

Dobrodošli na

Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)

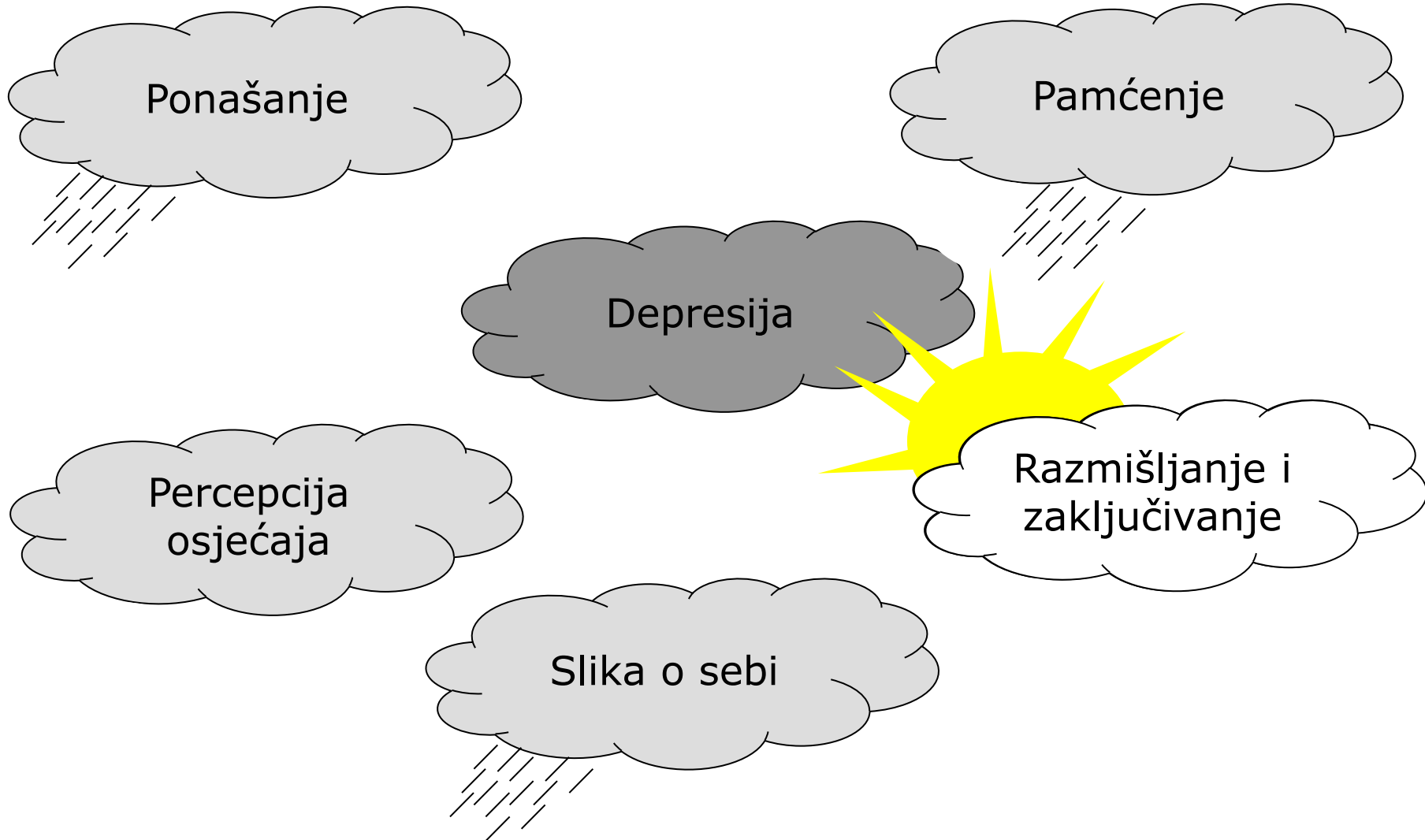
09/15

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

D-MKT: Pozicija sa satelita



Današnja tema



D-MKT tema:



**Razmišljanje i
zaključivanje 3**

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.
- Ovi obrasci depresivnog razmišljanja često nisu temeljeni na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. uvjerenost u potpuni neuspjeh kada nešto nije savršeno napravljeno, i slično).

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.
- Ovi obrasci depresivnog razmišljanja često nisu temeljeni na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. uvjerenost u potpuni neuspjeh kada nešto nije savršeno napravljeno, i slično).
- To nazivamo "distorzija u razmišljanju", što može doprinijeti razvoju ili održavanju depresije.

Distorzije u razmišljanju kod depresije

Prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

1. Preuveličavanje ili umanjivanje
2. Atribucijski stil





Navedite bez razmišljanja ...

2 stvari ...

- ... koje su bile loše danas
- ... koje su bile dobre danas



Navedite bez razmišljanja ...

2 stvari ...

- ... koje su bile loše danas
- ... koje su bile dobre danas

S čime od toga Vam se lakše nositi?



Navedite bez razmišljanja ...

2 stvari ...

- ... koje su bile loše danas
- ... koje su bile dobre danas

S čime od toga Vam se lakše nositi?

Što Vas više smeta?

Preuveličavanje ili umanjivanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989



Preuveličavanje ili umanjivanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Preuveličavanje **raspona** i **težine** vlastitih pogrešaka i problema



Preuveličavanje ili umanjivanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Preuveličavanje **raspona i težine** vlastitih pogrešaka i problema
- Umanjivanje vlastitih sposobnosti ili zaključivanje da su one nebitne



Preuveličavanje ili umanjivanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Preuveličavanje **raspona i težine** vlastitih pogrešaka i problema
- Umanjivanje vlastitih sposobnosti ili zaključivanje da su one nebitne





Jeste li ovo ikada doživjeli?



Preuveličavanje ili umanjivanje



Primjeri

Događaj	Preuveličavanje ili umanjivanje Korisnija misao
<p>Popravili ste probušenu gumu na biciklu.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Izgubili ste se u vožnji tijekom ljetnog odmora. Morate stati i upitati nekoga za smjer.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Preuveličavanje ili umanjivanje



Primjeri

Događaj	Preuveličavanje ili umanjivanje Korisnija misao
<p>Popravili ste probušenu gumu na biciklu.</p> 	<p>"To svatko zna. Nije ništa posebno."</p> <p>???</p>
<p>Izgubili ste se u vožnji tijekom ljetnog odmora. Morate stati i upitati nekoga za smjer.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Preuveličavanje ili umanjivanje



Primjeri

Događaj	Preuveličavanje ili umanjivanje Korisnija misao
<p>Popravili ste probušenu gumu na biciklu.</p> 	<p>"To svatko zna. Nije ništa posebno."</p> <p>"Dobar sam u popravljanju biciklističkih guma. Budući da mi ne treba pomoć, mogu ju čak ponuditi drugima. Stražnju gumu je obično teško popraviti."</p>
<p>Izgubili ste se u vožnji tijekom ljetnog odmora. Morate stati i upitati nekoga za smjer.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Preuveličavanje ili umanjivanje



Primjeri

Događaj	Preuveličavanje ili umanjivanje Korisnija misao
<p>Popravili ste probušenu gumu na biciklu.</p> 	<p>"To svatko zna. Nije ništa posebno." "Dobar sam u popravljanju biciklističkih guma. Budući da mi ne treba pomoć, mogu ju čak ponuditi drugima. Stražnju gumu je obično teško popraviti."</p>
<p>Izgubili ste se u vožnji tijekom ljetnog odmora. Morate stati i upitati nekoga za smjer.</p> 	<p>"Ne znam čitati karte i imam grozan osjećaj za orijentaciju u prostoru. Bez nečije pomoći, potpuno bih se izgubio. Možda imam Alzheimerovu bolest." ???</p>



Preuveličavanje ili umanjivanje



Primjeri

Događaj	Preuveličavanje ili umanjivanje Korisnija misao
<p>Popravili ste probušenu gumu na biciklu.</p> 	<p>"To svatko zna. Nije ništa posebno." "Dobar sam u popravljanju biciklističkih guma. Budući da mi ne treba pomoć, mogu ju čak ponuditi drugima. Stražnju gumu je obično teško popraviti."</p>
<p>Izgubili ste se u vožnji tijekom ljetnog odmora. Morate stati i upitati nekoga za smjer.</p> 	<p>"Ne znam čitati karte i imam grozan osjećaj za orijentaciju u prostoru. Bez nečije pomoći, potpuno bih se izgubio. Možda imam Alzheimerovu bolest." "Put se odužio jer sam imao nekih problema s čitanjem karte. Dobro da sam pitao za pomoć nekoga tko zna put. S razlogom mnogi ljudi koriste GPS."</p>



Preuveličavanje ili umanjivanje

Primjeri

Događaj	Preuveličavanje ili umanjivanje Korisnija misao
Pozitivni događaj 	??? ???
Negativni događaj 	??? ???

Atribucijski stil

Atribucije =

Naša vlastita objašnjenja za pojavu nekih situacija
(npr. okrivljavanje sebe)

Atribucijski stil

Atribucije =

Naša vlastita objašnjenja za pojavu nekih situacija
(npr. okrivljavanje sebe)

Često zaboravimo da slične situacije mogu imati
potpuno različite uzroke.

Atribucijski stil

Atribucije =

Naša vlastita objašnjenja za pojavu nekih situacija
(npr. okrivljavanje sebe)

Često zaboravimo da slične situacije mogu imati
potpuno različite uzroke.

Što je moglo uzrokovati sljedeću situaciju?

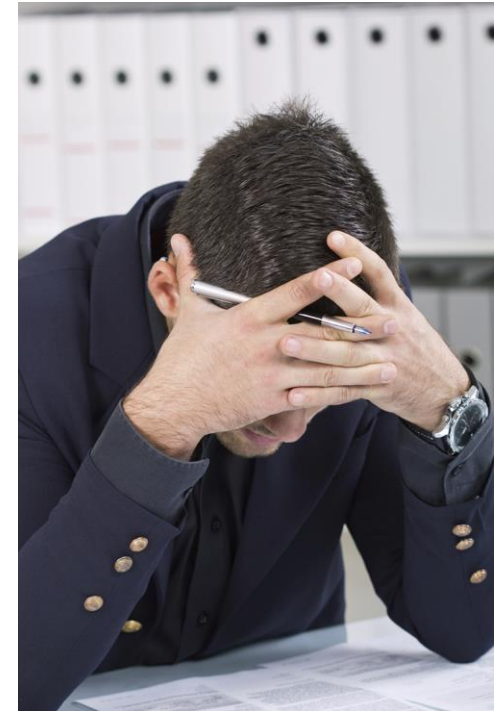
"Pali ste na ispitu."

Razlozi ...

... ja?

... drugi?

... okolnosti ili slučajnost?





"Pali ste na ispitu." Razlozi ...

... ja:

- nisam dovoljno učio.
- nisam vjerovao da mogu proći.
- "glup" sam.

... drugi:

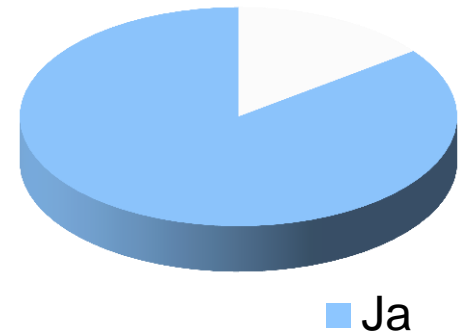
- ispitivač je mrmljao i nerazgovijetno govorio.
- da sam imao boljeg profesora, bio bih i bolje pripremljen.

... okolnosti ili slučajnost:

- prošao bih da me je pitao neku drugu temu.
- da klima uređaj nije bio toliko glasan, bolje bih se koncentrirao.

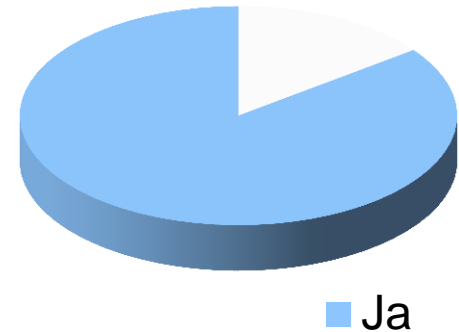
Kako je ovo povezano s depresijom?

- Istraživanja pokazuju da osobe s depresijom obično okrivljavaju **sebe** za negativne događaje!



Kako je ovo povezano s depresijom?

- Istraživanja pokazuju da osobe s depresijom obično okrivljavaju **sebe** za negativne događaje!



Koje posljedice može imati ovakav atribucijski stil?

Koje posljedice može imati ovaj atribucijski stil?

- smanjeno samopoštovanje (Npr. "Ja sam gubitnik.")
- tuga, bezvoljnost
- povlačenje zbog straha od pogreške
- ...

Koje posljedice može imati ovaj atribucijski stil?

- smanjeno samopoštovanje (Npr. "Ja sam gubitnik.")
- tuga, bezvoljnost
- povlačenje zbog straha od pogreške
- ...



Budite svjesni jednostranih objašnjenja!

"Pali ste na ispitu."

Razmislite o balansiranom objašnjenju koje uključuje mnoge različite uzroke (Kombinacija: drugi, okolnosti i ja)

"Pali ste na ispitu."

Razmislite o balansiranom objašnjenju koje uključuje mnoge različite uzroke (Kombinacija: drugi, okolnosti i ja)

- "Pitanja na ispitu bila su teža nego na vježbama, a i nisam imao dovoljno vremena za pripremiti ispit. Također, klima uređaj mi je ometao koncentraciju te je ispitivač bio pomalo nerazumljiv."

"Pali ste na ispitu."

Razmislite o balansiranom objašnjenju koje uključuje mnoge različite uzroke (Kombinacija: drugi, okolnosti i ja)

- "Pitanja na ispitu bila su teža nego na vježbama, a i nisam imao dovoljno vremena za pripremiti ispit. Također, klima uređaj mi je ometao koncentraciju te je ispitivač bio pomalo nerazumljiv."
- "Možda bi sljedeći put trebao uzeti više vremena za pripremanje ispita te zamoliti ispitivača da razgovijetnije postavlja pitanja. Vjerujem da će onda ispit proći bolje."



Posljedice različitih atribucijskih stilova za negativne događaje!



Atribucija: ja

(Npr. "To je bila moja pogreška! Moram se ispričati navijačima!")

Nedostatak: ???

Prednost: ???

Atribucija: drugi/okolnosti

(Npr. "Golman je kriv!"; "Svaka utakmica ima svoju dinamiku")

Nedostatak: ???

Prednost: ???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za negativne događaje!



Da si bio oprezniji, protivnici ne bi zabili gol!

<p>Atribucija: ja (Npr. "To je bila moja pogreška! Moram se ispričati navijačima!")</p>	<p>Nedostatak: smanjenje samopoštovanja, povećanje depresije Prednost: ???</p>
<p>Atribucija: drugi/okolnosti (Npr. "Golman je kriv!"; "Svaka utakmica ima svoju dinamiku")</p>	<p>Nedostatak: ??? Prednost: ???</p>



Posljedice različitih atribucijskih stilova za negativne događaje!



Da si bio oprezniji, protivnici ne bi zabili gol!

<p>Atribucija: ja (Npr. "To je bila moja pogreška! Moram se ispričati navijačima!")</p>	<p>Nedostatak: smanjenje samopoštovanja, povećanje depresije Prednost: časnno je preuzeti odgovornost</p>
<p>Atribucija: drugi/okolnosti (Npr. "Golman je kriv!"; "Svaka utakmica ima svoju dinamiku")</p>	<p>Nedostatak: ??? Prednost: ???</p>



Posljedice različitih atribucijskih stilova za negativne događaje!



Atribucija: ja

(Npr. "To je bila moja pogreška! Moram se ispričati navijačima!")

Nedostatak: smanjenje samopoštovanja, povećanje depresije
Prednost: časnno je preuzeti odgovornost

Atribucija: drugi/okolnosti

(Npr. "Golman je kriv!"; "Svaka utakmica ima svoju dinamiku")

Nedostatak: drugi to mogu doživjeti kao izbjegavanje preuzimanja odgovornosti, problemi u ekipi
Prednost: ???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za negativne događaje!



Atribucija: ja

(Npr. "To je bila moja pogreška!
Moram se ispričati navijačima!")

Nedostatak: smanjenje samopoštovanja, povećanje depresije
Prednost: časno je preuzeti odgovornost

Atribucija: drugi/okolnosti

(Npr. "Golman je kriv!"; "Svaka utakmica ima svoju dinamiku")

Nedostatak: drugi to mogu doživjeti kao izbjegavanje preuzimanja odgovornosti, problemi u ekipi
Prednost: samopoštovanje nije ugroženo, bolje raspoloženje



Posljedice različitih atribucijskih stilova za negativne događaje!



Balansirani odgovor (npr. kombinacija situacije, drugih i sebe; ponuditi nekoliko objašnjenja):

???

???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za negativne događaje!

Da si bio oprezniji, protivnici ne bi zabili gol!



Balansirani odgovor (npr. kombinacija situacije, drugih i sebe; ponuditi nekoliko objašnjenja):

"Mogao sam biti u boljoj formi, ali taj je udarac bio toliko dobar da nisam ništa mogao učiniti."

"Naravno da je frustrirajuće, ali barem sam ih spriječio da zabiju još golova."



Posljedice različitih atribucijskih stilova za pozitivne događaje!



Ovo jelo je jako ukusno! Kako si to napravio/la?

Atribucija: drugi/ok

(Npr. "Sastojci su bili skupi.", "Kvaliteta ovisi o receptu", "Netko mi je pomogao.")

Nedostatak: ???

Prednost: ???

Atribucija: ja

(Npr. "Dobar sam kuhar."; "Potrudio sam se.")

Nedostatak: ???

Prednost: ???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za pozitivne događaje!



Ovo jelo je jako ukusno! Kako si to napravio/la?

Atribucija: drugi/ok

(Npr. "Sastojci su bili skupi.", "Kvaliteta ovisi o receptu", "Netko mi je pomogao.")

Nedostatak: samopoštovanje i raspoloženje nisu ojačani

Prednost: ???

Atribucija: ja

(Npr. "Dobar sam kuhar."; "Potrudio sam se.")

Nedostatak: ???

Prednost: ???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za pozitivne događaje!



Ovo jelo je jako ukusno! Kako si to napravio/la?

Atribucija: drugi/ok

(Npr. "Sastojci su bili skupi.", "Kvaliteta ovisi o receptu", "Netko mi je pomogao.")

Nedostatak: samopoštovanje i raspoloženje nisu ojačani

Prednost: dojam da ste društveni i skromni

Atribucija: ja

(Npr. "Dobar sam kuhar."; "Potrudio sam se.")

Nedostatak: ???

Prednost: ???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za pozitivne događaje!



Ovo jelo je jako ukusno! Kako si to napravio/la?

Atribucija: drugi/ok

(Npr. "Sastojci su bili skupi.", "Kvaliteta ovisi o receptu", "Netko mi je pomogao.")

Nedostatak: samopoštovanje i raspoloženje nisu ojačani

Prednost: dojam da ste društveni i skromni

Atribucija: ja

(Npr. "Dobar sam kuhar."; "Potrudio sam se.")

Nedostatak: ostavljate dojam arogantne osobe ("Sami sebe hvalite.")

Prednost: ???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za pozitivne događaje!



Ovo jelo je jako ukusno! Kako si to napravio/la?

Atribucija: drugi/ok

(Npr. "Sastojci su bili skupi.", "Kvaliteta ovisi o receptu", "Netko mi je pomogao.")

Nedostatak: samopoštovanje i raspoloženje nisu ojačani

Prednost: dojam da ste društveni i skromni

Atribucija: ja

(Npr. "Dobar sam kuhar."; "Potrudio sam se.")

Nedostatak: ostavljate dojam arogantne osobe ("Sami sebe hvalite.")

Prednost: bolje samopoštovanje i raspoloženje



Posljedice različitih atribucijskih stilova za pozitivne događaje!



Ovo jelo je jako ukusno! Kako si to napravio/la?

Balansirani odgovor (npr. kombinacija situacije, drugih i sebe; ponuditi nekoliko objašnjenja):

???

???



Posljedice različitih atribucijskih stilova za pozitivne događaje!



Ovo jelo je jako ukusno! Kako si to napravio/la?

Balansirani odgovor (npr. kombinacija situacije, drugih i sebe; ponuditi nekoliko objašnjenja):

"Jako sam ponosan što je tako dobro ispalo, ali također moram zahvaliti prijatelju što mi je pomogao pripremiti jelo."

"Drago mi je što ti se svidjelo. Već sam ranije jednom isprobao taj recept kako bi provjerio je li ukusno. Originalni recept sam dobio od prijatelja."

Kako je ovo povezano s depresijom?

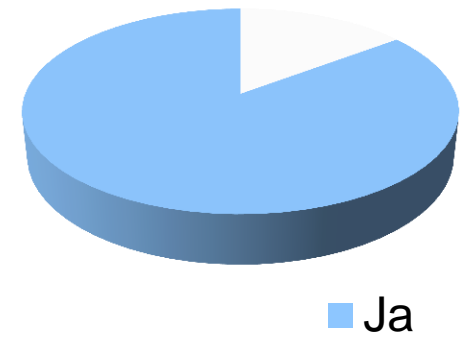
Mnogi pojedinci s depresijom skloni su nuditi jednostrana objašnjenja *složenih* događaja i pripisivati ih općenitim uzrocima.

Kako je ovo povezano s depresijom?

Mnogi pojedinci s depresijom skloni su nuditi jednostrana objašnjenja *složenih* događaja i pripisivati ih općenitim uzrocima.



Neuspjesi su obično pripisani sebi.



Kako je ovo povezano s depresijom?

Mnogi pojedinci s depresijom skloni su nuditi jednostrana objašnjenja *složenih* događaja i pripisivati ih općenitim uzrocima.



Uspjeh je obično pripisan **situaciji/sreći (drugima)** ili je doživljen kao bezvrijedan ("ništa posebno").



Kako je ovo povezano s depresijom?

Mnogi pojedinci s depresijom skloni su nuditi jednostrana objašnjenja *složenih* događaja i pripisivati ih općenitim uzrocima.



Uspjeh je obično pripisan **situaciji/sreći (drugima)** ili je doživljen kao bezvrijedan ("ništa posebno").



Ovi atribucijski stilovi ne odgovaraju stvarnosti, a i mogu poticati nekorisna ponašanja i smanjiti samopoštovanje!



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
???	???	???	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	???	???	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	???	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	Spuštate pogled, ne pozdravljate druge	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	Spuštate pogled, ne pozdravljate druge	Socijalno povlačenje od drugih; ne dozvoljavate si moguće prilike za društvenim prihvaćanjem



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	Spuštate pogled, ne pozdravljate druge	Socijalno povlačenje od drugih; ne dozvoljavate si moguće prilike za društvenim prihvaćanjem

Događaj	Alternativna atribucija (uzrok: kombinacija)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
???	???	???	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	Spuštate pogled, ne pozdravljate druge	Socijalno povlačenje od drugih; ne dozvoljavate si moguće prilike za društvenim prihvaćanjem

Događaj	Alternativna atribucija (uzrok: kombinacija)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	???	???	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	Spuštate pogled, ne pozdravljate druge	Socijalno povlačenje od drugih; ne dozvoljavate si moguće prilike za društvenim prihvaćanjem
Događaj	Alternativna atribucija (uzrok: kombinacija)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Možda me nije vidio ili prepoznao."	???	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	Spuštate pogled, ne pozdravljate druge	Socijalno povlačenje od drugih; ne dozvoljavate si moguće prilike za društvenim prihvaćanjem
Događaj	Alternativna atribucija (uzrok: kombinacija)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Možda me nije vidio ili prepoznao."	Vedro pozdravljate kolegu	???



Atribucijski stilovi i nekorisna ponašanja

Događaj	Jednostrana depresivna atribucija (uzrok: ja)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Očito je primjetio da nešto nije u redu samnom. Tko bi htio imati posla s ovakvim gubitnikom?"	Spuštate pogled, ne pozdravljate druge	Socijalno povlačenje od drugih; ne dozvoljavate si moguće prilike za društvenim prihvaćanjem
Događaj	Alternativna atribucija (uzrok: kombinacija)	Ponašanje	Dugoročna posljedica
Kolega/susjed Vas nije pozdravio dok je prolazio pored Vas.	"Možda me nije vidio ili prepoznao."	Vedro pozdravljate kolegu	Aktivno tražite kontakt, promišljate o mogućim pretpostavkama tijekom razgovora



Kako stvarati korisnija objašnjenja?

Izbjegavajte donošenje općenitih atribucija:



Kako stvarati korisnija objašnjenja?

Izbjegavajte donošenje općenitih atribucija:

- Promislite o različitim mogućim objašnjenjima za situaciju (npr. ja, drugi, okolnosti)! Kod negativnih događaja, počnite sa situacijom, a kod pozitivnih događaja počnite sa sobom!



Kako stvarati korisnija objašnjenja?

Izbjegavajte donošenje općenitih atribucija:

- Promislite o različitim mogućim objašnjenjima za situaciju (npr. ja, drugi, okolnosti)! Kod negativnih događaja, počnite sa situacijom, a kod pozitivnih događaja počnite sa sobom!
- Pokušajte zauzeti druge perspektive (Što bi mislili da je netko drugi doživio sličnu situaciju?).



Kako stvarati korisnija objašnjenja?

Izbjegavajte donošenje općenitih atribucija:

- Promislite o različitim mogućim objašnjenjima za situaciju (npr. ja, drugi, okolnosti)! Kod negativnih događaja, počnite sa situacijom, a kod pozitivnih događaja počnite sa sobom!
- Pokušajte zauzeti druge perspektive (Što bi mislili da je netko drugi doživio sličnu situaciju?).
- Razmislite kako Vaš atribucijski stil utječe na Vaše ponašanje i koje su moguće dugoročne posljedice.



Kako stvarati korisnija objašnjenja?

Trebamo biti realistični u svakodnevnom životu:



Kako stvarati korisnija objašnjenja?

Trebamo biti realistični u svakodnevnom životu:

Nismo uvijek odgovorni za neuspjehe – slično
tome, drugi nisu uvijek odgovorni ako nešto pođe
po krivu!

Prijatelj Vam nije čestitao rođendan.

Zašto Vam prijatelj nije čestitao rođendan?

Čemu to pripisujete?



Situacija ili okolnosti?

Druga osoba/e?

Vi?

Prijatelj Vam je kupio poklon.

Što je potaknulo Vašeg prijatelja da Vam kupi poklon?

Čemu to pripisujete?

Situacija ili okolnosti?

Druga osoba/e?

Vi?



Pozvani ste na razgovor za posao.

Zašto ste pozvani na razgovor?

Čemu to pripisujete?

Situacija ili okolnosti?

Druga osoba/e?

Vi?





Razmišljanje i zaključivanje 3

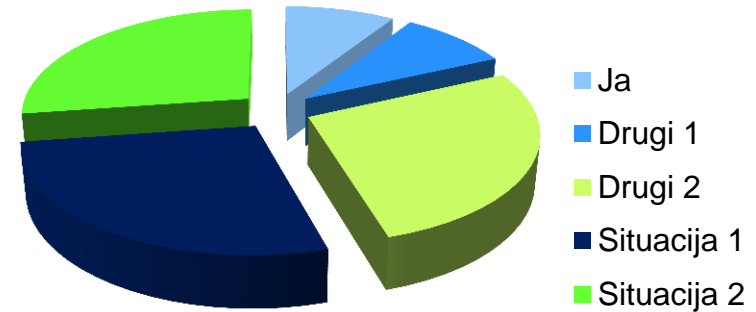
Što smo naučili



Razmišljanje i zaključivanje 3

Što smo naučili

- Obraćajte pažnju na preuveličavanje Vaših pogrešaka i umanjivanje snaga i uspjeha!

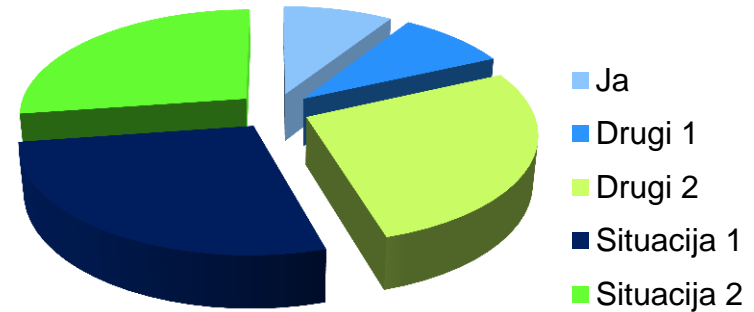




Razmišljanje i zaključivanje 3

Što smo naučili

- Obraćajte pažnju na preuveličavanje Vaših pogrešaka i umanjivanje snaga i uspjeha!
- Izbjegavajte jednostrana objašnjenja i pretjerano generaliziranje u svakodnevnom životu!

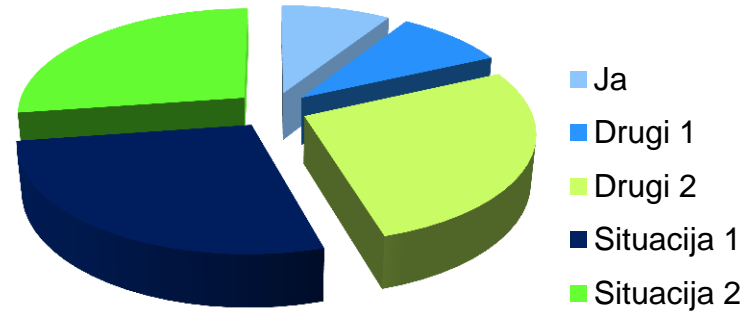




Razmišljanje i zaključivanje 3

Što smo naučili

- Obraćajte pažnju na preuveličavanje Vaših pogrešaka i umanjivanje snaga i uspjeha!
- Izbjegavajte jednostrana objašnjenja i pretjerano generaliziranje u svakodnevnom životu!
- Trebali bi realistično sagledavati svakodnevne situacije: Niste uvijek krivi ako nešto pođe po krivu! Razmislite o drugim faktorima koji su možda doprinijeli razvoju događaja.





Razmišljanje i zaključivanje 3

Što smo naučili

- Razmislite što bi rekli nekoj drugoj osobi u sličnoj situaciji.



Razmišljanje i zaključivanje 3

Što smo naučili

- Razmislite što bi rekli nekoj drugoj osobi u sličnoj situaciji.
- Jednostrana objašnjenja događaja mogu poticati nekorisna ponašanja i smanjeno samopoštovanje.



Razmišljanje i zaključivanje 3

Što smo naučili

- Razmislite što bi rekli nekoj drugoj osobi u sličnoj situaciji.
- Jednostrana objašnjenja događaja mogu poticati nekorisna ponašanja i smanjeno samopoštovanje.
- Prije donošenja odluke, razmislite o posljedicama (na ponašanje, raspoloženje, samopoštovanje) uzročnih atribucija koje donosite.

Hvala Vam!

