyzet vagy a véletlen?

Egy másik személy vagy személyek?

Önmaga?





# Egyik barátjától ajándékot kapott

Mi sarkallhatta a barátját arra, hogy megajándékozta Önt?

Minek tulajdonítja mindezt?

Önmaga?

Egy másik személy vagy személyek?

A helyzet vagy a véletlen?





# Egy barátja tanácsot kér Öntől

Miért Öntől kér tanácsot?

Minek tulajdonítja mindezt?

Önmaga?

Egy másik személy vagy személyek?

A helyzet vagy a véletlen?





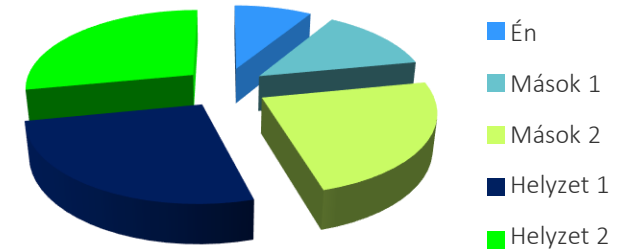
# Szemponatok a tanuláshoz





# Szemponatok a tanuláshoz

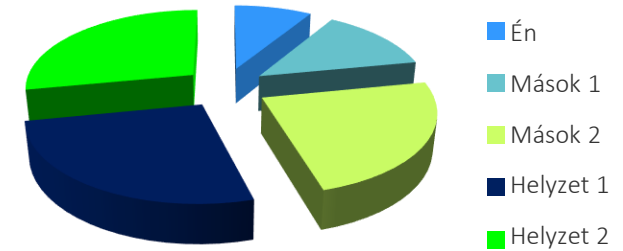
- Figyeljen oda a hibái felnagyítására és az erősségei, sikerei lekicsinyítésére!





## Szemponatok a tanuláshoz

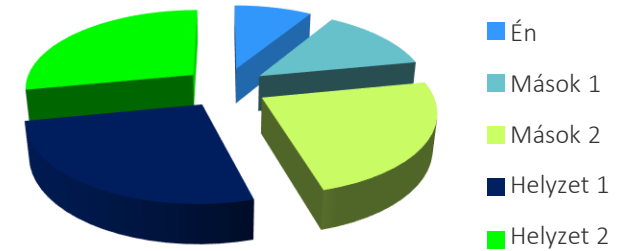
- Figyeljen oda a hibái felnagyítására és az erősségei, sikerei lekicsinyítésére!
- A mindennapi életben igyekezzon elkerülni az egyoldalú értékelést és a túláltalánosítást!





## Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda a hibái felnagyítására és az erősségei, sikerei lekicsinyítésére!
- A mindennapi életben igyekezzon elkerülni az egyoldalú értékelést és a túláltalánosítást!
- Meg kell próbálnunk gyakorlatiasan felmérni a hétköznapi helyzeteket: Nem mindig az Ön hibája, ha valami rosszul sikerül! Gondoljon más tényezőkre is, amelyek az eseményhez hozzájárulhattak!





# Szemponatok a tanuláshoz

- Gondolja át, mint mondana valaki másnak hasonló helyzetben!



## Szemponatok a tanuláshoz

- Gondolja át, mint mondana valaki másnak hasonló helyzetben!
- Az események egyoldalú értékelése kedvezőtlen viselkedésformákhoz járulhat hozzá és csökkentheti az önértékelést.



## Szemponatok a tanuláshoz

- Gondolja át, mint mondana valaki másnak hasonló helyzetben!
- Az események egyoldalú értékelése kedvezőtlen viselkedésformákhoz járulhat hozzá és csökkentheti az önértékelést.
- Mielőtt döntést hozna, vegye figyelembe oktulajdonítása következményeit (a viselkedés, a hangulat és az önértékelés tekintetében)!



## Záró kör

- Mi volt ma Önnek a legfontosabb az elhangzottak közül?
- Melyik témával kapcsolatban lenne kedve elvégezni egy házi feladatot?



# A trénerek részére

Kérjük, utaljon a feladatlapokra és az ingyenes COGITO applikációra!



[www.uke.de/mkt\\_app](http://www.uke.de/mkt_app)







# Köszönjük a figyelmet!

