

Witajcie

Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)

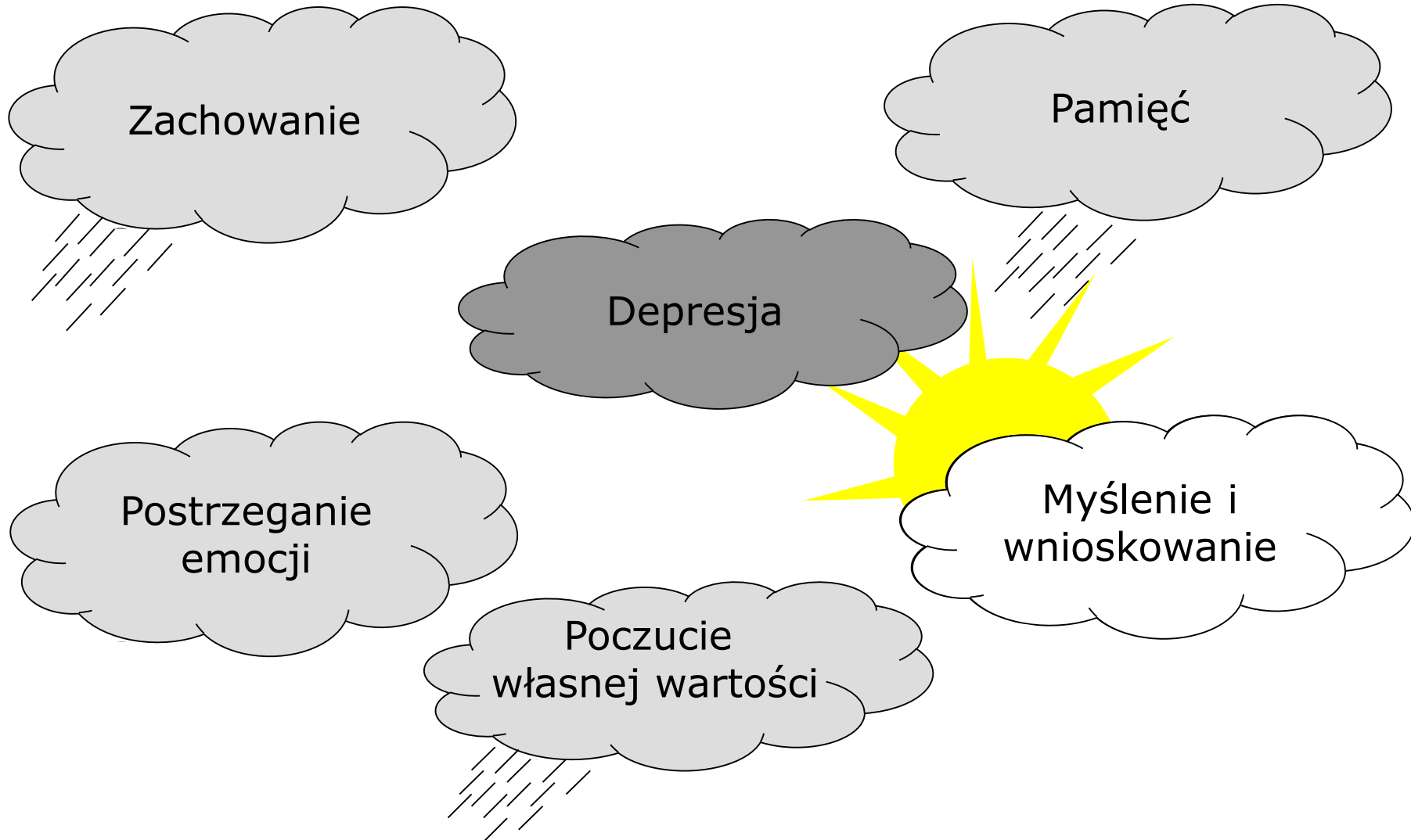
12/14

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

D-MCT: Pozycja satelity



Dzisiejszy temat



D-MCT temat:



**Myślenie i
wnioskowanie 3**

Jak „myślenie i wnioskowanie“ jest powiązane z depresją?

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.

Jak „myślenie i wnioskowanie“ jest powiązane z depresją?

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.
- Te depresyjne schematy myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo bywają bardzo jednostronne (np. zawsze obwinianie się za porażki).

Jak „myślenie i wnioskowanie” jest powiązane z depresją?

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.
- Te depresyjne schematy myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo bywają bardzo jednostronne (np. zawsze obwinianie się za porażki).
- Określamy to mianem „zniekształconego myślenia”, które może powodować powstawanie i utrzymywanie się depresji.

Zniekształcenia myślenia w depresji

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Wyolbrzymienie lub Deprecjacja
1. Styl atrybucji





Wymień spontanicznie ...

2 rzeczy ...

- ... które się dzisiaj nie udały
- ... które się dzisiaj udały



Wymień spontanicznie ...

2 rzeczy ...

- ... które się dzisiaj nie udały
- ... które się dzisiaj udały

Które łatwiej wymienić?



Wymień spontanicznie ...

2 rzeczy ...

- ... które się dzisiaj nie udały
- ... które się dzisiaj udały

Które łatwiej wymienić?

Które bardziej zajmują twoje myśli?

Wyolbrzymianie albo deprecjacja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989



Wyolbrzymianie albo deprecjacja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Wyolbrzymianie **wielkości** i **powagi** swoich błędów i problemów



Wyolbrzymianie albo deprecjacja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Wyolbrzymianie **wielkości i powagi** swoich błędów i problemów
- Deprecjacja swoich własnych umiejętności albo postrzeganie ich jako mało ważne



Wyolbrzymianie albo deprecjacja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Wyolbrzymianie **wielkości** i **powagi** swoich błędów i problemów
- Deprecjacja swoich własnych umiejętności albo postrzeganie ich jako mało ważne





Zdarzyło ci się przeżywać
coś takiego?



Wyolbrzymianie lub deprecjacja



Przykłady

Zdarzenie	Wyolbrzymienie lub deprecjacja Bardziej pomocna myśl
<p>Naprawiłeś sflaczałą oponę w swoim rowerze.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Gubisz się podczas wyjazdu na wakacje. Musisz się zatrzymać i zapytać o drogę.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Wyolbrzymianie lub deprecjacja



Przykłady

Zdarzenie	Wyolbrzymienie lub deprecjacja Bardziej pomocna myśl
<p>Naprawiłeś sflaczałą oponę w swoim rowerze.</p> 	<p>„Każdy może to zrobić. To nic specjalnego”.</p> <p>???</p>
<p>Gubisz się podczas wyjazdu na wakacje. Musisz się zatrzymać i zapytać o drogę.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Wyolbrzymianie lub deprecjacja



Przykłady

Zdarzenie	Wyolbrzymienie lub deprecjacja Bardziej pomocna myśl
<p>Naprawiłeś sflaczałą oponę w swoim rowerze.</p> 	<p>„Każdy może to zrobić. To nic specjalnego”. „Jestem dobry w naprawianiu kół rowerowych. Skoro nie potrzebuję w tym pomocy, to mogę też proponować pomoc innym. Tylina opona jest często trudna do naprawienia”.</p>
<p>Gubisz się podczas wyjazdu na wakacje. Musisz się zatrzymać i zapytać o drogę.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Wyolbrzymianie lub deprecjacja



Przykłady

Zdarzenie	Wyolbrzymienie lub deprecjacja Bardziej pomocna myśl
<p>Naprawiłeś sflaczałą oponę w swoim rowerze.</p> 	<p>„Każdy może to zrobić. To nic specjalnego”. „Jestem dobry w naprawianiu kół rowerowych. Skoro nie potrzebuję w tym pomocy, to mogę też proponować pomoc innym. Tylina opona jest często trudna do naprawienia”.</p>
<p>Gubisz się podczas wyjazdu na wakacje. Musisz się zatrzymać i zapytać o drogę.</p> 	<p>„Nie potrafię czytać map i mam słabe wyczucie kierunku. Bez pomocy kompletnie bym się zgubił. Pewnie mam alzheimera”.</p> <p>???</p>



Wyolbrzymianie lub deprecjacja



Przykłady

Zdarzenie	Wyolbrzymienie lub deprecjacja Bardziej pomocna myśl
<p>Naprawiłeś sflaczałą oponę w swoim rowerze.</p> 	<p>„Każdy może to zrobić. To nic specjalnego”. „Jestem dobry w naprawianiu kół rowerowych. Skoro nie potrzebuję w tym pomocy, to mogę też proponować pomoc innym. Tylina opona jest często trudna do naprawienia”.</p>
<p>Gubisz się podczas wyjazdu na wakacje. Musisz się zatrzymać i zapytać o drogę.</p> 	<p>„Nie potrafię czytać map i mam słabe wyczucie kierunku. Bez pomocy kompletnie bym się zgubił. Pewnie mam alzheimera”.</p> <p>„Zajęło to więcej czasu, bo miałem problemy z odczytaniem mapy. To dobrze, że zapytałem o drogę kogoś, kto wiedział jak jechać. Pewnie dlatego dużo osób używa GPSów”.</p>



Wyolbrzymianie lub deprecjacja

Przykłady

Zdarzenie	Wyolbrzymienie lub deprecjacja Bardziej pomocna myśl
Negatywne zdarzenie 	??? ???
Negatywne zdarzenie 	??? ???

Styl atrybucji

Atrybucje =
twoje własne wyjaśnienie przyczyn danej sytuacji
(np. obwinianie)

Styl atrybucji

Atrybucje =
twoje własne wyjaśnienie przyczyn danej sytuacji
(np. obwinianie)

Często przeoczymy to, że podobne do siebie
sytuacje mogą mieć zupełnie odmienne przyczyny.

Styl atrybucji

Atrybucje =
twoje własne wyjaśnienie przyczyn danej sytuacji
(np. obwinianie)

Często przeoczymy to, że podobne do siebie
sytuacje mogą mieć zupełnie odmienne przyczyny.

Co mogło spowodować poniższe sytuacje?

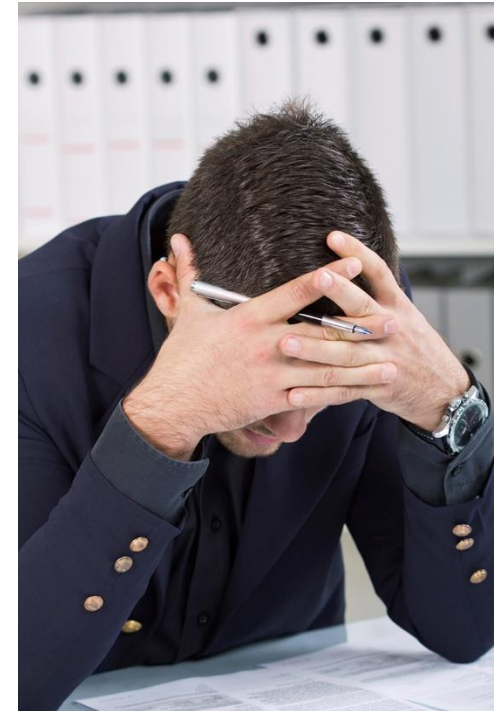
„Obląeł egzamin“.

Powody odnoszące się do ...

... mnie?

... innych?

... okoliczności lub przypadku?





„Oblałeś egzamin“.

Powody odnoszące się do ...

... mnie:

- nie nauczyłem się wystarczająco.
- nie wierzyłem, że mogę zdać.
- jestem „głupi“.

... innych:

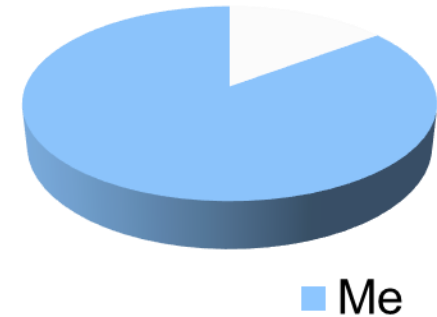
- egzaminator mamrotał i mówił niewyraźnie.
- gdybym miał lepszego nauczyciela, to przygotowałbym się lepiej.

... sytuacji lub przypadku:

- mógłbym zdać, gdybym był egzaminowany z innego zagadnienia.
- gdyby klimatyzator nie pracował tak głośno, to może udałoby mi się lepiej skoncentrować.

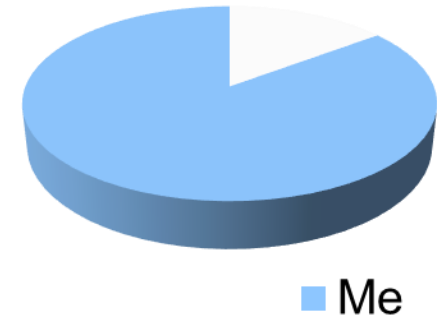
Jak to się odnosi do depresji?

- Badania pokazują, że osoby z depresją mają tendencje do obwiniania **siebie** za negatywne wydarzenia!



Jak to się odnosi do depresji?

- Badania pokazują, że osoby z depresją mają tendencje do obwiniania **siebie** za negatywne wydarzenia!



Jakie konsekwencje może mieć ten styl atrybucji?

Jakie konsekwencje może mieć ten styl atrybucji?

- obniżona samoocena (np. „jestem nieudacznikiem“.)
- smutek, przybicie
- wycofywanie się z obawy przed popełnieniem błędu
- ...

Jakie konsekwencje może mieć ten styl atrybucji?

- obniżona samoocena (np. „jestem nieudacznikiem“.)
- smutek, przybicie
- wycofywanie się z obawy przed popełnieniem błędu
- ...



Wystrzegaj się jednostronnych wyjaśnień!

„Oblałaś egzamin”.

Uwzględnij wyważone wyjaśnienie, które uwzględnia wiele różnych przyczyn (Kombinacja: inni, sytuacja i ja sam)

„Oblałaś egzamin”.

Uwzględnij wyważone wyjaśnienie, które uwzględnia wiele różnych przyczyn (Kombinacja: inni, sytuacja i ja sam)

- „Pytania na egzaminie były trudniejsze niż podczas ćwiczeń i nie miałam odpowiednio dużo czasu, żeby przygotować się do egzaminu. Dodatkowo, klimatyzator utrudniał mi koncentrację i egzaminator był trudny do zrozumienia”.

„Oblałaś egzamin”.

Uwzględnij wyważone wyjaśnienie, które uwzględnia wiele różnych przyczyn (Kombinacja: inni, sytuacja i ja sam)

- „Pytania na egzaminie były trudniejsze niż podczas ćwiczeń i nie miałam odpowiednio dużo czasu, żeby przygotować się do egzaminu. Dodatkowo, klimatyzator utrudniał mi koncentrację i egzaminator był trudny do zrozumienia”.
- „Może następnym razem powinnam poświęcić więcej czasu na przygotowania i poprosić egzaminatora, żeby spróbował mówić wyraźniej, żebym mogła zrozumieć pytania. Założę się, że egzamin poszedłby lepiej”.



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru negatywnych zdarzeń!



Atrybucja: ja

(Np.: „To był mój błąd! Muszę przeprosić fanów!”)

Wada: ???

Zaleta: ???

Atrybucja: inni/okoliczności

(Np.: „To była wina bramkarza!"; „Każda gra ma swoją dynaikę”)

Wada: ???

Zaleta: ???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru negatywnych zdarzeń!



Atrybucja: ja

(Np.: „To był mój błąd! Muszę przeprosić fanów!”)

Wada: obniża pewność siebie, zwiększa depresję

Zaleta: ???

Atrybucja: inni/okoliczności

(Np.: „To była wina bramkarza!”; „Każda gra ma swoją dynaikę”)

Wada: ???

Zaleta: ???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru negatywnych zdarzeń!



<p>Atrybucja: ja (Np.: „To był mój błąd! Muszę przeprosić fanów!”)</p>	<p>Wada: obniża pewność siebie, zwiększa depresję Zaleta: szlachetnie jest przyjąć odpowiedzialność</p>
<p>Atrybucja: inni/okoliczności (Np.: „To była wina bramkarza!”; „Każda gra ma swoją dynaikę”)</p>	<p>Wada: ??? Zaleta: ???</p>



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru negatywnych zdarzeń!



Atrybucja: ja

(Np.: „To był mój błąd! Muszę przeprosić fanów!”)

Wada: obniża pewność siebie, zwiększa depresję

Zaleta: szlachetnie jest przyjąć odpowiedzialność

Atrybucja: inni/okoliczności

(Np.: „To była wina bramkarza!”; „Każda gra ma swoją dynaikę”)

Wada: inni mogą postrzegać to jako unikanie odpowiedzialności („nie branie na serio”), problemy z drużyną

Zaleta: ???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru negatywnych zdarzeń!



Atrybucja: ja

(Np.: „To był mój błąd! Muszę przeprosić fanów!”)

Wada: obniża pewność siebie, zwiększa depresję

Zaleta: szlachetnie jest przyjąć odpowiedzialność

Atrybucja: inni/okoliczności

(Np.: „To była wina bramkarza!”; „Każda gra ma swoją dynaikę”)

Wada: inni mogą postrzegać to jako unikanie odpowiedzialności („nie branie na serio”), problemy z drużyną

Zaleta: pewność siebie nie jest zagrożona, lepszy nastrój



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru negatywnych zdarzeń!



Wyważona odpowiedź (np. kombinacja uwzględniająca sytuację, innych i siebie samego; dająca kilka wyjaśnień):

???

???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru negatywnych zdarzeń!

Gdybyś był bardziej uważny, to przeciwnik nie zdobyłby gola!



Wyważona odpowiedź (np. kombinacja uwzględniająca sytuację, innych i siebie samego; dająca kilka wyjaśnień):

„Może mogłem być w lepszej formie, ale ten strzał był tak dobry, że nic więcej nie mogłem zrobić!”

„Oczywiście, to jest frustrujące, ale powstrzymałem przeciwnika przed zdobyciem większej ilości bramek”.



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru pozytywnych zdarzeń!



To jedzenie świetnie smakuje! Jak je zrobiłaś?

Atrybucja: inni/okoliczności

(np: „Składniki były drogie“, „To kwestia książki kucharskiej“, „X mi pomógł“.)

Wada: ???

Zaleta: ???

Atrybucja: ja

(np: „Dobrze gotuję“, „Naprawdę się starałam“.)

Wada: ???

Zaleta: ???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru pozytywnych zdarzeń!



To jedzenie świetnie smakuje! Jak je zrobiłaś?

Atrybucja: inni/okoliczności

(np: „Składniki były drogie“, „To kwestia książki kucharskiej“, „X mi pomógł“.)

Wada: samoocena i nastrój się nie poprawiają

Zaleta: ???

Atrybucja: ja

(np: „Dobrze gotuję“, „Naprawdę się starałam“.)

Wada: ???

Zaleta: ???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru pozytywnych zdarzeń!



To jedzenie świetnie smakuje! Jak je zrobiłaś?

Atrybucja: inni/okoliczności

(np: „Składniki były drogie“, „To kwestia książki kucharskiej“, „X mi pomógł“.)

Wada: samoocena i nastrój się nie poprawiają

Zaleta: możesz być postrzegana jako towarzyska i skromna

Atrybucja: ja

(np: „Dobrze gotuję“, „Naprawdę się starałam“.)

Wada: ???

Zaleta: ???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru pozytywnych zdarzeń!



To jedzenie świetnie smakuje! Jak je zrobiłaś?

Atrybucja: inni/okoliczności

(np: „Składniki były drogie“, „To kwestia książki kucharskiej“, „X mi pomógł“.)

Wada: samoocena i nastrój się nie poprawiają

Zaleta: możesz być postrzegana jako towarzyska i skromna

Atrybucja: ja

(np: „Dobrze gotuję“, „Naprawdę się starałam“.)

Wada: możesz się wydać komuś arogancka i wyniosła („woda sodowa uderzyła do głowy“.)

Zaleta: ???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru pozytywnych zdarzeń!



To jedzenie świetnie smakuje! Jak je zrobiłaś?

Atrybucja: inni/okoliczności

(np: „Składniki były drogie“, „To kwestia książki kucharskiej“, „X mi pomógł“.)

Wada: samoocena i nastrój się nie poprawiają

Zaletą: możesz być postrzegana jako towarzyska i skromna

Atrybucja: ja

(np: „Dobrze gotuję“, „Naprawdę się starałam“.)

Wada: możesz się wydać komuś arogancka i wyniosła („woda sodowa uderzyła do głowy“.)

Zaletą: samoocena się poprawia, ma się lepszy nastrój



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru pozytywnych zdarzeń!



To jedzenie świetnie smakuje! Jak je zrobiłaś?

Wyważona odpowiedź (np. kombinacja uwzględniająca sytuację, innych i siebie samego; dająca kilka wyjaśnień):

???

???



Konsekwencje różnych stylów atrybucji dla odbioru pozytywnych zdarzeń!



To jedzenie świetnie smakuje! Jak je zrobiłaś?

Wyważona odpowiedź (np. kombinacja uwzględniająca sytuację, innych i siebie samego; dająca kilka wyjaśnień):

„Jestem zadowolona, że wyszło smacznie, ale muszę podziękować XX za pomoc w przygotowywaniu posiłku”.

„Jestem bardzo zadowolona, że ci smakuje. Już wcześniej wypróbowałam ten przepis, żeby sprawdzić czy wyjdzie. Przepis wzięłam od Roberta Makłowicza”.

Jak to jest związane z depresją?

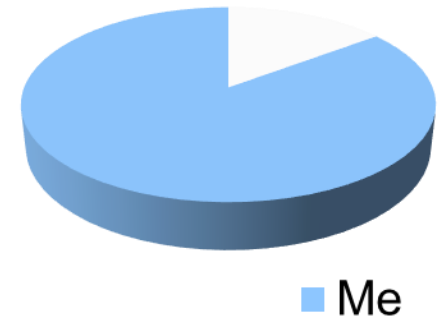
Wiele osób z depresją ma tendencje do tworzenia jednostronnych wyjaśnień *złożonych* zdarzeń i przypisywania ich ogólnym przyczynom.

Jak to jest związane z depresją?

Wiele osób z depresją ma tendencje do tworzenia jednostronnych wyjaśnień *złożonych* zdarzeń i przypisywania ich ogólnym przyczynom.



Porażki są ogólnie przypisywane **sobie**.



Jak to jest związane z depresją?

Wiele osób z depresją ma tendencje do tworzenia jednostronnych wyjaśnień *złożonych* zdarzeń i przypisywania ich ogólnym przyczynom.



Sukces jest przypisywany **sytuacji/szczęściu (innym)** lub jest postrzegany jako nieważny („nic wielkiego“).



Jak to jest związane z depresją?

Wiele osób z depresją ma tendencje do tworzenia jednostronnych wyjaśnień *złożonych* zdarzeń i przypisywania ich ogólnym przyczynom.



Sukces jest przypisywany sytuacji/szczęściu (innym) lub jest postrzegany jako nieważny („nic wielkiego“).



Te style atrybucji nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości, wzmacniają szkodliwe zachowania i obniżają samoocenę!



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
???	???	???	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	???	???	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	???	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	Trzymanie opuszczonych oczu, nie witanie się z innymi	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	Trzymanie opuszczonych oczu, nie witanie się z innymi	Społeczne wycofanie się; nie pozwalanie sobie na bycie zaakceptowanym przez ludzi



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	Trzymanie opuszczonych oczu, nie witanie się z innymi	Społeczne wycofanie się; nie pozwalanie sobie na bycie zaakceptowanym przez ludzi
Zdarzenie	Alternatywna atrybucja (przyczyna: złożona)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
???	???	???	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	Trzymanie opuszczonych oczu, nie witanie się z innymi	Społeczne wycofanie się; nie pozwalanie sobie na bycie zaakceptowanym przez ludzi
Zdarzenie	Alternatywna atrybucja (przyczyna: złożona)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	???	???	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	Trzymanie opuszczonych oczu, nie witanie się z innymi	Społeczne wycofanie się; nie pozwalanie sobie na bycie zaakceptowanym przez ludzi
Zdarzenie	Alternatywna atrybucja (przyczyna: złożona)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Może mnie nie zauważył albo nie rozpoznał”	???	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	Trzymanie opuszczonych oczu, nie witanie się z innymi	Społeczne wycofanie się; nie pozwalanie sobie na bycie zaakceptowanym przez ludzi
Zdarzenie	Alternatywna atrybucja (przyczyna: złożona)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Może mnie nie zauważył albo nie rozpoznał”	Przywitanie się z kolegą z własnej inicjatywy	???



Style atrybucji i niepomocne zachowania

Zdarzenie	Jednostronna, depresyjna atrybucja (przyczyna: ja)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Najwyraźniej widzi, że coś jest ze mną nie tak. Kto by chciał się zadawać z takim frajerem jak ja?”	Trzymanie opuszczonych oczu, nie witanie się z innymi	Społeczne wycofanie się; nie pozwalanie sobie na bycie zaakceptowanym przez ludzi
Zdarzenie	Alternatywna atrybucja (przyczyna: złożona)	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Kolega/sąsiad nie wita się z tobą, gdy przechodzi obok.	„Może mnie nie zauważył albo nie rozpoznał”	Przywitanie się z kolegą z własnej inicjatywy	Aktywne szukanie kontaktu, ocenianie możliwych wyjaśnień podczas rozmowy



Jak dokonywać bardziej pomocnych ocen?

Unikaj tworzenia ogólnych atrybucji:



Jak dokonywać bardziej pomocnych ocen?

Unikaj tworzenia ogólnych atrybucji:

- Weź pod uwagę różne przyczyny danego zdarzenia (np. ja, inni, sytuacja)! Przy negatywnej sytuacji zacznij od okoliczności, przy pozytywnych zacznij od siebie!



Jak dokonywać bardziej pomocnych ocen?

Unikaj tworzenia ogólnych atrybucji:

- Weź pod uwagę różne przyczyny danego zdarzenia (np. ja, inni, sytuacja)! Przy negatywnej sytuacji zacznij od okoliczności, przy pozytywnych zacznij od siebie!
- Staraj się patrzeć z innych perspektyw (Co byś pomyślał, gdyby ktoś doświadczył podobnej sytuacji?).



Jak dokonywać bardziej pomocnych ocen?

Unikaj tworzenia ogólnych atrybucji:

- Weź pod uwagę różne przyczyny danego zdarzenia (np. ja, inni, sytuacja)! Przy negatywnej sytuacji zacznij od okoliczności, przy pozytywnych zacznij od siebie!
- Staraj się patrzeć z innych perspektyw (Co byś pomyślał, gdyby ktoś doświadczył podobnej sytuacji?).
- Rozważ jak twój styl atrybucji wpływa na twoje zachowanie i jakie są możliwe długoterminowe skutki.



Jak dokonywać bardziej pomocnych ocen?

Powinniśmy starać się być realistami w codziennym życiu:



Jak dokonywać bardziej pomocnych ocen?

Powinniśmy starać się być realistami w codziennym życiu:

Nie zawsze porażki to nasza wina – tak jak inni nie ponoszą całej winy, jeśli coś pójdzie nie tak!

Znajomy nie życzył ci wszystkiego najlepszego

Dlaczego ten znajomy mógł
nie powiedzieć ci
wszystkiego najlepszego?

Czemu będziesz to przypisywał?



Sytuacji czy przypadkowi?

Innej osobie czy innym ludziom?

Sobie?

Znajomy dał ci prezent.

Co podkusiło twojego znajomego,
żeby dać ci prezent?

Czemu to przypisujesz?

Sytuacji czy przypadkowi?

Innej osobie czy innym ludziom?

Sobie?



Zostałeś zaproszony na rozmowę o pracę.

Dlaczego zostałeś zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną?

Czemu to przypisujesz?

Sytuacji czy przypadkowi?

Innej osobie czy innym ludziom?

Sobie?





Myślenie i wnioskowanie 3

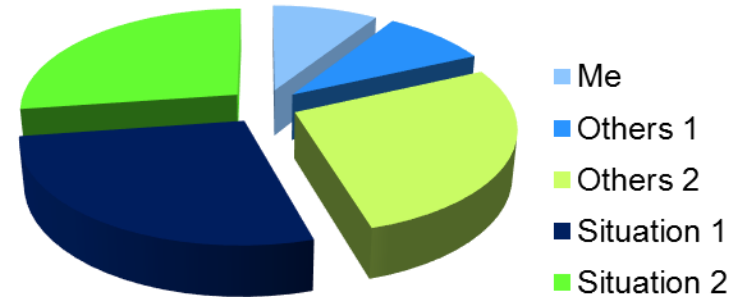
Podsumowanie



Myślenie i wnioskowanie 3

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na wyolbrzymianie swoich porażek i umniejszanie swoich mocnych stron i sukcesów!

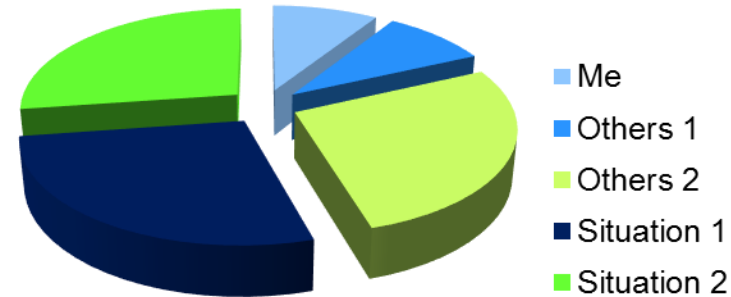




Myślenie i wnioskowanie 3

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na wyolbrzymianie swoich porażek i umniejszanie swoich mocnych stron i sukcesów!
- Staraj się unikać jednostronnych ocen i nadmiernych generalizacji w codziennym życiu!

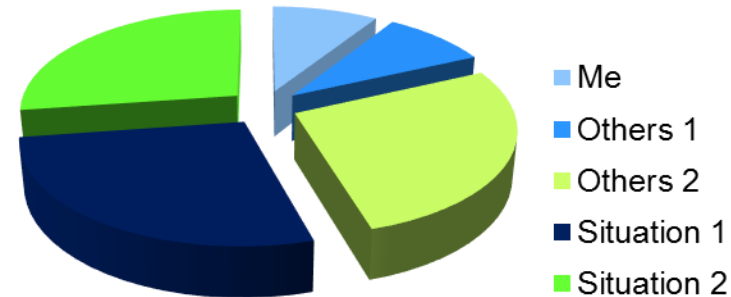




Myślenie i wnioskowanie 3

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na wyolbrzymianie swoich porażek i umniejszanie swoich mocnych stron i sukcesów!
- Staraj się unikać jednostronnych ocen i nadmiernych generalizacji w codziennym życiu!
- Powinniśmy starać się oceniać codzienne sytuacje realistycznie: Nie zawsze twoją winą jest, gdy coś pójdzie nie tak! Myśl o innych czynnikach, które mogły przyczynić się do wydarzenia.





Myślenie i wnioskowanie 3

Podsumowanie

- Pomyśl, co można powiedzieć innej osobie, które znalazła się w podobnej sytuacji.



Myślenie i wnioskowanie 3

Podsumowanie

- Pomyśl, co można powiedzieć innej osobie, które znalazła się w podobnej sytuacji.
- Jednostronne oceny zdarzeń mogą wzmacniać niepomocne zachowania i obniżać samoocenę.



Myślenie i wnioskowanie 3

Podsumowanie

- Pomyśl, co można powiedzieć innej osobie, które znalazła się w podobnej sytuacji.
- Jednostronne oceny zdarzeń mogą wzmacniać niepomocne zachowania i obniżać samoocenę.
- Przed podjęciem decyzji dotyczącej atrybucji przemyśl jej konsekwencje (dla zachowania, nastroju, samooceny).

Dziękujemy!

