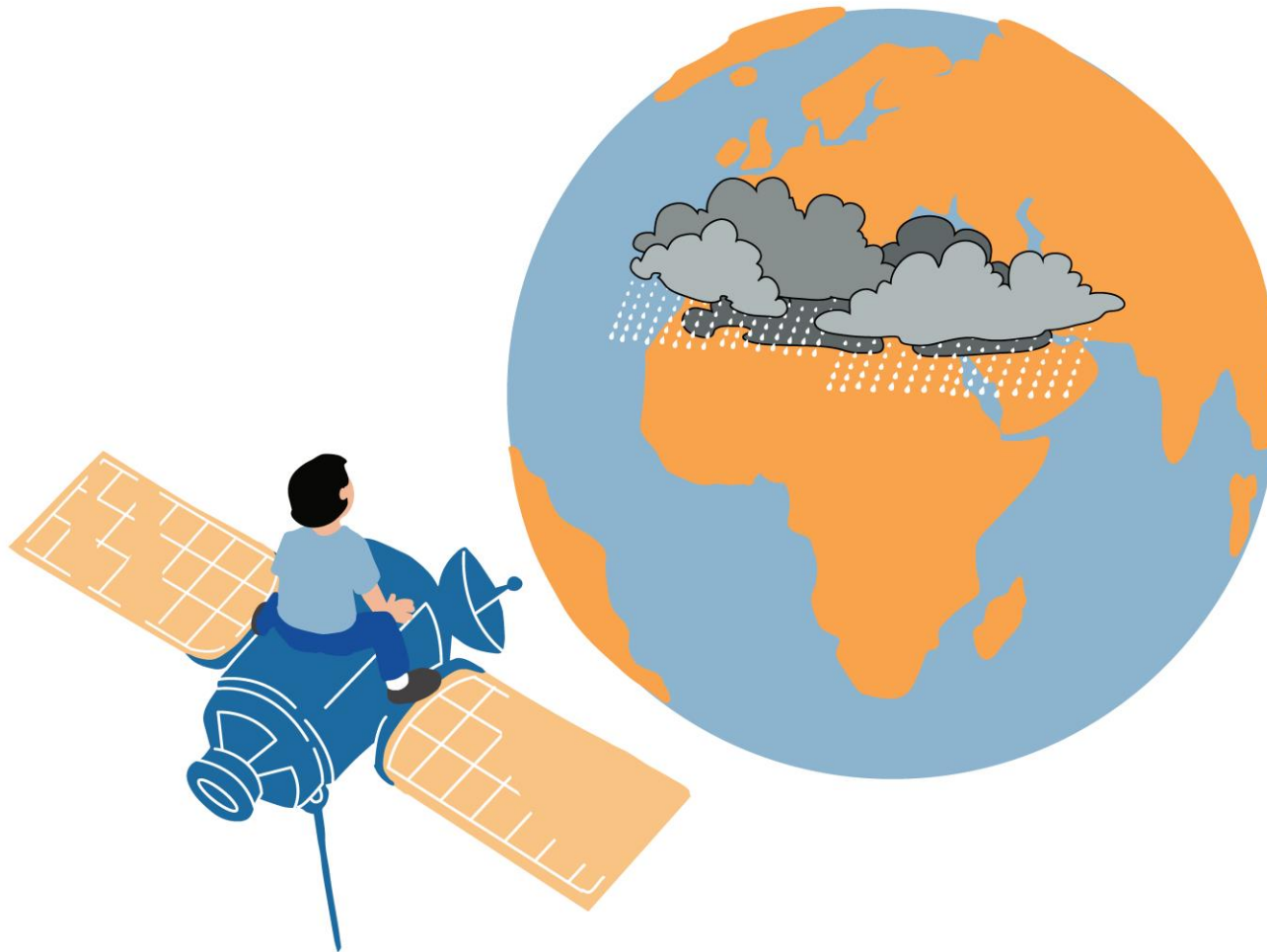




Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη

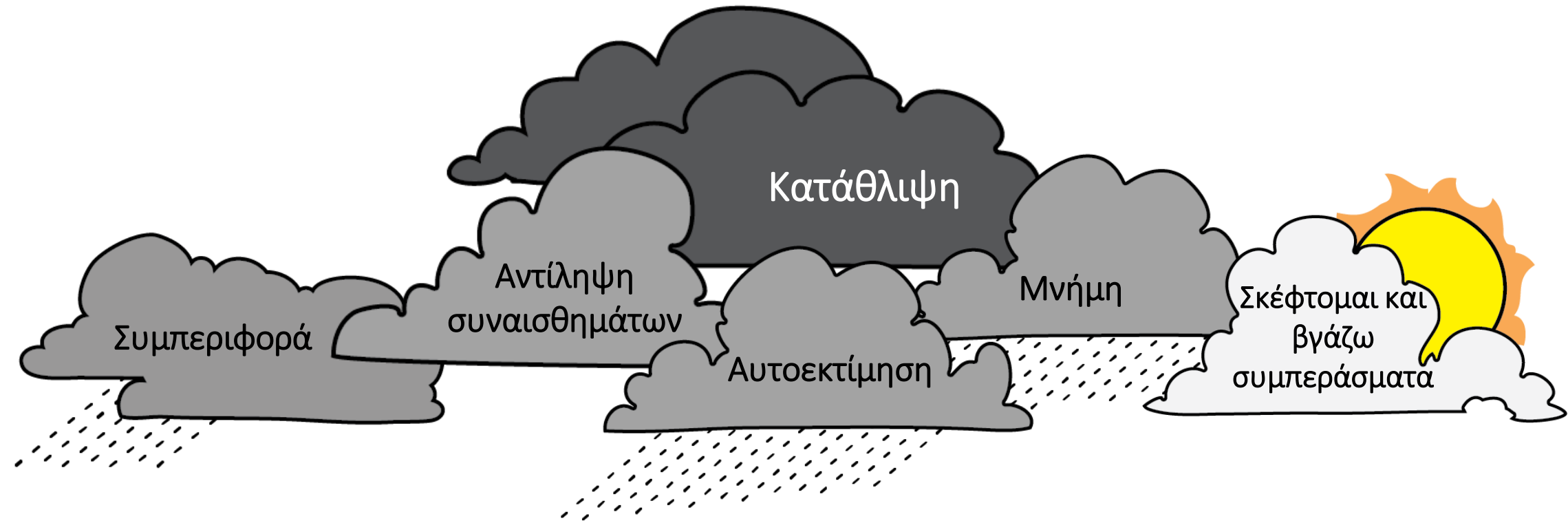


Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

- Τι κάνατε μετά τη συνεδρία;
- Υπάρχουν ερωτήσεις ή εμπειρίες επιτυχούς εφαρμογής;



Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 5 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 3



Γιατί ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με το »σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;«

- Στη Γερμανία νοσεί κάθε πέμπτο άτομο από κατάθλιψη το λιγότερο μία φορά στην ζωή του.



Γιατί ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;»

- Στη Γερμανία νοσεί κάθε πέμπτο άτομο από κατάθλιψη το λιγότερο μία φορά στην ζωή του.
- Άτομα με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται πληροφορίες.



Γιατί ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;»

- Στη Γερμανία νοσεί κάθε πέμπτο άτομο από κατάθλιψη το λιγότερο μία φορά στην ζωή του.
- Άτομα με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται πληροφορίες.
- Αυτοί οι καταθλιπτικοί τρόποι σκέψης είναι πολύ συχνά μονόπλευροι και ονομάζονται «γνωσιακές διαστρεβλώσεις». Μπορούν να συμβάλλουν στην γέννηση και διατήρηση των καταθλίψεων.



Γιατί ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;»

- Σύμφωνα με έρευνα του WHO το 2021, το 5% των ενηλίκων παγκοσμίως πάσχει από κατάθλιψη. Η Ελλάδα ανήκει στην δεκάδα με την μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης της νόσου. Η ελληνική οικονομική κρίση τετραπλασίασε την κατάθλιψη στον ελληνικό πληθυσμό.



Γνωσιακές διαστρεβλώσεις στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

1. Μεγέθυνση ή σμίκρυνση
2. Τρόπος απόδοσης αιτιών





Πείτε αυθόρμητα ...

2 πράγματα...

- ... στα οποία σήμερα αποτύχατε
- ... στα οποία σήμερα είχατε επιτυχία





Πείτε αυθόρμητα ...

2 πράγματα...

- ... στα οποία σήμερα αποτύχατε
- ... στα οποία σήμερα είχατε επιτυχία

Τι σας ήτανε πιο εύκολο;





Πείτε αυθόρμητα ...

2 πράγματα...

- ... στα οποία σήμερα αποτύχατε
- ... στα οποία σήμερα είχατε επιτυχία

Τι σας ήτανε πιο εύκολο;

Τι σας απασχολεί περισσότερο;





Μεγέθυνση ή σμίκρυνση σύμφωνα με τον Hautzinger





Μεγέθυνση ή σμίκρυνση σύμφωνα με τον Hautzinger

- Μεγέθυνση της έκτασης και της βαρύτητας των συνεπειών των προσωπικών λαθών και προβλημάτων.





Μεγέθυνση ή σμίκρυνση σύμφωνα με τον Hautzinger

- Μεγέθυνση της έκτασης και της βαρύτητας των συνεπειών των προσωπικών λαθών και προβλημάτων.
- Οι προσωπικές σας ικανότητες παραβλέπονται από σας ή αξιολογούνται ως ασήμαντες.





Μεγέθυνση ή σμίκρυνση σύμφωνα με τον Hautzinger

- Μεγέθυνση της έκτασης και της βαρύτητας των συνεπειών των προσωπικών λαθών και προβλημάτων.
- Οι προσωπικές σας ικανότητες παραβλέπονται από σας ή αξιολογούνται ως ασήμαντες.

Το γνωρίζετε αυτό;







Μεγέθυνση ή σμίκρυνση

Παραδείγματα





Γεγονός	<i>Μεγέθυνση ή σμίκρυνση</i> Χρήσιμη αξιολόγηση
 <p>Διορθώνετε ένα σκασμένο λάστιχο.</p>	<p>;;;</p> <p>;;;</p>
 <p>Δεν θυμάστε το όνομα του ατόμου, το οποίο θέλετε να παρουσιάσετε στην ομάδα.</p>	<p>;;;</p> <p>;;;</p>



Μεγέθυνση ή σμίκρυνση

Παραδείγματα





Γεγονός	Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Χρήσιμη αξιολόγηση
 <p>Διορθώνετε ένα σκασμένο λάστιχο.</p>	<p><i>»Αυτό μπορεί να το κάνει ο καθένας. Τί το ιδιαίτερο υπάρχει σε αυτό,.«</i></p> <p>;;;</p>
 <p>Δεν θυμάστε το όνομα του ατόμου, το οποίο θέλετε να παρουσιάσετε στην ομάδα.</p>	<p>;;;</p> <p>;;;</p>



Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Παραδείγματα





Γεγονός	Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Χρήσιμη αξιολόγηση
 <p>Διορθώνετε ένα σκασμένο λάστιχο.</p>	<p><i>»Αυτό μπορεί να το κάνει ο καθένας. Τί το ιδιαίτερο υπάρχει σε αυτό,.«</i></p> <p>»Μπορώ να τα καταφέρω με τα μπαλώματα στο ποδήλατο. Δεν χρειάζομαι καμία βοήθεια. Μπορώ να βοηθήσω άλλους. Οι πίσω ρόδες είναι συχνά πολύπλοκες.«</p>
 <p>Δεν θυμάστε το όνομα του ατόμου, το οποίο θέλετε να παρουσιάσετε στην ομάδα.</p>	<p>;;;</p> <p>;;;</p>



Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Παραδείγματα





Γεγονός	Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Χρήσιμη αξιολόγηση
 <p>Διορθώνετε ένα σκασμένο λάστιχο.</p>	<p><i>»Αυτό μπορεί να το κάνει ο καθένας. Τί το ιδιαίτερο υπάρχει σε αυτό,.«</i></p> <p><i>»Μπορώ να τα καταφέρω με τα μπαλώματα στο ποδήλατο. Δεν χρειάζομαι καμία βοήθεια. Μπορώ να βοηθήσω άλλους. Οι πίσω ρόδες είναι συχνά πολύπλοκες.«</i></p>
 <p>Δεν θυμάστε το όνομα του ατόμου, το οποίο θέλετε να παρουσιάσετε στην ομάδα.</p>	<p><i>»Α όχι, αυτό είναι ντροπιαστικό. Το άλλο άτομο σκέφτεται σίγουρα ότι δεν την συμπαθώ και δεν την θέλω στην ομάδα. Πόσο αναίσθητο από την πλευρά μου.«</i></p> <p><i>;;;</i></p>



Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Παραδείγματα





Γεγονός	Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Χρήσιμη αξιολόγηση
 <p>Διορθώνετε ένα σκασμένο λάστιχο.</p>	<p><i>»Αυτό μπορεί να το κάνει ο καθένας. Τί το ιδιαίτερο υπάρχει σε αυτό,.«</i></p> <p>»Μπορώ να τα καταφέρω με τα μπαλώματα στο ποδήλατο. Δεν χρειάζομαι καμία βοήθεια. Μπορώ να βοηθήσω άλλους. Οι πίσω ρόδες είναι συχνά πολύπλοκες.«</p>
 <p>Δεν θυμάστε το όνομα του ατόμου, το οποίο θέλετε να παρουσιάσετε στην ομάδα.</p>	<p><i>»Α όχι, αυτό είναι ντροπιαστικό. Το άλλο άτομο σκέφτεται σίγουρα ότι δεν την συμπαθώ και δεν την θέλω στην ομάδα. Πόσο αναίσθητο από την πλευρά μου.«</i></p> <p>»Μπορεί να συμβεί στον καθένα να ξεχάσει μία φορά το όνομα ενός ατόμου. Αυτό δεν είναι δραματικό. Για αυτό υπάρχουν οι ταμπέλες με τα ονόματα.«</p>



Μεγέθυνση ή σμίκρυνση Παραδείγματα



Γεγονός	<i>Μεγέθυνση ή σμίκρυνση</i> Χρήσιμη αξιολόγηση
 Θετικό γεγονός	;;; ;;;
 Αρνητικό γεγονός	;;; ;;;



Απόδοση αιτιών

Απόδοση αιτιών = προσωπικές εξηγήσεις για καταστάσεις (για παράδειγμα, απόδοση ευθύνης)



Απόδοση αιτιών

Απόδοση αιτιών = προσωπικές εξηγήσεις για καταστάσεις (για παράδειγμα, απόδοση ευθύνης)

Ένα και το ίδιο γεγονός μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, κάτι το οποίο παραβλέπουμε συχνά.



Απόδοση αιτιών

Απόδοση αιτιών = προσωπικές εξηγήσεις για καταστάσεις (για παράδειγμα, απόδοση ευθύνης)

Ένα και το ίδιο γεγονός μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, κάτι το οποίο παραβλέπουμε συχνά.

Ποιες συνέπειες μπορεί να έχει η παρακάτω κατάσταση,



»Όταν μιλάτε, οι άλλοι αρχίζουν να γελάνε.«

Αιτίες...

... Ο εαυτός;

... οι άλλοι;

... Συνθήκες ή η τύχη;





»Όταν μιλάτε, οι άλλοι αρχίζουν να γελάνε.«



Αιτίες...

... Ο εαυτός:

- Είπα κάτι αστείο.
- Δεν είμαι συμπαθητικός/η.

... Οι άλλοι:

- Κάποιο από τα άτομα έκανε ένα καλό αστείο, το οποίο δεν άκουσα.
- Οι άλλοι είναι πάντα πολύ ανόητοι.

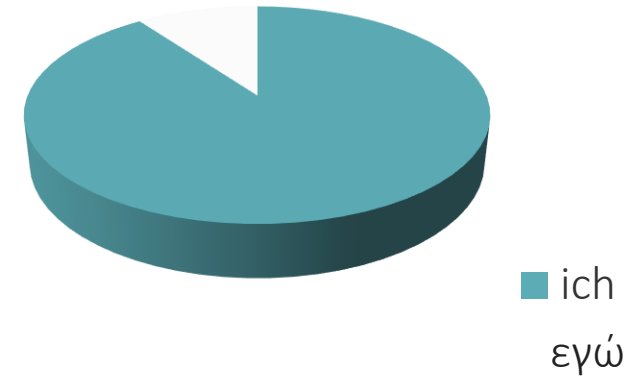
... Συνθήκες ή η τύχη:

- Κατά την διάρκεια της ομιλίας μου συνέβη κάτι αστείο, το οποίο δεν κατάλαβα.
- Έκανα ένα αστείο γλωσσικό ολίσθημα, το οποίο δεν αντιλήφθηκα.



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;

- Οι έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν την τάση να αποδίδουν την ευθύνη για τα αρνητικά γεγονότα στον εαυτό τους!

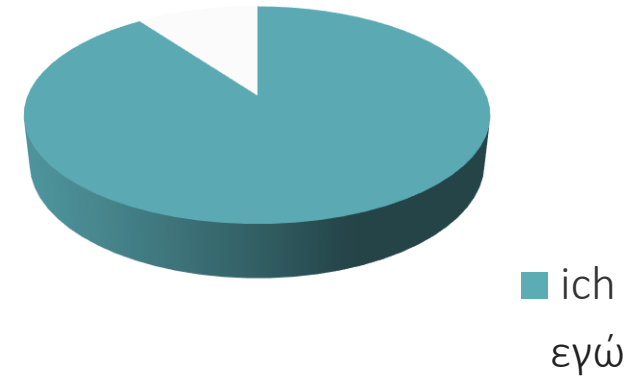




Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;

- Οι έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν την τάση να αποδίδουν την ευθύνη για τα αρνητικά γεγονότα στον εαυτό τους!

Τι συνέπειες μπορεί να έχει μία τέτοια απόδοση αιτιών;





Ποιες είναι οι συνέπειες αυτής της απόδοσης αιτιών;

- Μειωμένη αυτοεκτίμηση (για παράδειγμα, »είμαι αποτυχημένος«, »είμαι αποτυχημένη.«)
- Θλίψη, κούραση
- Απόσυρση, φόβος να γίνουν λάθη
- ...

Προσοχή στις μονόπλευρες εξηγήσεις!



Ποιες είναι οι συνέπειες αυτής της απόδοσης αιτιών;

- Μειωμένη αυτοεκτίμηση (για παράδειγμα, »είμαι αποτυχημένος«, »είμαι αποτυχημένη.«)
- Θλίψη, κούραση
- Απόσυρση, φόβος να γίνουν λάθη
- ...



Προσοχή στις μονόπλευρες εξηγήσεις!



Όταν μιλάτε, οι άλλοι αρχίζουν να γελούνε...

Σκεφτείτε μία ισορροπημένη εξήγηση, η οποία λαμβάνει υπόψη *περισσότερες αιτίες* (Συνδυασμός: ο εαυτός, οι άλλοι, οι συνθήκες):



Όταν μιλάτε, οι άλλοι αρχίζουν να γελούνε...

Σκεφτείτε μία ισορροπημένη εξήγηση, η οποία λαμβάνει υπόψη *περισσότερες αιτίες* (Συνδυασμός: ο εαυτός, οι άλλοι, οι συνθήκες):

- «Οι άλλοι είναι συχνά αρκετά ανόητοι. Επιπλέον, μπορεί να μην είχα προσέξει μια αστεία κατάσταση ή ένα ολίσθημα της γλώσσας, το οποίο με έκανε να νιώθω ανασφάλεια. Μπερδεύομαι εύκολα.»



Όταν μιλάτε, οι άλλοι αρχίζουν να γελούνε...

Σκεφτείτε μία ισορροπημένη εξήγηση, η οποία λαμβάνει υπόψη *περισσότερες αιτίες* (Συνδυασμός: ο εαυτός, οι άλλοι, οι συνθήκες):

- «Οι άλλοι είναι συχνά αρκετά ανόητοι. Επιπλέον, μπορεί να μην είχα προσέξει μια αστεία κατάσταση ή ένα ολίσθημα της γλώσσας, το οποίο με έκανε να νιώθω ανασφάλεια. Μπερδεύομαι εύκολα.»
- «Ίσως την επόμενη φορά δεν πρέπει να είμαι τόσο αυστηρή/ος με τον εαυτό μου και να ρωτήσω τους άλλους για τον λόγο που γελάνε, πριν κατηγορήσω τον εαυτό μου.»



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην αποτυχία!



Αν προσέχατε περισσότερο, δεν θα είχατε δεχτεί γκολ!



Απόδοση: ο εαυτός

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγνώμη από τους οπαδούς!»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;

Απόδοση: οι άλλοι/συνθήκες

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν ευθύνη του τερματοφύλακα!», «Το γρασίδι ήταν ολισθηρό.»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην αποτυχία!



Αν προσέχατε περισσότερο, δεν θα είχατε δεχτεί γκολ!



Απόδοση: ο εαυτός

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγνώμη από τους οπαδούς!»)

Μειονέκτημα: μειώνει την αυτοπεποίθηση, ενισχύει την κατάθλιψη και τις ενοχές

Πλεονέκτημα: ;;;

Απόδοση: οι άλλοι/συνθήκες

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν ευθύνη του τερματοφύλακα!», «Το γρασίδι ήταν ολισθηρό.»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην αποτυχία!



Αν προσέχατε περισσότερο, δεν θα είχατε δεχτεί γκολ!



Απόδοση: ο εαυτός

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγνώμη από τους οπαδούς!»)

Μειονέκτημα: μειώνει την αυτοπεποίθηση, ενισχύει την κατάθλιψη και τις ενοχές

Πλεονέκτημα: Τα μέλη της ομάδας είναι ευγνώμονες απέναντι σε «αυτούς που κάνανε λάθη»; πίστη ότι συμπεριφέρθηκαν με ευγενικό και ιπποτικά τρόπο.

Απόδοση: οι άλλοι/συνθήκες

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν ευθύνη του τερματοφύλακα!», «Το γρασίδι ήταν ολισθηρό.»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην αποτυχία!



Αν προσέχατε περισσότερο, δεν θα είχατε δεχτεί γκολ!



Απόδοση: ο εαυτός

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγνώμη από τους οπαδούς!»)

Μειονέκτημα: μειώνει την αυτοπεποίθηση, ενισχύει την κατάθλιψη και τις ενοχές

Πλεονέκτημα: Τα μέλη της ομάδας είναι ευγνώμονες απέναντι σε «αυτούς που κάνανε λάθη»; πίστη ότι συμπεριφέρθηκαν με ευγενικό και ιπποτικά τρόπο.

Απόδοση: οι άλλοι/συνθήκες

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν ευθύνη του τερματοφύλακα!», «Το γρασίδι ήταν ολισθηρό.»)

Μειονέκτημα: Η απόδοση ευθυνών μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις στην ομάδα

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην αποτυχία!



Αν προσέχατε περισσότερο, δεν θα είχατε δεχτεί γκολ!



Απόδοση: ο εαυτός

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγνώμη από τους οπαδούς!»)

Μειονέκτημα: μειώνει την αυτοπεποίθηση, ενισχύει την κατάθλιψη και τις ενοχές

Πλεονέκτημα: Τα μέλη της ομάδας είναι ευγνώμονες απέναντι σε «αυτούς που κάνανε λάθη»; πίστη ότι συμπεριφέρθηκαν με ευγενικό και ιπποτικά τρόπο.

Απόδοση: οι άλλοι/συνθήκες

(για παράδειγμα, «Αυτό ήταν ευθύνη του τερματοφύλακα!», «Το γρασίδι ήταν ολισθηρό.»)

Μειονέκτημα: Η απόδοση ευθυνών μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις στην ομάδα

Πλεονέκτημα: η αυτοεκτίμηση δεν απειλείται, η διάθεση είναι καλή



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην αποτυχία!



Αν προσέχατε περισσότερο, δεν θα είχατε δεχτεί γκολ!



Ισορροπημένη απάντηση (για παράδειγμα, συνδυσμός: ο εαυτός, οι άλλοι, οι συνθήκες; περισσότερες εξηγήσεις:

;;;

;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην αποτυχία!



Αν προσέχατε περισσότερο, δεν θα είχατε δεχτεί γκολ!



Ισορροπημένη απάντηση (για παράδειγμα, συνδυσμός: ο εαυτός, οι άλλοι, οι συνθήκες; περισσότερες εξηγήσεις:

»Είχα μία πτώση, αλλά αυτό ήταν ένα ακριβές χτύπημα!«

»Αυτό προκαλεί θυμό φυσικά. Πιστεύω όμως ότι αντέκρουσα σε άλλες πολλές φάσεις, οι οποίες θα οδηγούσαν στο να δεχτούμε γκολ ...«



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην επιτυχία!



Το φαγητό είναι φανταστικό! Πως το έκανες;

Απόδοση αιτιών: οι άλλοι/οι συνθήκες
(για παράδειγμα, «Τα υλικά ήταν πολύ καλά»,
«Αυτό οφείλεται στο βιβλίο συνταγών», «ΧΥ βοήθησε»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;

Απόδοση αιτιών: ο εαυτός
(για παράδειγμα, «Μαγειρεύα πάντα καλά»,
«η μαγειρική μου αρέσει!», «Σήμερα κατέβαλλα σημαντική προσπάθεια»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην επιτυχία!



Το φαγητό είναι φανταστικό! Πως το έκανες;

Απόδοση αιτιών: οι άλλοι/οι συνθήκες
(για παράδειγμα, «Τα υλικά ήταν πολύ καλά»,
«Αυτό οφείλεται στο βιβλίο συνταγών», «ΧΥ
βοήθησε»)

Μειονέκτημα: Η αυτοεκτίμηση και η διάθεση δεν ενισχύονται θετικά

Πλεονέκτημα: ;;;

Απόδοση αιτιών: ο εαυτός
(για παράδειγμα, «Μαγειρεύα πάντα καλά»,
«η μαγειρική μου αρέσει!», «Σήμερα
κατέβαλλα σημαντική προσπάθεια»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην επιτυχία!



Το φαγητό είναι φανταστικό! Πως το έκανες;

Απόδοση αιτιών: οι άλλοι/οι συνθήκες
(για παράδειγμα, «Τα υλικά ήταν πολύ καλά»,
«Αυτό οφείλεται στο βιβλίο συνταγών», «ΧΥ
βοήθησε»)

Μειονέκτημα: Η αυτοεκτίμηση και η διάθεση δεν ενισχύονται θετικά

Πλεονέκτημα: η πίστη να είσαι μετριοπαθής

Απόδοση αιτιών: ο εαυτός
(για παράδειγμα, «Μαγειρεύα πάντα καλά»,
«η μαγειρική μου αρέσει!», «Σήμερα
κατέβαλλα σημαντική προσπάθεια»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην επιτυχία!



Το φαγητό είναι φανταστικό! Πως το έκανες;

Απόδοση αιτιών: οι άλλοι/οι συνθήκες
(για παράδειγμα, «Τα υλικά ήταν πολύ καλά»,
«Αυτό οφείλεται στο βιβλίο συνταγών», «ΧΥ
βοήθησε»)

Μειονέκτημα: Η αυτοεκτίμηση και η διάθεση δεν ενισχύονται θετικά

Πλεονέκτημα: η πίστη να είσαι μετριοπαθής

Απόδοση αιτιών: ο εαυτός
(για παράδειγμα, «Μαγειρεύα πάντα καλά»,
«η μαγειρική μου αρέσει!», «Σήμερα
κατέβαλλα σημαντική προσπάθεια»)

Μειονέκτημα: Φόβος μήπως φανώ αλαζονικός/η (πεποίθηση: «έπαινος
προς τον εαυτό απαγορεύεται»)

Πλεονέκτημα: ;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην επιτυχία!



Το φαγητό είναι φανταστικό! Πως το έκανες;

Απόδοση αιτιών: οι άλλοι/οι συνθήκες
(για παράδειγμα, «Τα υλικά ήταν πολύ καλά»,
«Αυτό οφείλεται στο βιβλίο συνταγών», «ΧΥ
βοήθησε»)

Μειονέκτημα: Η αυτοεκτίμηση και η διάθεση δεν ενισχύονται θετικά

Πλεονέκτημα: η πίστη να είσαι μετριοπαθής

Απόδοση αιτιών: ο εαυτός
(για παράδειγμα, «Μαγειρεύα πάντα καλά»,
«η μαγειρική μου αρέσει!», «Σήμερα
κατέβαλλα σημαντική προσπάθεια»)

Μειονέκτημα: Φόβος μήπως φανώ αλαζονικός/η (πεποίθηση: «έπαινος
προς τον εαυτό απαγορεύεται»)

Πλεονέκτημα: Συνειδητοποιώ τα δυνατά μου σημεία (αυτό έχει θετική
επίδραση στην αυτοεκτίμηση και στην διάθεση)



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην επιτυχία!



Το φαγητό είναι
φантаστικό! Πως το
έκανες;

Ισορροπημένη απάντηση (για παράδειγμα, συνδυασμός: ο εαυτός, οι άλλοι, οι συνθήκες; περισσότερες εξηγήσεις):

;;;

;;;



Συνέπειες της μονόπλευρης απόδοσης αιτιών στην επιτυχία!



Το φαγητό είναι φανταστικό! Πως το έκανες;

Ισορροπημένη απάντηση (για παράδειγμα, συνδυασμός: ο εαυτός, οι άλλοι, οι συνθήκες; περισσότερες εξηγήσεις):

»Είμαι πολύ υπερήφανος/η ότι τα κατάφερα. Ο έπαινος ανήκει όμως και στον ΧΥ, ο οποίος με βοήθησε στην προετοιμασία.«

»Χαίρομαι που σου άρεσε. Έψαχνα πολύ καιρό την συνταγή και έκανα αρκετές δοκιμές για να πετύχει. Ευχαριστώ τον Tim Mälzer για τον αυθεντικό συνδυασμό των υλικών της συνταγής.«



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;

Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν την τάση, να αξιολογούν σύνθετες καταστάσεις μονόπλευρα και να της αιτιολογούν γενικευμένα και αόριστα.

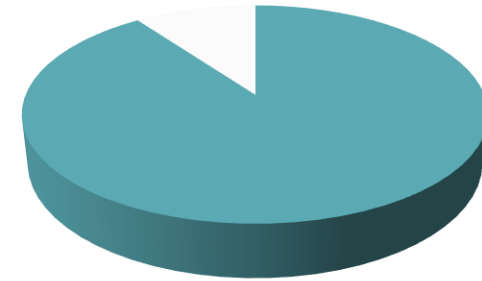


Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;

Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν την τάση, να αξιολογούν σύνθετες καταστάσεις μονόπλευρα και να της αιτιολογούν γενικευμένα και αόριστα.



Οι αποτυχίες χρεώνονται συχνά στον ίδιο το άτομο (εαυτό) (να φορέσω τα παπούτσια μόνος/η μου).



■ ich
εγώ

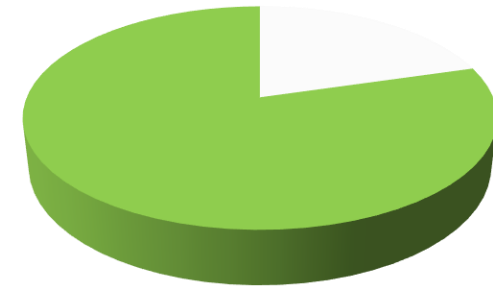


Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;

Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν την τάση, να αξιολογούν σύνθετες καταστάσεις μονόπλευρα και να της αιτιολογούν γενικευμένα και αόριστα.



Οι επιτυχίες αποδίδονται στις ευνοϊκές συνθήκες / τύχη (άλλοι) και δεν χρεώνονται στον ίδιο τον εαυτό («όλοι μπορούν»).



■ Umstände
συνθήκες



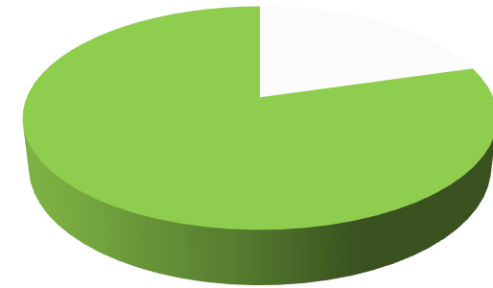
Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;

Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν την τάση, να αξιολογούν σύνθετες καταστάσεις μονόπλευρα και να της αιτιολογούν γενικευμένα και αόριστα.



Οι επιτυχίες αποδίδονται στις ευνοϊκές συνθήκες / τύχη (άλλοι) και δεν χρεώνονται στον ίδιο τον εαυτό («όλοι μπορούν»).

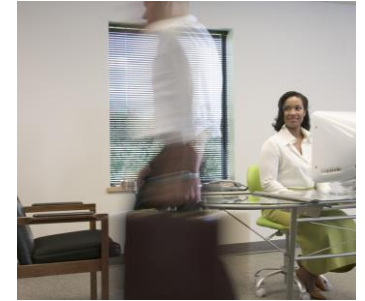
Αυτός ο τρόπος απόδοσης αιτιών δεν είναι ρεαλιστικός και οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και στην ενίσχυση δυσλειτουργικών συμπεριφορών.



■ Umstände
συνθήκες



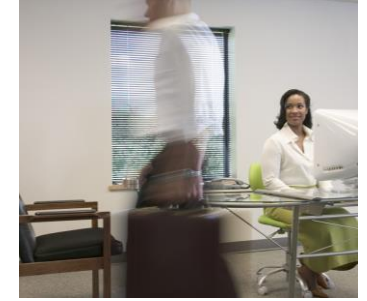
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
⋮	⋮	⋮	⋮



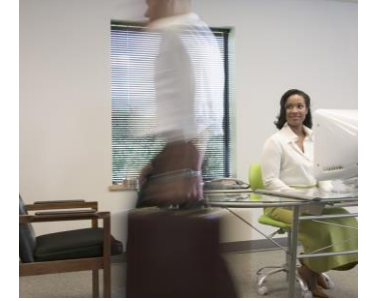
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	∴	∴	∴



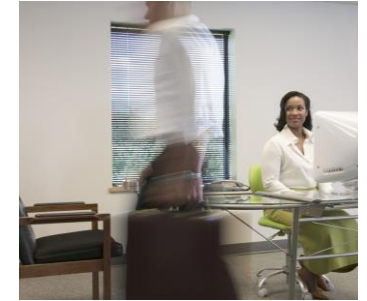
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	;;;	;;;



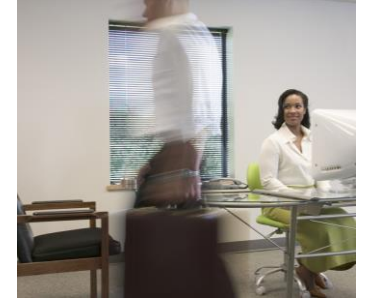
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	Κοιτάει κάτω, δεν χαιρετάει.	;;;



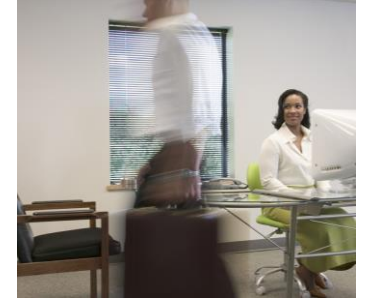
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	Κοιτάει κάτω, δεν χαιρετάει.	Κοινωνική απομόνωση; Επιβεβαίωση της πεποίθησης της κοινωνικής απόρριψης.



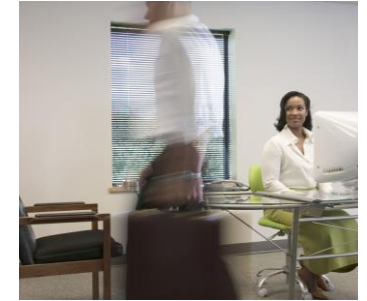
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	Κοιτάει κάτω, δεν χαιρετάει.	Κοινωνική απομόνωση; Επιβεβαίωση της πεποίθησης της κοινωνικής απόρριψης.
Γεγονός	Εναλλακτική απόδοση αιτιών (Αιτία: συνδυασμός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
;;;	;;;	;;;	;;;



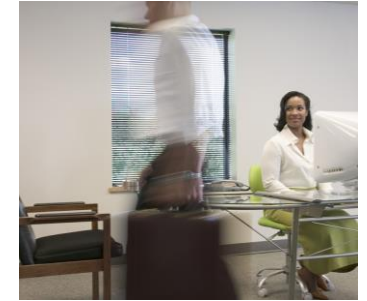
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	Κοιτάει κάτω, δεν χαιρετάει.	Κοινωνική απομόνωση; Επιβεβαίωση της πεποίθησης της κοινωνικής απόρριψης.
Γεγονός	Εναλλακτική απόδοση αιτιών (Αιτία: συνδυασμός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	;;;	;;;	;;;



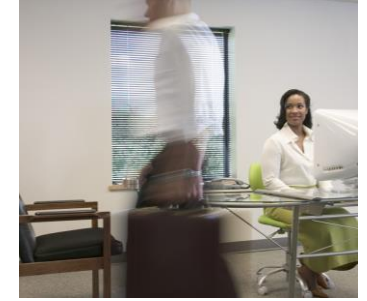
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	Κοιτάει κάτω, δεν χαιρετάει.	Κοινωνική απομόνωση; Επιβεβαίωση της πεποίθησης της κοινωνικής απόρριψης.
Γεγονός	Εναλλακτική απόδοση αιτιών (Αιτία: συνδυασμός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Μάλλον δείχνω ότι έχω βυθιστεί σε σκέψεις και δεν ήθελε να με ενοχλήσει. Μπορεί και να μην με αναγνώρισε.«	∴	∴



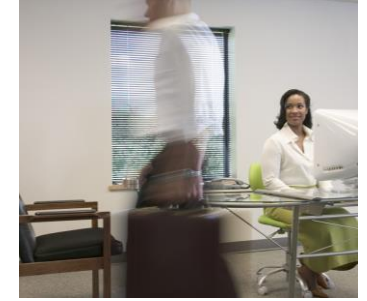
Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	Κοιτάει κάτω, δεν χαιρετάει.	Κοινωνική απομόνωση; Επιβεβαίωση της πεποίθησης της κοινωνικής απόρριψης.
Γεγονός	Εναλλακτική απόδοση αιτιών (Αιτία: συνδυασμός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Μάλλον δείχνω ότι έχω βυθιστεί σε σκέψεις και δεν ήθελε να με ενοχλήσει. Μπορεί και να μην με αναγνώρισε.«	Χαιρετώ τον συνάδελφο/γείτονα.	;;;



Τρόπος απόδοσης αιτιών και δυσλειτουργικές συμπεριφορές



Γεγονός	Μονόπλευρη και καταθλιπτική απόδοση αιτιών (Αιτία: ο εαυτός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Έχει αντιληφθεί τι μου συμβαίνει. Ποιος θέλει να έχει σχέση με έναν αποτυχημένο.«	Κοιτάει κάτω, δεν χαιρετάει.	Κοινωνική απομόνωση; Επιβεβαίωση της πεποίθησης της κοινωνικής απόρριψης.
Γεγονός	Εναλλακτική απόδοση αιτιών (Αιτία: συνδυασμός)	Συμπεριφορά	Μακροπρόθεσμη συνέπεια
Ένας συνάδελφος/γείτονας δεν σας χαιρετά έξω.	»Μάλλον δείχνω ότι έχω βυθιστεί σε σκέψεις και δεν ήθελε να με ενοχλήσει. Μπορεί και να μην με αναγνώρισε.«	Χαιρετώ τον συνάδελφο/γείτονα.	Διατηρώ επαφή με τους άλλους ή αναζητώ νέες επαφές; βιώνω θετικές εμπειρίες; ελέγχω τις πεποιθήσεις μου κατά την διάρκεια της συζήτησης.



Πως μπορώ να καταλήξω σε βοηθητικές και χρήσιμες αξιολογήσεις;

Αποφύγετε μία γενική και αόριστη απόδοση αιτιών:



Πως μπορώ να καταλήξω σε βοηθητικές και χρήσιμες αξιολογήσεις;

Αποφύγετε μία γενική και αόριστη απόδοση αιτιών:

- Αξιολογείστε διαφορετικές πιθανές αιτίες για μια κατάσταση (εγώ/οι άλλοι/οι καταστάσεις)! Ξεκινήστε με τα αρνητικά γεγονότα με την αιτία »καταστάσεις« και με τα θετικά γεγονότα με την αιτία »ο εαυτός σας«.



Πως μπορώ να καταλήξω σε βοηθητικές και χρήσιμες αξιολογήσεις;

Αποφύγετε μία γενική και αόριστη απόδοση αιτιών:

- Αξιολογείστε διαφορετικές πιθανές αιτίες για μια κατάσταση (εγώ/οι άλλοι/οι καταστάσεις)! Ξεκινήστε με τα αρνητικά γεγονότα με την αιτία »καταστάσεις« και με τα θετικά γεγονότα με την αιτία »ο εαυτός σας«.
- Προσπαθείτε να αλλάξετε »οπτική γωνία«. (Τι θα σκεφτόσασταν, όταν ένα άλλο άτομο βίωνε παρόμοια κατάσταση;).



Πως μπορώ να καταλήξω σε βοηθητικές και χρήσιμες αξιολογήσεις;

Αποφύγετε μία γενική και αόριστη απόδοση αιτιών:

- Αξιολογείστε διαφορετικές πιθανές αιτίες για μια κατάσταση (εγώ/οι άλλοι/οι καταστάσεις)! Ξεκινήστε με τα αρνητικά γεγονότα με την αιτία »καταστάσεις« και με τα θετικά γεγονότα με την αιτία »ο εαυτός σας«.
- Προσπαθείτε να αλλάξετε »οπτική γωνία«. (Τι θα σκεφτόσασταν, όταν ένα άλλο άτομο βίωνε παρόμοια κατάσταση;).
- Σκέφτεται πως ο τρόπος απόδοσης αιτιών επηρεάζει την συμπεριφορά και τι συνέπειες μπορεί να έχει κάτι τέτοιο μακροπρόθεσμα.



Πως μπορώ να καταλήξω σε βοηθητικές και χρήσιμες αξιολογήσεις;

Πρέπει να προσπαθήσουμε να είμαστε ρεαλιστές/τριες στην καθημερινότητα μας:



Πως μπορώ να καταλήξω σε βοηθητικές και χρήσιμες αξιολογήσεις;

Πρέπει να προσπαθήσουμε να είμαστε ρεαλιστές/τριες στην καθημερινότητα μας:

Δεν είμαστε πάντα υπεύθυνοι για την αποτυχία – όπως και οι άλλοι δεν είναι πάντα υπεύθυνοι, όταν κάτι δεν πάει καλά!



Ένας φίλος σας δίνει ευχές στα γενέθλια σας

Θα μπορούσε ο φίλος σας να μην σας ευχηθεί;

Πως εξηγείτε αυτό το γεγονός;



Οφείλεται σε καταστάσεις ή στην τύχη;

Σε ένα άλλο άτομο ή άλλα άτομα;

Σε σας;



Ένας φίλος σας αγόρασε ένα δώρο

Τι παρακίνησε τον φίλο σας για να σας κάνει ένα δώρο;

Πως εξηγείτε αυτό το γεγονός;

Οφείλεται σε σας;

Σε ένα άλλο άτομο ή σε άλλα άτομα;

Στις καταστάσεις ή στην τύχη;





Μία φίλη σας ζητάει την συμβουλή σας

Γιατί ζητάει την συμβουλή σας;

Πως αιτιολογείτε αυτό το γεγονός;



Οφείλεται σε σας;

Σε ένα άλλο άτομο ή άλλα άτομα;

Στην κατάσταση η στην τύχη;

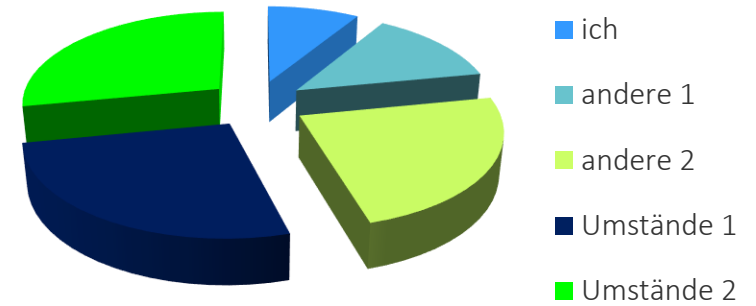


Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

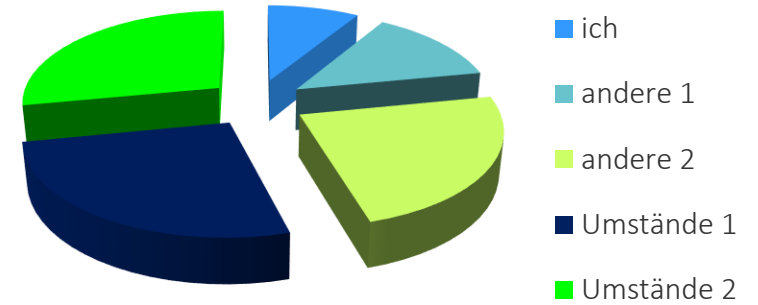
- Προσέξτε με την υπερβολή σε λάθη σας και με την υποτίμηση των ικανοτήτων σας.





Στόχοι της εκπαίδευσης

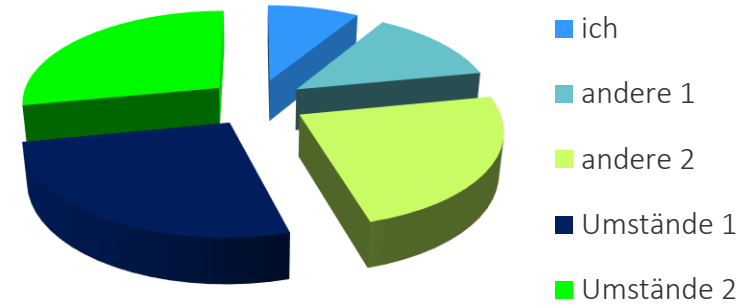
- Προσέξτε με την υπερβολή σε λάθη σας και με την υποτίμηση των ικανοτήτων σας.
- Αποφεύγετε μονόπλευρη αξιολόγηση ή γενική απόδοση αιτιών στην καθημερινότητα.





Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε με την υπερβολή σε λάθη σας και με την υποτίμηση των ικανοτήτων σας.
- Αποφεύγετε μονόπλευρη αξιολόγηση ή γενική απόδοση αιτιών στην καθημερινότητα.
- Πρέπει να προσπαθούμε στην καθημερινότητα μας να αξιολογούμε τις καταστάσεις ρεαλιστικά: Δεν ευθύνεστε πάντα, όταν κάτι δεν πάει καλά! Σκεφτείτε πάντα περισσότερες δυνατότητες, οι οποίες ευθύνονται για την δημιουργία μιας κατάστασης.





Στόχοι της εκπαίδευσης

- Σκεφτείτε, τι θα συμβουλεύατε σε ένα άλλο άτομο σε μία παρόμοια κατάσταση.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Σκεφτείτε, τι θα συμβουλεύατε σε ένα άλλο άτομο σε μία παρόμοια κατάσταση.
- Η μονομερής αξιολόγηση των καταστάσεων ενισχύει δυσλειτουργικές συμπεριφορές και μια χαμηλή αυτοεκτίμηση.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Σκεφτείτε, τι θα συμβουλεύατε σε ένα άλλο άτομο σε μία παρόμοια κατάσταση.
- Η μονομερής αξιολόγηση των καταστάσεων ενισχύει δυσλειτουργικές συμπεριφορές και μια χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Σκεφτείτε τις συνέπειες (συμπεριφορά, διάθεση, αυτοεκτίμηση) της απόδοσης αιτιών πριν οριστικοποιηθούν.



Τελευταίες ερωτήσεις

- Ποιο ήταν για σας σήμερα το σημαντικότερο;
- Σε ποια θεματολογία θα θέλατε να κάνετε μια άσκηση στο σπίτι;



Για τους υπεύθυνους της ομάδας!

Παρακαλώ επισημάνετε τις φόρμες για την άσκηση στο σπίτι και την δωρεάν εφαρμογή App COGITO.



www.uke.de/mkt_app





Ευχαριστούμε!

