

HOŞGELDİNİZ

**Depresyon Tedavisinde
Metakognisyon Eğitimi
(D-MCT)**

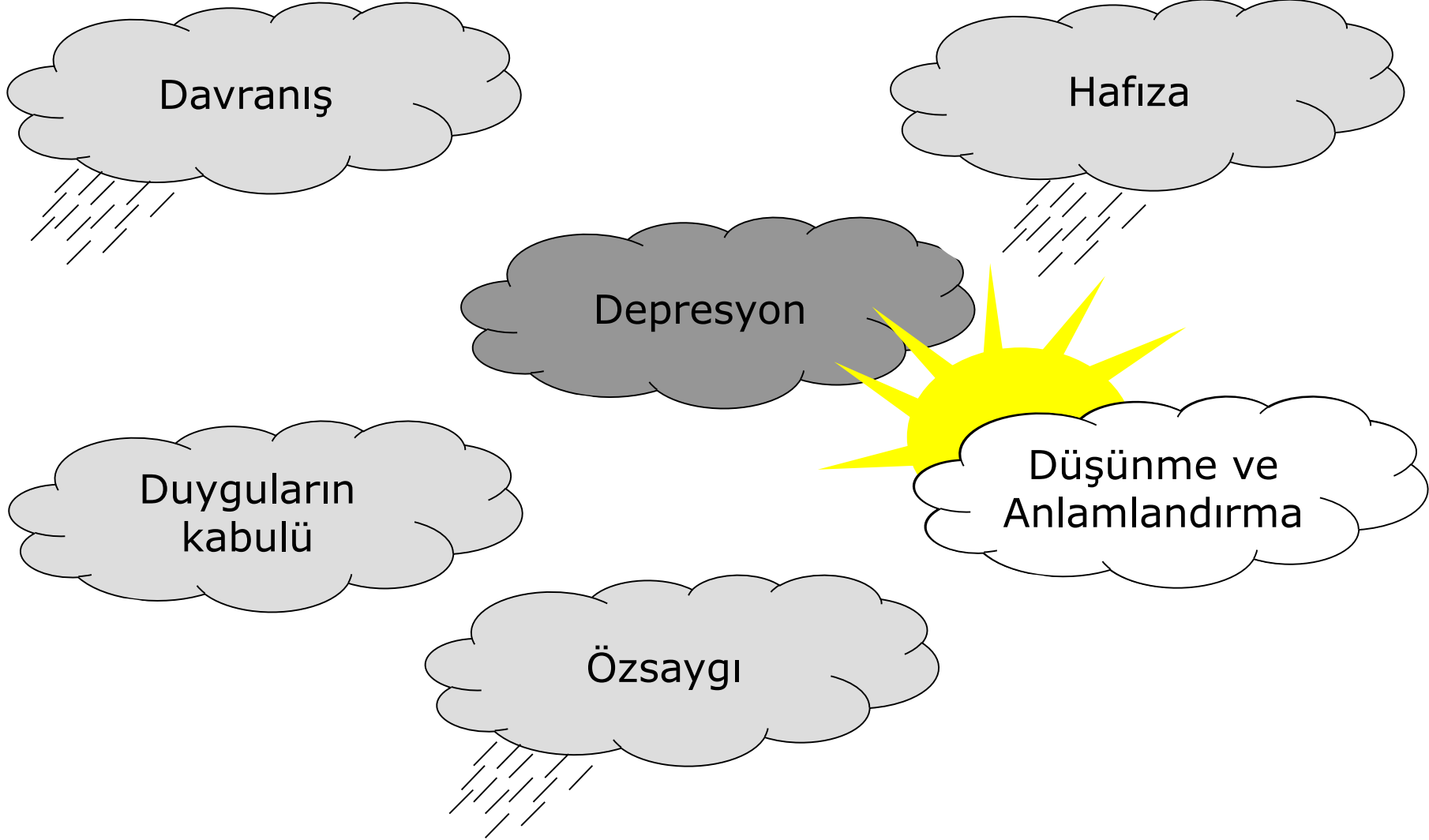
02/17

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Okay & Taş;
ljelinek@uke.de

D-MCT: Uzay Pozisyonu



Günün Konusu



D-MCT Konu:



Düşünme ve Anlamlandırma 3

Düşünme ve Anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.

Düşünme ve Anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.
- Bu depresif düşünce kalıpları çoğu zaman gerçekliğe dayanmaz veya tek taraflı olma eğilimindedir (örn: bir başarısızlık yüzünden sürekli kendini suçlamak).

Düşünme ve Anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.
- Bu depresif düşünce kalıpları çoğu zaman gerçekliğe dayanmaz veya tek taraflı olma eğilimindedir (örn: bir başarısızlık yüzünden sürekli kendini suçlamak).
- Bunları depresyonun gelişimine veya ilerlemesine katkıda bulunabilecek "çarpıtılmış düşünce" olarak tanımlıyoruz.

Depresyonda Bozuk Düşünceler

Beck, 1979; Burns, 1989 'dan uyarlanmıştır

1. Büyütme ya da Küçültme
2. Atfetme tarzı





Doğal adlandırma...

2 Düşünce ...

- ... Bugün hiç iyi gitmedi
- ... Bugün iyiydi, her şey yolundaydı



Doğal adlandırma...

2 Düşünce ...

- ... Bugün hiç iyi gitmedi
- ... Bugün iyiydi, her şey yolundaydı

Sizin için hangisi ile başa çıkmak daha kolay?



Doğal adlandırma...

2 Düşünce ...

- ... Bugün hiç iyi gitmedi
- ... Bugün iyiydi, her şey yolundaydı

Sizin için hangisi ile başa çıkmak daha kolay?
Hangisi daha çok rahatsız edici?

Büyütme ya da küçültme

Beck, 1979; Burns, 1989 'dan uyarlanmıştır



Büyütme ya da küçültme

Beck, 1979; Burns, 1989 'dan uyarlanmıştır

- Hatalarınızın ve sorunlarınızın boyut ve şiddetinin büyütülmesi, abartılması



Büyütme ya da küçültme

Beck, 1979; Burns, 1989 'dan uyarlanmıştır

- Hatalarınızın ve sorunlarınızın boyut ve şiddetinin büyütülmesi, abartılması
- Kendi kabiliyetlerinizi en aza indirmek veya onları önemsiz gibi görmek



Büyütme ya da küçültme

Beck, 1979; Burns, 1989 'dan uyarlanmıştır



- Hatalarınızın ve sorunlarınızın boyut ve şiddetinin büyütülmesi, abartılması
- Kendi kabiliyetlerinizi en aza indirmek veya onları önemsiz gibi görmek



Hiç bunları yaşadınız mı?





Büyütme ya da küçültme Örnekler

Durum	Büyütme ya da küçültme Daha faydalı düşünce
<p>Bisikletinin patlak lastiğini tamir ettin.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Tatilde araç kullanırken yolunu kaybettin. Durup birilerine yolu sormalısın.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Büyütme ya da küçültme



Örnekler

Durum	Büyütme ya da küçültme Daha faydalı düşünce
<p>Bisikletinin patlak lastiğini tamir ettin.</p> 	<p>"Bunu herkes yapabilir. Bu özel bir şey değil."</p> <p>???</p>
<p>Tatilde araç kullanırken yolunu kaybettin. Durup birilerine yolu sormalısın.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Büyütme ya da küçültme



Örnekler

Durum	Büyütme ya da küçültme Daha faydalı düşünce
<p>Bisikletinin patlak lastiğini tamir ettin.</p> 	<p>"Bunu herkes yapabilir. Bu özel bir şey değil." "Bisiklet lastiklerini tamir etmekte iyiyim. Başkalarına yardımcı olmayı teklif edebilirim. Lastik tamiri zor iştir."</p>
<p>Tatilde araç kullanırken yolunu kaybettin. Durup birilerine yolu sormalısın.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Büyütme ya da küçültme



Örnekler

Durum	Büyütme ya da küçültme Daha faydalı düşünce
<p>Bisikletinin patlak lastiğini tamir ettin.</p> 	<p>"Bunu herkes yapabilir. Bu özel bir şey değil." "Bisiklet lastiklerini tamir etmekte iyiyim. Başkalarına yardımcı olmayı teklif edebilirim. Lastik tamiri zor iştir."</p>
<p>Tatilde araç kullanırken yolunu kaybettin. Durup birilerine yolu sormalısın.</p> 	<p>"Harita okuyamıyorum ve yön kabiliyetim çok kötü. Yardım almazsam kaybolurum. Alzheimer oluyor olmalıyım." ???</p>



Büyütme ya da küçültme



Örnekler

Durum	Büyütme ya da küçültme Daha faydalı düşünce
<p>Bisikletinin patlak lastiğini tamir ettin.</p> 	<p>"Bunu herkes yapabilir. Bu özel bir şey değil." "Bisiklet lastiklerini tamir etmekte iyiyim. Başkalarına yardımcı olmayı teklif edebilirim. Lastik tamiri zor iştir."</p>
<p>Tatilde araç kullanırken yolunu kaybettin. Durup birilerine yolu sormalısın.</p> 	<p>"Harita okuyamıyorum ve yön kabiliyetim çok kötü. Yardım almazsam kaybolurum. Alzheimer oluyor olmalıyım." "Harita okuyamadığım için doğru yönü bulmak uzun zaman alacak gibi. Doğru yönü ve yolu bulmak için birilerine sormak iyi olacak. Birçok insan bu yüzden GPS kullanıyor."</p>



Büyütme ya da küçültme

Örnekler

Durum	Büyütme ya da küçültme Daha faydalı düşünce
Pozitif Durum 	??? ???
Negatif Durum 	??? ???

Atfetme Tarzı

Atfetme =

Bir durumu kendinize göre açıklamanız,
anlamlandırmanızdır. (ör:suçlama)

Atfetme Tarzı

Atfetme =

Bir durumu kendinize göre açıklamanız,
anlamlandırmanızdır. (ör:suçlama)

Genellikle benzer durumların tamamen farklı nedenlere sahip olabileceğini göz ardı ederiz.

Atfetme Tarzı

Atfetme =

Bir durumu kendinize göre açıklamanız, anlamlandırmanızdır. (ör:suçlama)

Genellikle benzer durumların tamamen farklı nedenlere sahip olabileceğini göz ardı ederiz.

Aşağıdaki durumun sebebi ne olabilir?

"Sınavda başarısız oldun."

Sebepleri ...

... kendim?

... diğerleri?

... olaylar ya da rastlantılar?





"Sınavda başarısız oldun." Sebepleri ...

... kendim:

- Yeterince öğrenmedim.
- Başarabileceğime inanmadım.
- Ben "aptalım".

... diğerleri:

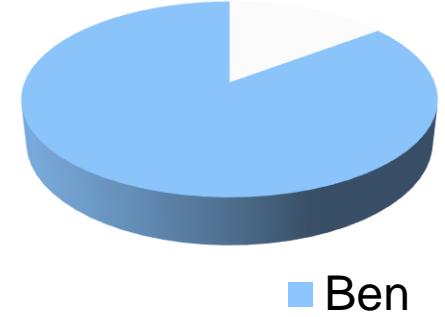
- sınav görevlisi mırıldandı ve fısır fısır konuştu.
- eğer daha iyi bir öğretmenim olsaydı, daha iyi hazırlanabilirdim.

... olaylar ya da rastlantılar:

- sınav başka bir konudan olsaydı, geçebilirdim.
- klima bu kadar sesli olmasaydı, daha iyi konsantre olabilirdim

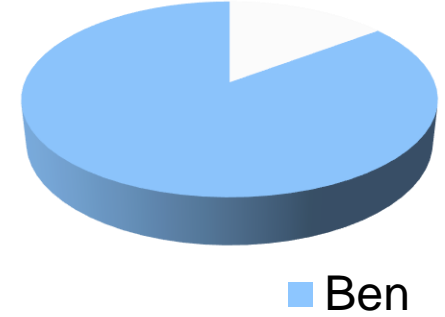
Bu durumun depresyon ile ilişkisi nasıldır?

- alışmalar depresyondaki kişilerin olumsuz durumlarda **kendilerini** suçlamaya daha yatkın olduklarını göstermektedir.



Bu durumun depresyon ile ilişkisi nasıldır?

- alışmalar depresyondaki kişilerin olumsuz durumlarda **kendilerini** suçlamaya daha yatkın olduklarını göstermektedir.



Bu atfetme tarzı ne gibi sonuçlar ortaya çıkarabilir?

Bu atfetme tarzı ne gibi sonuçlar ortaya çıkarabilir?

- Özsaygıyı azaltır (Ör: "Ben kaybedenim").
- Üzüntü, keyifsizlik
- Hata yapma korkusu ve geri çekilme ...
- ...

Bu atfetme tarzı ne gibi sonuçlar ortaya çıkarabilir?

- Özsaygıyı azaltır (Ör: "Ben kaybedenim").
- Üzüntü, keyifsizlik
- Hata yapma korkusu ve geri çekilme ...
- ...



Tek taraflı, yanlı atıflara ve açıklamalara dikkat edin!

"Sınavda başarısız oldun."

Birçok farklı nedeni kapsayan dengeli bir açıklama düşünün. (Kombinasyon: diğerleri, durum ve kendiniz)

"Sınavda başarısız oldun."

Birçok farklı nedeni kapsayan dengeli bir açıklama düşünün. (Kombinasyon: diğerleri, durum ve kendiniz)

- "Sınavla ilgili sorular daha önceki alıştıırma egzersizlerindeki sorulardan daha zordu ve sınava hazırlanmak için yeterli vaktim yoktu. Ek olarak, sınavda klima sesi konsantrasyonumu zorlaştırdı ve gözetmenin açıklamalarını anlamak çok zordu."

"Sınavda başarısız oldun."

Birçok farklı nedeni kapsayan dengeli bir açıklama düşünün. (Kombinasyon: diğerleri, durum ve kendiniz)

- "Sınavla ilgili sorular daha önceki alıştırmalar egzersizlerindeki sorulardan daha zordu ve sınava hazırlanmak için yeterli vaktim yoktu. Ek olarak, sınavda klima sesi konsantrasyonumu zorlaştırdı ve gözetmenin açıklamalarını anlamak çok zordu."
- "Bir sonraki sınava hazırlanmak için daha fazla vakit ayırmalıyım ve gözetmenden daha açık konuşmasını istemeliyim. Sonraki sınavın iyi geçeceğine iddiaya girebilirim."



Negatif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Atıf: kendim

(Ör: "Bu benim hatamdı, taraftarlardan özür dilemeliyim!")

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "Bu kalecinin hatasıydı."; her oyunun kendine özgü dinamikleri vardır.)

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???



Negatif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Atıf: kendim

(Ör: "Bu benim hatamdı, taraftarlardan özür dilemeliyim!")

Dezavantaj: kendine olan güven azalır, depresyon artar

Avantaj: ???

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "Bu kalecinin hatasıydı."; her oyunun kendine özgü dinamikleri vardır.)

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???



Negatif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Atıf: kendim

(Ör: "Bu benim hatamdı, taraftarlardan özür dilemeliyim!")

Dezavantaj: kendine olan güven azalır, depresyon artar

Avantaj: sorumluluk üstlenmek asalettir

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "Bu kalecinin hatasıydı."; her oyunun kendine özgü dinamikleri vardır.)

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???



Negatif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Atıf: kendim

(Ör: "Bu benim hatamdı, taraftarlardan özür dilemeliyim!")

Dezavantaj: kendine olan güven azalır, depresyon artar

Avantaj: sorumluluk üstlenmek asalettir

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "Bu kalecinin hatasıydı."; her oyunun kendine özgü dinamikleri vardır.)

Dezavantaj: diğerleri sorumluluk almaktan kaçınabilir ("ciddiye almaz"), Takımla ilgili sorunlar oluşur

Avantaj: ???



Negatif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Atıf: kendim

(Ör: "Bu benim hatamdı, taraftarlardan özür dilemeliyim!")

Dezavantaj: kendine olan güven azalır, depresyon artar

Avantaj: sorumluluk üstlenmek asalettir

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "Bu kalecinin hatasıydı."; her oyunun kendine özgü dinamikleri vardır.)

Dezavantaj: diğerleri sorumluluk almaktan kaçınabilir ("ciddiye almaz"), Takımla ilgili sorunlar oluşur

Avantaj: kendine güveni tehdit etmez, daha iyi bir ruh halidir



Negatif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Dengeli bir cevap (Kombinasyon: diğerleri, durum ve kendinizi kapsayan):

???

???



Negatif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Dengeli bir cevap (Kombinasyon: diğerleri, durum ve kendinizi kapsayan):

"Daha iyi durumda olabilirdim, ama bu atış o kadar iyi ki yapabileceğim hiçbir şey yok!"

"Elbette sinir bozucu, ama en azından daha fazla gol atmamaları için durdurdum."



Pozitif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Bu yemek harika!
Bunu nasıl yaptın?

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "İçindeki malzemeler pahalıydı.", "Yemek kitabına bağlı kalarak yapmış", "X yardım etti.")

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???

Atıf : kendim

(Ör: "İyi yemek yaparım."; "Bunun için çok uğraştım.")

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???



Pozitif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Bu yemek harika!
Bunu nasıl yaptın?

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "İçindeki malzemeler pahalıydı.", "Yemek kitabına bağlı kalarak yapmış", "X yardım etti.")

Dezavantaj: özsaygı ve duygudurum güçlenmez

Avantaj: ???

Atıf : kendim

(Ör: "İyi yemek yaparım."; "Bunun için çok uğraştım.")

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???



Pozitif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Bu yemek harika!
Bunu nasıl yaptın?

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "İçindeki malzemeler pahalıydı.", "Yemek kitabına bağlı kalarak yapmış", "X yardım etti.")

Dezavantaj: özsaygı ve duygudurum güçlenmez.

Avantaj: kendine güvenin artar, ruh hali iyidir.

Atıf : kendim

(Ör: "İyi yemek yaparım."; "Bunun için çok uğraştım.")

Dezavantaj: ???

Avantaj: ???



Pozitif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Bu yemek harika!
Bunu nasıl yaptın?

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "İçindeki malzemeler pahalıydı.", "Yemek kitabına bağlı kalarak yapmış", "X yardım etti.")

Dezavantaj: özsaygı ve duygudurum güçlenmez.

Avantaj: kendine güvenin artar, ruh hali iyidir.

Atıf : kendim

(Ör: "İyi yemek yaparım."; "Bunun için çok uğraştım.")

Dezavantaj: kibirli görünebilirsin ("kendi boynuzunu kemirmek!!!")

Avantaj: ???



Pozitif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Bu yemek harika!
Bunu nasıl yaptın?

Atıf: diğerleri/çevre

(Ör: "İçindeki malzemeler pahalıydı.", "Yemek kitabına bağlı kalarak yapmış", "X yardım etti.")

Dezavantaj: özsaygı ve duygudurum güçlenmez.

Avantaj: kendine güvenin artar, ruh hali iyidir.

Atıf : kendim

(Ör: "İyi yemek yaparım."; "Bunun için çok uğraştım.")

Dezavantaj: kibirli görünebilirsin ("kendi boynuzunu kemirmek!!!")

Avantaj: özsaygı güçlenir, duygudurum iyidir.



Pozitif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Bu yemek harika!
Bunu nasıl yaptın?

Dengeli bir cevap (Kombinasyon: diğerkleri, durum ve kendinizi kapsayan):

???

???



Pozitif olaylar için farklı atıf tarzlarının sonuçları!



Bu yemek harika!
Bunu nasıl yaptın ?

Dengeli bir cevap (Kombinasyon: diğerleri, durum ve kendinizi kapsayan):

"İyi olduğu için çok gururluyum ancak X'e yardım ettiği için teşekkür etmeliyim."

"Beğenmene sevindim. Başarılı olduğunu görmek için tarifi önceden bir kez denedim. Orjinal tarifi Emeril Lagasse'den aldım."

Bu durumun depresyon ile ilişkisi nasıldır?

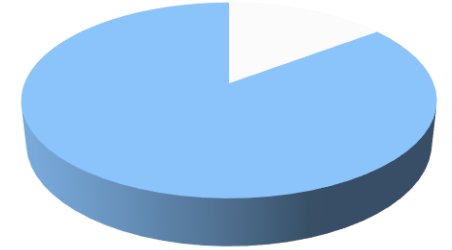
Depresyonda olan birçok birey, karmaşık olayların tek taraflı değerlendirmelerini yapma ve bunları genel nedenlere atfetme eğilimindedir.

Bu durumun depresyon ile ilişkisi nasıldır?

Depresyonda olan birçok birey, karmaşık olayların tek taraflı değerlendirmelerini yapma ve bunları genel nedenlere atfetme eğilimindedir.



Başarısızlıklar genellikle kendisine aittir.



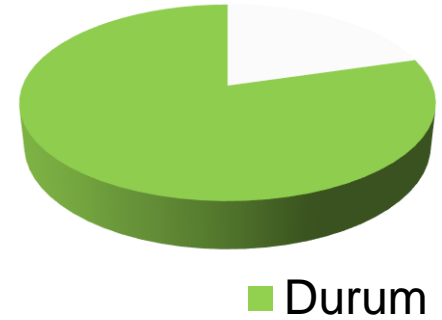
■ Ben

Bu durumun depresyon ile ilişkisi nasıldır?

Depresyonda olan birçok birey, karmaşık olayların tek taraflı değerlendirmelerini yapma ve bunları genel nedenlere atfetme eğilimindedir.



Başarı, durum/şans (diğerleri) ile ilişkilendirilir veya değersiz görülür ("özel bir şey değil").

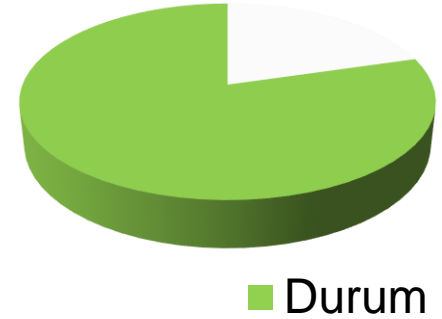


Bu durumun depresyon ile ilişkisi nasıldır?

Depresyonda olan birçok birey, karmaşık olayların tek taraflı değerlendirmelerini yapma ve bunları genel nedenlere atfetme eğilimindedir.



Başarı, durum/şans (diğerleri) ile ilişkilendirilir veya değersiz görülür ("özel bir şey değil").



Bu atıf tarzları gerçekliği yansıtmaz ve yardımcı olmayan davranışları teşvik edebilir ve benlik değerini düşürebilirler!

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
???	???	???	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/ komşun, geçerken seni selamlamaz.	???	???	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	???	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	Yere bak, diğerlerini selamlama.	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	Yere bak, diğerlerini selamlama.	başkaları ile sosyallikten kaçınma; sosyal olarak kabul edilmek için olası fırsatları inkar etmek

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	Yere bak, diğerlerini selamlama.	başkaları ile sosyallikten kaçınma; sosyal olarak kabul edilmek için olası fırsatları inkar etmek
Olay	Alternatif atıf (kombinasyon)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
???	???	???	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	Yere bak, diğerlerini selamlama.	başkaları ile sosyallikten kaçınma; sosyal olarak kabul edilmek için olası fırsatları inkar etmek
Olay	Alternatif atıf (kombinasyon)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın / komşun, geçerken seni selamlamaz.	???	???	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	Yere bak, diğerlerini selamlama.	başkaları ile sosyallikten kaçınma; sosyal olarak kabul edilmek için olası fırsatları inkar etmek
Olay	Alternatif atıf (kombinasyon)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın / komşun, geçerken seni selamlamaz.	Beni görmedi ya da tanımadı	???	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	Yere bak, diğerlerini selamlama.	başkaları ile sosyallikten kaçınma; sosyal olarak kabul edilmek için olası fırsatları inkar etmek
Olay	Alternatif atıf (kombinasyon)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın / komşun, geçerken seni selamlamaz.	Beni görmedi ya da tanımadı	Önce sen selam ver	???

Atıf tarzı ve faydasız davranışlar

Olay	Tek taraflı depresif atıf (kendin)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın/komşun, geçerken seni selamlamaz.	Bende bir sorun olduğunu fark etti. Kim böyle bir ezikle bir şey yapmak ister ki?	Yere bak, diğerlerini selamlama.	başkaları ile sosyallikten kaçınma; sosyal olarak kabul edilmek için olası fırsatları inkar etmek
Olay	Alternatif atıf (kombinasyon)	Davranış	Uzun vadeli sonuç
Bir tanıdığın / komşun, geçerken seni selamlamaz.	Beni görmedi ya da tanımadı	Önce sen selam ver	aktif olarak iletişim aramak, görüşme sırasında muhtemel olasılıkları değerlendirmek



Daha faydalı değerlendirmeler nasıl yapılabilir?

Genel atıflar yapmaktan kaçının:



Daha faydalı değerlendirmeler nasıl yapılabilir?

Genel atıflar yapmaktan kaçının:

- Bir durumun olası farklı nedenlerini düşünün (ör. Kendim, başkaları, durum)! Olumsuz olaylarda durumla, pozitif olaylarda kendinizle değerlendirmeye başlayın!



Daha faydalı değerlendirmeler nasıl yapılabilir?

Genel atıflar yapmaktan kaçının:

- Bir durumun olası farklı nedenlerini düşünün (ör. Kendim, başkaları, durum)! Olumsuz olaylarda durumla, pozitif olaylarda kendinizle değerlendirmeye başlayın!
- Başka perspektifler almaya çalışın (Bir başkası da benzer bir durumu yaşarsa ne düşünürdünüz?)



Daha faydalı değerlendirmeler nasıl yapılabilir?

Genel atıflar yapmaktan kaçının:

- Bir durumun olası farklı nedenlerini düşünün (ör. Kendim, başkaları, durum)! Olumsuz olaylarda durumla, pozitif olaylarda kendinizle değerlendirmeye başlayın!
- Başka perspektifler almaya çalışın (Bir başkası da benzer bir durumu yaşarsa ne düşünürdünüz?)
- Atıf stilinizin davranışınızı nasıl etkilediğini ve muhtemel uzun vadeli sonuçların neler olduğunu düşünün.



Daha faydalı değerlendirmeler nasıl yapılabilir?

Günlük hayatta gerçekçi olmaya çalışmalıyız:



Daha faydalı değerlendirmeler nasıl yapılabilir?

Günlük hayatta gerçekçi olmaya çalışmalıyız:

Her zaman başarısız ya da hatalı değiliz, benzer şekilde, bir şeyler iyi gitmezse başkalarını da her zaman suçlayamayız!

Arkadaşın doğum gününü kutlamadı

Arkadaşın doğum günün
neden kutlamamış olabilir?

Sence buna sebep olan nedir?



Durum mu, tesadüf mü?

Başka bir kişi veya diğer insanlar?

Kendin?

Arkadaşın sana bir hediye verdi.

Arkadaşın sana neden hediye vermiş olabilir?

Sence buna sebep olan nedir?

Durum mu, tesadüf mü?

Başka bir kişi veya diğer insanlar?

Kendin?



İş görüşmesine davet edildin.

Bu görüşmeye niçin davet edildin?

Sence buna sebep olan nedir?

Durum mu, tesadüf mü?

Başka bir kişi veya diğer insanlar?

Kendin?





Düşünme ve Anlamlandırma 3

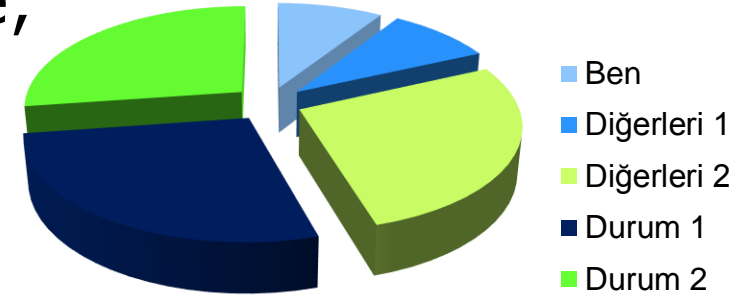
Önemli Noktalar



Düşünme ve Anlamlandırma 3

Önemli Noktalar

- Hatalarınızı aşırı büyütmemeye, gücünüzü ve başarılarınızı küçültmemeye dikkat edin!

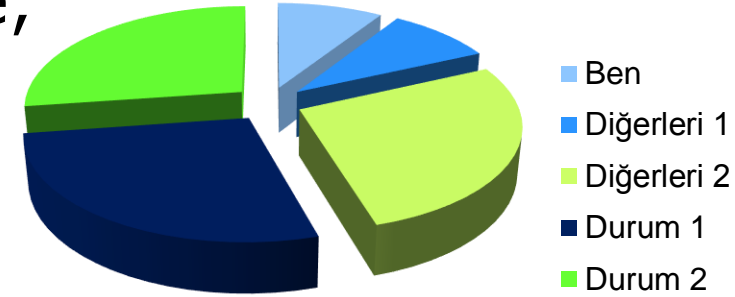




Düşünme ve Anlamlandırma 3

Önemli Noktalar

➤ Hatalarınızı aşırı büyütmemeye, gücünüzü ve başarılarınızı küçültmemeye dikkat edin!



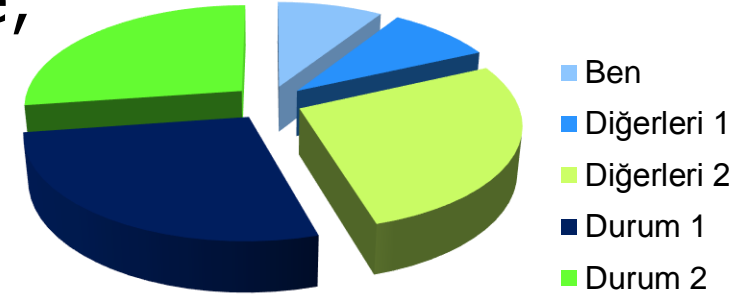
➤ Günlük yaşamda tek taraflı değerlendirmelerden ve aşırı genellemelerden kaçınmaya çalışın!



Düşünme ve Anlamlandırma 3

Önemli Noktalar

➤ Hatalarınızı aşırı büyütmemeye, gücünüzü ve başarılarınızı küçültmemeye dikkat edin!



- Günlük yaşamda tek taraflı değerlendirmelerden ve aşırı genellemelerden kaçınmaya çalışın!
- Günlük durumları gerçekçi olarak değerlendirmeye çalışmalıyız: Bir şeyler ters gittiğinde suçlu hep sen değilsin! Buna sebep olabilecek diğer faktörleri düşünün.



Düşünme ve Anlamlandırma 3

Önemli Noktalar

- Bu durumda bir başkası olsa ona ne söylerdiniz bunu düşünün.



Düşünme ve Anlamlandırma 3

Önemli Noktalar

- Bu durumda bir başkası olsa ona ne söylerdiniz bunu düşünün.
- Olayların tek taraflı değerlendirilmesi, yararsız davranışları teşvik edebilir ve benlik saygısını düşürebilir.



Düşünme ve Anlamlandırma 3

Önemli Noktalar

- Bu durumda bir başkası olsa ona ne söylerdiniz bunu düşünün.
- Olayların tek taraflı değerlendirilmesi, yararsız davranışları teşvik edebilir ve benlik saygısını düşürebilir.
- Zihninizi hazırlayıp karar vermeden önce, yaptığınız atıfların nedenlerini ve sonuçlarını (davranış, ruh hali, benlik saygısı üzerine) düşünün.

Teşekkürler!

