



## Терапевтический модуль 4: Атрибутивный стиль

### Рабочий лист 4.7 Общая информация к терапевтическому модулю

**Атрибуция** = механизм объяснения причины события

Многие люди склонны к односторонним причинам происхождения тех или иных ситуаций, не охватывая при этом полный спектр происходящих событий, упуская так же важные детали. К примеру часто вина других в своих собственных неудачах.

Этот стиль атрибуции может привести к недопониманию (напр., конфликту).

Многие люди, страдающие депрессией, ищут во многих случаях ошибки прежде всего в себе, несмотря на собственные успехи, приписывают причину не себе, а обстоятельствам или везению.

**Чаще всего способствуют сразу несколько факторов возникновению какого-либо события.**

**Обдумайте все три возможных варианта случившейся ситуации и все возможные факторы, которые могли повлиять на данный результат:**

→ **я/другие/обстоятельства**

**Какие аспекты терапевтического модуля «Введение в МКТ+» особенно полезны и важны для меня?**

**Когда и в какой конкретной ситуации я хочу применить приобретенные знания?**

**Что осталось непонятным? Что я хочу обсудить на следующем сеансе терапии?**