

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

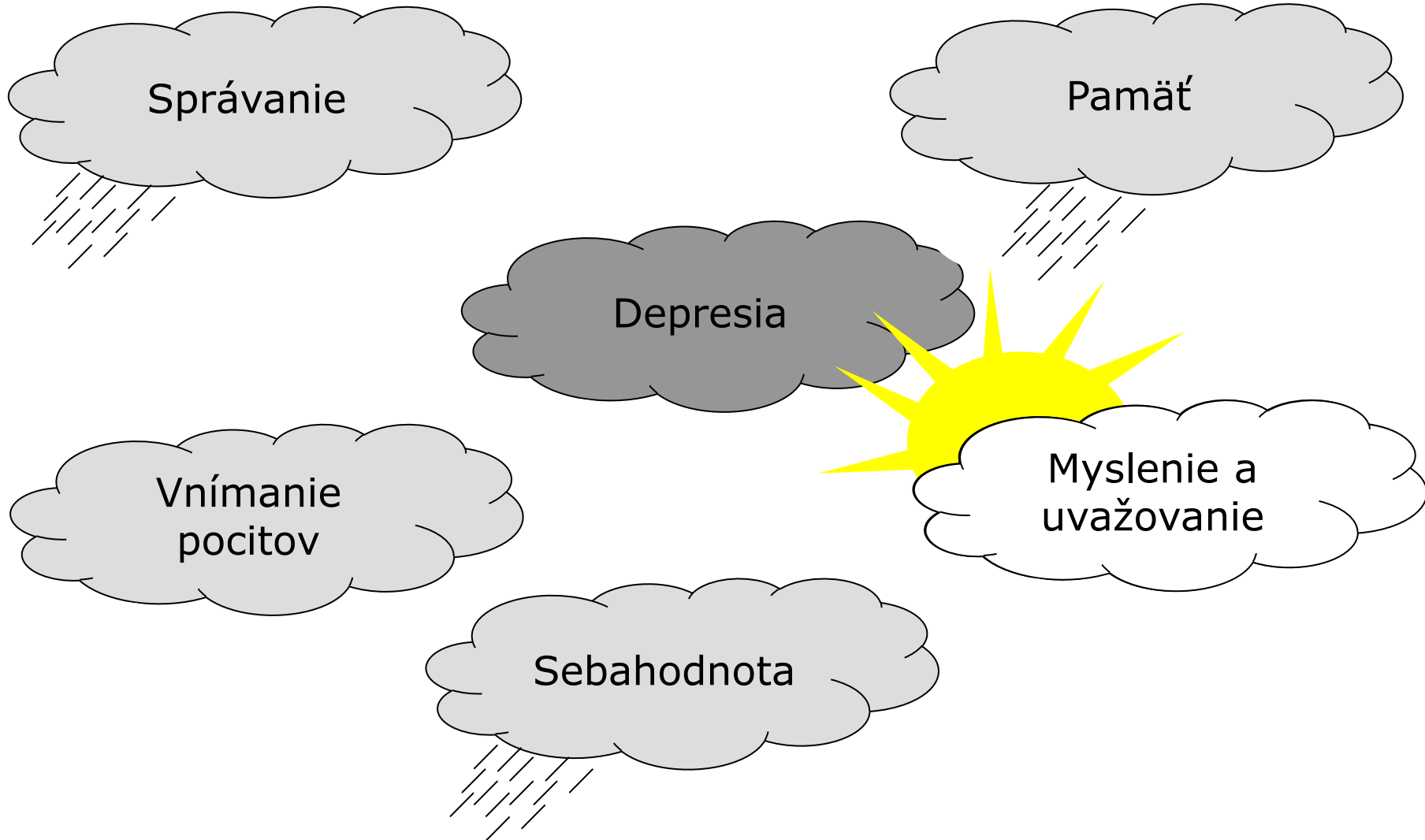
10/15

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

D-MCT: Satelitná pozícia



Dnešná téma



Dnešná téma:



Myslenie a uvažovanie 3

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znak depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. obviňovanie sa z neustáleho zlyhania).

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znak depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. obviňovanie sa z neustáleho zlyhania).
- Označujeme ich ako "myšlienkové skreslenia", ktoré môžu prispievať k vzniku alebo udržiavaniu depresie.

Myšlienkové skreslenia pri depresii

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

1. Zveličovanie alebo bagatelizácia
2. Atribučný štýl





Vymenujte spontánne ...

2 veci ...

- ... ktoré sa vám dnes nedarili
- ... ktoré sa vám dnes podarili



Vymenujte spontánne ...

2 veci ...

- ... ktoré sa vám dnes nedarili
- ... ktoré sa vám dnes podarili

Čo je pre vás jednoduchšie si vybaviť?



Vymenujte spontánne ...

2 veci ...

- ... ktoré sa vám dnes nedarili
- ... ktoré sa vám dnes podarili

Čo je pre vás jednoduchšie si vybaviť?

Čo vás trápi viac?

Zveličovanie alebo bagatelizácia

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989



Zveličovanie alebo bagatelizácia

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Zveličovanie rozsahu a vážnosti vašich chýb a problémov



Zveličovanie alebo bagatelizácia

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Zveličovanie **rozsahu** a **vážnosti** vašich chýb a problémov
- Bagatelizácia vašich schopností alebo ich považovanie za nepodstatné



Zveličovanie alebo bagatelizácia

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Zveličovanie **rozsahu** a **vážnosti** vašich chýb a problémov
- Bagatelizácia vašich schopností alebo ich považovanie za nepodstatné





Zažili ste to už?



Zveličovanie alebo bagatelizácia



Príklady

Situácia	Zveličovanie alebo bagatelizácia Alternatívna myšlienka
<p>Opravili ste si defekt na vašom bicykli.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Počas dovolenky ste sa stratili. Musíte niekoho zastaviť a požiadať ho o nasmerovanie.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Zveličovanie alebo bagatelizácia



Príklady

Situácia	Zveličovanie alebo bagatelizácia Alternatívna myšlienka
<p>Opravili ste si defekt na vašom bicykli.</p> 	<p>"To dokáže hocikto. Nie je to nič výnimočné."</p> <p>???</p>
<p>Počas dovolenky ste sa stratili. Musíte niekoho zastaviť a požiadať ho o nasmerovanie.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Zveličovanie alebo bagatelizácia



Príklady

Situácia	Zveličovanie alebo bagatelizácia Alternatívna myšlienka
<p>Opravili ste si defekt na vašom bicykli.</p> 	<p>"To dokáže hocikto. Nie je to nič výnimočné." "Dokážem opraviť defekt na bicykli. Keďže pritom nepotrebujem pomoc, môžem svoju pomoc ponúknuť druhým. Opraviť defekt býva zvyčajne náročné."</p>
<p>Počas dovolenky ste sa stratili. Musíte niekoho zastaviť a požiadať ho o nasmerovanie.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Zveličovanie alebo bagatelizácia



Príklady

Situácia	Zveličovanie alebo bagatelizácia Alternatívna myšlienka
<p>Opravili ste si defekt na vašom bicykli.</p> 	<p>"To dokáže hocikto. Nie je to nič výnimočné." "Dokážem opraviť defekt na bicykli. Keďže pritom nepotrebujem pomoc, môžem svoju pomoc ponúknuť druhým. Opraviť defekt býva zvyčajne náročné."</p>
<p>Počas dovolenky ste sa stratili. Musíte niekoho zastaviť a požiadať ho o nasmerovanie.</p> 	<p>"Nedokážem používať mapu a mám strašný orientačný zmysel. Bez pomoci by som bol totálne stratený. Určite dostávam Alzheimeru." ???</p>



Zveličovanie alebo bagatelizácia



Príklady

Situácia	Zveličovanie alebo bagatelizácia Alternatívna myšlienka
<p>Opravili ste si defekt na vašom bicykli.</p> 	<p>"To dokáže hocikto. Nie je to nič výnimočné." "Dokážem opraviť defekt na bicykli. Keďže pritom nepotrebujem pomoc, môžem svoju pomoc ponúknuť druhým. Opraviť defekt býva zvyčajne náročné."</p>
<p>Počas dovolenky ste sa stratili. Musíte niekoho zastaviť a požiadať ho o nasmerovanie.</p> 	<p>"Nedokážem používať mapu a mám strašný orientačný zmysel. Bez pomoci by som bol totálne stratený. Určite dostávam Alzheimera." "Trvá mi to dlhšie, pretože som mal nejaké problémy s čítaním mapy. Je dobré, že som požiadal o pomoc niekoho, kto pozná cestu. Zrejme existuje dôvod prečo množstvo ľudí používa GPS."</p>



Zveličovanie alebo bagatelizácia

Príklady

Situácia	Zveličovanie alebo bagatelizácia Alternatívna myšlienka
Pozitívny zážitok 	??? ???
Negatívny zážitok 	??? ???

Atribučný štýl

Atribúcie =

vaše vlastné vyvodzovanie záverov o príčinách udalostí (napr. hľadanie vinníka)

Atribučný štýl

Atribúcie =

vaše vlastné vyvodzovanie záverov o príčinách udalostí (napr. hľadanie vinníka)

Často prehliadame, že podobné situácie môžu mať úplne odlišné príčiny.

Atribučný štýl

Atribúcie =

vaše vlastné vyvodzovanie záverov o príčinách udalostí (napr. hľadanie vinníka)

Často prehliadame, že podobné situácie môžu mať úplne odlišné príčiny.

Čo mohlo spôsobiť nasledovné situácie?

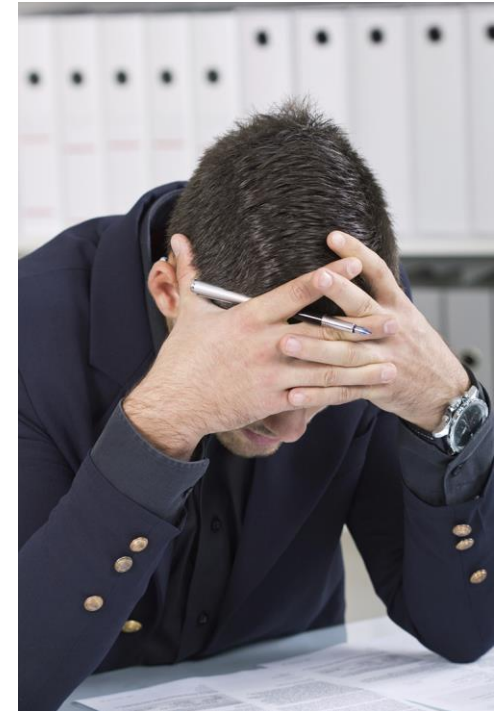
"Nespravili ste skúšku."

Príčiny ...

... ja?

... druhí?

... situácia alebo náhoda?





"Nespravili ste skúšku."

Príčiny ...

... ja:

- nedostatočne som sa učil.
- neveril som si, že môžem prejsť.
- som hlúpy.

... druhí:

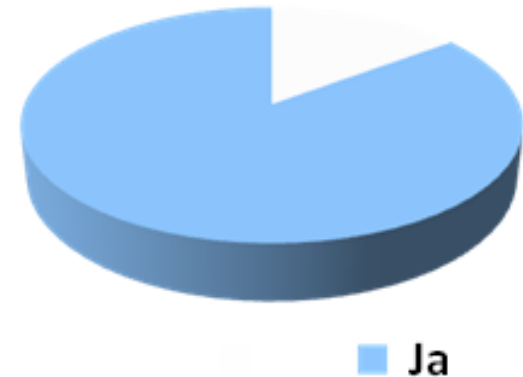
- skúšajúci si mrmlal a hovoril potichu.
- ak by som mal lepšieho učiteľa, bol by som lepšie pripravený.

... situácia alebo náhoda:

- bol by som prešiel, ak by som si vytiahol inú otázku.
- keby nebol ventilátor taký hlučný, vedel by som sa lepšie koncentrovať.

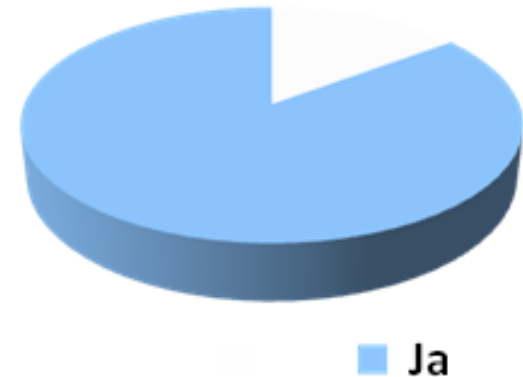
Ako to súvisí s depresiou?

- Štúdie ukazujú, že ľudia s depresiou majú tendenciu hľadať príčiny negatívnych udalostí najmä v **sebe samých!**



Ako to súvisí s depresiou?

- Štúdie ukazujú, že ľudia s depresiou majú tendenciu hľadať príčiny negatívnych udalostí najmä v sebe samých!



Aké dôsledky môže mať takýto atribučný štýl?

Aké dôsledky môže mať tento atribučný štýl?

- znížené sebavedomie
(napr: "Som neschopný.")
- smútok, sklúčenosť
- stiahnutie sa v dôsledku strachu z chybovania
- ...

Aké dôsledky môže mať tento atribučný štýl?

- znížené sebavedomie (napr: "Som neschopný.")
- smútok, sklúčenosť
- stiahnutie sa v dôsledku strachu z chybovania
- ...



Pozor na jednostranné vysvetlenia!

"Nespravili ste skúšku."

Premýšľajte nad vyváženým vysvetlením, ktoré by zahŕňalo viacero odlišných príčin (kombinácia: vy, druhí a situácia)

"Nespravili ste skúšku."

Premýšľajte nad vyváženým vysvetlením, ktoré by zahŕňalo viacero odlišných príčin (kombinácia: vy, druhí a situácia)

- "Otázky na skúške boli zložitejšie ako otázky v praktických cvičeniach a k príprave na skúšku som nemal veľa času. Navyac som mal problém sústrediť sa pri ventilátore a skúšajúcemu bolo ťažké rozumieť."

"Nespravili ste skúšku."

Premýšľajte nad vyváženým vysvetlením, ktoré by zahŕňalo viacero odlišných príčin (kombinácia: vy, druhí a situácia)

- "Otázky na skúške boli zložitejšie ako otázky v praktických cvičeniach a k príprave na skúšku som nemal veľa času. Navyac som mal problém sústrediť sa pri ventilátore a skúšajúcemu bolo ťažké rozumieť."
- "Nabudúce by som si mohol k príprave na skúšku vyhradiť viac času a skúšajúceho skúsil požiadať, aby hovoril zrozumiteľnejšie. Som si istý, že skúška potom dopadne lepšie."



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u negatívnych situácií!

Keby ste hral
pozornejšie,
protihráči by vám
nedali gól!



Atribúcia: ja

(Napr.: "To bola moja chyba! Musím sa ospravedlniť fanúšikom!")

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "A kde bol brankár?";
"Pri futbale sa môže stať hocičo")

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u negatívnych situácií!

Keby ste hral
pozornejšie,
protihráči by vám
nedali gól!



Atribúcia: ja

(Napr.: "To bola moja chyba! Musím sa ospravedlniť fanúšikom!")

Nevýhoda: znižuje sebavedomie,
prehlbuje depresiu

Výhoda: ???

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "A kde bol brankár?";
"Pri futbale sa môže stať hocičo")

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u negatívnych situácií!

Keby ste hral
pozornejšie,
protihráči by vám
nedali gól!



Atribúcia: ja

(Napr.: "To bola moja chyba! Musím sa ospravedlniť fanúšikom!")

Nevýhoda: znižuje sebavedomie, prehľbuje depresiu

Výhoda: prijatie zodpovednosti sa považuje za šľachetné

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "A kde bol brankár?"; "Pri futbale sa môže stať hocičo")

Nevýhoda: ???

Výhoda: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u negatívnych situácií!

Keby ste hral
pozornejšie,
protihráči by vám
nedali gól!



Atribúcia: ja

(Napr.: "To bola moja chyba! Musím sa ospravedlniť fanúšikom!")

Nevýhoda: znižuje sebavedomie, prehľbuje depresiu

Výhoda: prijatie zodpovednosti sa považuje za šľachetné

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "A kde bol brankár?";
"Pri futbale sa môže stať hocičo")

Nevýhoda: ostatní to môžu vnímať ako vyhýbanie sa zodpovednosti ("neberie to vážne"), problémy s tímom

Výhoda: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u negatívnych situácií!

Keby ste hral
pozornejšie,
protihráči by vám
nedali gól!



Atribúcia: ja

(Napr.: "To bola moja chyba! Musím sa ospravedlniť fanúšikom!")

Nevýhoda: znižuje sebavedomie, prehľbuje depresiu

Výhoda: prijatie zodpovednosti sa považuje za šľachetné

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "A kde bol brankár?";
"Pri futbale sa môže stať hocičo")

Nevýhoda: ostatní to môžu vnímať ako vyhýbanie sa zodpovednosti ("neberie to vážne"), problémy s tímom

Výhoda: sebavedomie zostáva nenarušené, lepšia nálada



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u negatívnych situácií!

Keby ste hral
pozornejšie,
protihráči by vám
nedali gól!



Vyvážená odpoveď (napr. kombinácie atribúcie ja, druhých a situácie; ponúka viaceré vysvetlenia):

???

???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u negatívnych situácií!

Keby ste hral
pozornejšie,
protihráči by vám
nedali gól!



Vyvážená odpoveď (napr. kombinácie atribúcie ja, druhých a situácie; ponúka viaceré vysvetlenia):

"Mohol by som byť v lepšej forme, ale tá strela bola taká dobrá, že som s ňou nemohol urobiť nič!"

"Samozrejme, že je to frustrujúce, ale aspoň som ich zastavil od strelby ďalších gólov."



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u pozitívnych situácií!



To jedlo chutí úžasne!
Ako sa ti to podarilo?

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "Za to môže tá kuchárska kniha.", "To tie drahé ingrediencie.", "Pomáhal mi priateľ.")

Nevýhody: ???

Výhody: ???

Atribúcia: ja

(Napr.: "Som dobrá kuchárka."; "Naozaj som sa veľmi snažila.")

Nevýhody: ???

Výhody: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u pozitívnych situácií!



To jedlo chutí úžasne!
Ako sa ti to podarilo?

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "Za to môže tá kuchárska kniha.", "To tie drahé ingrediencie.", "Pomáhal mi priateľ.")

Nevýhody: sebavedomie a nálada sa nezlepšujú

Výhody: ???

Atribúcia: ja

(Napr.: "Som dobrá kuchárka."; "Naozaj som sa veľmi snažila.")

Nevýhody: ???

Výhody: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u pozitívnych situácií!



To jedlo chutí úžasne!
Ako sa ti to podarilo?

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "Za to môže tá kuchárska kniha.", "To tie drahé ingrediencie.", "Pomáhal mi priateľ.")

Nevýhody: sebavedomie a nálada sa nezlepšujú

Výhody: ostatní vás môžu vnímať ako skromnú a priateľskú

Atribúcia: ja

(Napr.: "Som dobrá kuchárka."; "Naozaj som sa veľmi snažila.")

Nevýhody: ???

Výhody: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u pozitívnych situácií!



To jedlo chutí úžasne!
Ako sa ti to podarilo?

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "Za to môže tá kuchárska kniha.", "To tie drahé ingrediencie.", "Pomáhal mi priateľ.")

Nevýhody: sebavedomie a nálada sa nezlepšujú

Výhody: ostatní vás môžu vnímať ako skromnú a priateľskú

Atribúcia: ja

(Napr.: "Som dobrá kuchárka."; "Naozaj som sa veľmi snažila.")

Nevýhody: na druhých to môže pôsobiť arogantne ("Samochvála smrdí.")

Výhody: ???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u pozitívnych situácií!



To jedlo chutí úžasne!
Ako sa ti to podarilo?

Atribúcia: druhí/okolnosti

(Napr.: "Za to môže tá kuchárska kniha.", "To tie drahé ingrediencie.", "Pomáhal mi priateľ.")

Nevýhody: sebavedomie a nálada sa nezlepšujú

Výhody: ostatní vás môžu vnímať ako skromnú a priateľskú

Atribúcia: ja

(Napr.: "Som dobrá kuchárka."; "Naozaj som sa veľmi snažila.")

Nevýhody: na druhých to môže pôsobiť arogantne ("Samochvála smrdí.")

Výhody: sebavedomie rastie, dobrá nálada



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u pozitívnych situácií!



To jedlo chutí úžasne!
Ako sa ti to podarilo?

Vyvážená odpoveď (napr. kombinácie atribúcie ja, druhých a situácie; ponúka viaceré vysvetlenia):

???

???



Dôsledky odlišných atribučných štýlov u pozitívnych situácií!



To jedlo chutí úžasne!
Ako sa ti to podarilo?

Vyvážená odpoveď (napr. kombinácie atribúcie ja, druhých a situácie; ponúka viaceré vysvetlenia):

"Som veľmi hrdá na to, ako sa mi to podarilo, ale musím tiež poďakovať priateľovi, ktorý mi pomáhal s prípravou jedla."

"Veľmi ma teší, že ti to chutí. Originálny recept je od Zdeňka Polreicha. Pre istotu som ho už predtým odskúšala, aby som sa uisitila, že sa mi dnes podarí."

Ako to súvisí s depresiou?

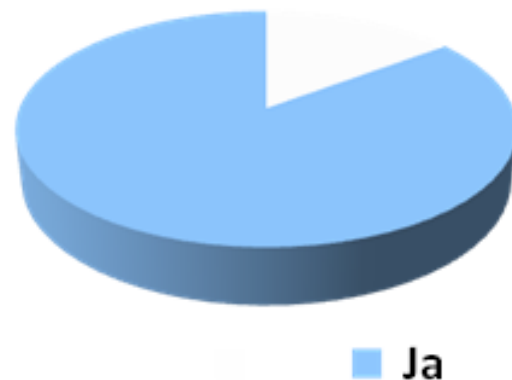
Množstvo ľudí s depresiou zvykne u *komplexných* situácií robiť jednostranné úsudky a vysvetľovať ich všeobecnými príčinami.

Ako to súvisí s depresiou?

Množstvo ľudí s depresiou zvykne u *komplexných* situácií robiť jednostranné úsudky a vysvetľovať ich všeobecnými príčinami.



Príčiny zlyhania sú všeobecne pripisované **samému sebe**.



Ako to súvisí s depresiou?

Množstvo ľudí s depresiou zvykne u *komplexných* situácií robiť jednostranné úsudky a vysvetľovať ich všeobecnými príčinami.



Príčiny úspechu sú pripisované **situácií/šťastiu (druhým)** alebo je úspech vnímaný ako bezvýznamný ("nič špeciálne").



■ Situácia

Ako to súvisí s depresiou?

Množstvo ľudí s depresiou zvykne u *komplexných* situácií robiť jednostranné úsudky a vysvetľovať ich všeobecnými príčinami.



Príčiny úspechu sú pripisované **situácií/šťastiu (druhým)** alebo je úspech vnímaný ako bezvýznamný ("nič špeciálne").



■ Situácia

Tieto atribučné štýly neodrážajú skutočnosť, môžu podporovať neprospešné správanie a znižovať sebahodnotu!



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
???	???	???	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	???	???	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	???	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	Sklonenie očí dole k zemi, nezdravenie druhých ľudí	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	Sklonenie očí dole k zemi, nezdravenie druhých ľudí	Vyhýbanie sa ostatným; vlastné popieranie možnosti byť prijatý v spoločnosti medzi ľuďmi



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	Sklonenie očí dole k zemi, nezdravenie druhých ľudí	Vyhýbanie sa ostatným; vlastné popieranie možnosti byť prijatý v spoločnosti medzi ľuďmi
Situácia	Alternatívna atribúcia (príčina: kombinácia)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
???	???	???	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	Sklonenie očí dole k zemi, nezdravenie druhých ľudí	Vyhýbanie sa ostatným; vlastné popieranie možnosti byť prijatý v spoločnosti medzi ľuďmi
Situácia	Alternatívna atribúcia (príčina: kombinácia)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	???	???	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	Sklonenie očí dole k zemi, nezdravenie druhých ľudí	Vyhýbanie sa ostatným; vlastné popieranie možnosti byť prijatý v spoločnosti medzi ľuďmi
Situácia	Alternatívna atribúcia (príčina: kombinácia)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Možno ma nevidel alebo ma nespoznal."	???	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	Sklonenie očí dole k zemi, nezdravenie druhých ľudí	Vyhýbanie sa ostatným; vlastné popieranie možnosti byť prijatý v spoločnosti medzi ľuďmi
Situácia	Alternatívna atribúcia (príčina: kombinácia)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Možno ma nevidel alebo ma nespoznal."	Aktívne pozdravenie druhého	???



Atribučné štýly a neprospešné správanie

Situácia	Jednostranná depresívna atribúcia (príčina: ja)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Zrejme si uvedomuje, že so mnou niečo nie je v poriadku. Kto by sa chcel zhovárať s takou nulou ako som ja?"	Sklonenie očí dole k zemi, nezdravenie druhých ľudí	Vyhýbanie sa ostatným; vlastné popieranie možnosti byť prijatý v spoločnosti medzi ľuďmi
Situácia	Alternatívna atribúcia (príčina: kombinácia)	Správanie	Dlhodobý dôsledok
Kolega/sused, ktorý prechádza okolo vás nepozdraví.	"Možno ma nevidel alebo ma nespoznal."	Aktívne pozdravenie druhého	Aktívne vyhľadávanie kontaktov; skúmanie možných domniek počas konverzácie



Ako robiť užitočnejšie úsudky?

Vyhnite sa všeobecným atribúciám:



Ako robiť užitočnejšie úsudky?

Vyhnite sa všeobecným atribúciám:

- Zvažujte možné rozličné príčiny prežívaných udalostí (napr. ja, druhí, okolnosti)! U negatívnych udalostí začnite hľadať príčiny v okolnostiach a u pozitívnych udalostí u seba!



Ako robiť užitočnejšie úsudky?

Vyhňte sa všeobecným atribúciám:

- Zvažujte možné rozličné príčiny prežívaných udalostí (napr. ja, druhí, okolnosti)! U negatívnych udalostí začnite hľadať príčiny v okolnostiach a u pozitívnych udalostí u seba!
- Snažte sa na problém nahliadnuť z inej perspektívy (Čo by ste si pomyslel, keby sa v podobnej situácii ocitol niekto iný?).



Ako robiť užitočnejšie úsudky?

Vyhňte sa všeobecným atribúciám:

- Zvažujte možné rozličné príčiny prežívaných udalostí (napr. ja, druhí, okolnosti)! U negatívnych udalostí začnite hľadať príčiny v okolnostiach a u pozitívnych udalostí u seba!
- Snažte sa na problém nahliadnúť z inej perspektívy (Čo by ste si pomyslel, keby sa v podobnej situácii ocitol niekto iný?).
- Rozmýšľajte ako vaše atribučné štýly ovplyvňujú vaše správanie a aké môžu byť ich dlhodobé dôsledky.



Ako robiť užitočnejšie úsudky?

V každodennom živote by sme sa mali snažiť
byť takí realistickí, ako sa len dá:



Ako robiť užitočnejšie úsudky?

V každodennom živote by sme sa mali snažiť byť takí realistickí, ako sa len dá:

Nie vždy sme zodpovední za chyby a zlyhania – rovnako ako nie je dobré klásť všetku vinu na druhých, keď sa nám niečo nedarí!

Priateľ vám nezablahoželal k narodeninám.

Prečo vám priateľ
nezablahoželal
k narodeninám?

V čom vidíte príčinu?



Situácia alebo náhoda?

Iná osoba alebo ostatní ľudia?

Vy?

Priateľ vás prekvapil darčekom.

Čo viedlo vášho priateľa k tomu,
aby vás prekvapil darčekom?

V čom vidíte príčinu?

Situácia alebo náhoda?

Iná osoba alebo ostatní ľudia?

Vy?



Pozvali vás na pracovný pohovor.

Prečo vás pozvali na
pracovný pohovor?

V čom vidíte príčinu?

Situácia alebo náhoda?

Iná osoba alebo ostatní ľudia?

Vy?





Myslenie a uvažovanie 3

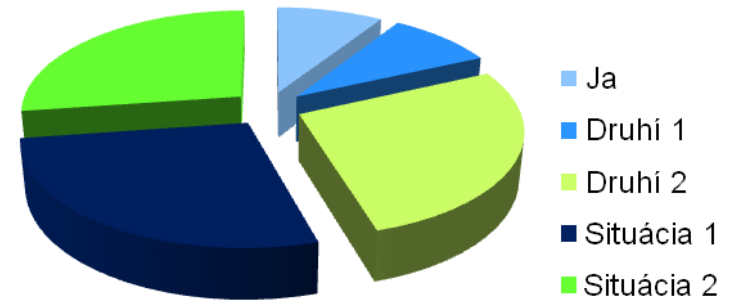
Kľúčové body



Myslenie a uvažovanie 3

Kľúčové body

- Venujte pozornosť zveličovaniu vašich chýb a zlyhaní, ako aj bagatelizovaniu vašich schopností a úspechov!

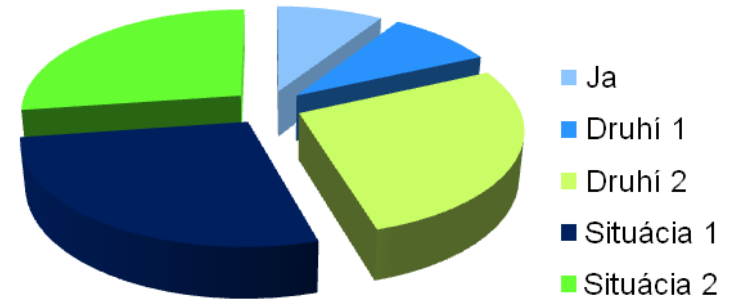




Myslenie a uvažovanie 3

Kľúčové body

- Venujte pozornosť zveličovaniu vašich chýb a zlyhaní, ako aj bagatelizovaniu vašich schopností a úspechov!
- V každodennom živote sa snažte vyhýbať jednostranným úsudkom a zovšeobecňovaniu!

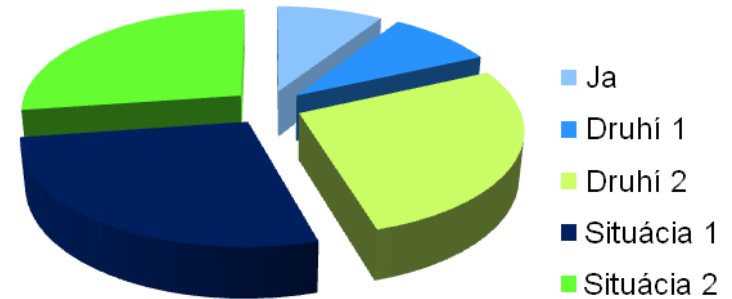




Myslenie a uvažovanie 3

Kľúčové body

- Venujte pozornosť zveličovaniu vašich chýb a zlyhaní, ako aj bagatelizovaniu vašich schopností a úspechov!
- V každodennom živote sa snažte vyhýbať jednostranným úsudkom a zovšeobecňovaniu!
- Ku každodenným situáciám sa snažte pristupovať čo najviac realisticky: Nie ste vždy na vine, keď sa niečo nedarí! Premýšľajte nad ostatnými faktormi, ktoré môžu prispievať k takýmto situáciám.





Myslenie a uvažovanie 3

Kľúčové body

- Premýšľajte, čo by ste poradili niekomu inému v podobnej situácii.



Myslenie a uvažovanie 3

Kľúčové body

- Premýšľajte, čo by ste poradili niekomu inému v podobnej situácii.
- Jednostranné vysvetlenia udalostí môžu napomáhať neprospešnému správaniu a viesť k zníženému sebavedomiu.



Myslenie a uvažovanie 3

Kľúčové body

- Premýšľajte, čo by ste poradili niekomu inému v podobnej situácii.
- Jednostranné vysvetlenia udalostí môžu napomáhať neprospešnému správaniu a viesť k zníženému sebavedomiu.
- Pri rozhodovaní sa zvažujte, aké môžu mať vaše atribúcie dôsledky (v správaní, nálade a sebavedomí).

Ďakujeme!

