

Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zaczynij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by ...

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji... Co prowadzi do różnych reakcji?

Sąsiedzi nad tobą znowu urządają głośną imprezę.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Sąsiedzi nad tobą znowu urządzą głośną imprezę.

Możliwe myśli

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Sąsiedzi nad tobą znowu urządzą głośną imprezę.

Możliwe myśli

“Co ja się z nimi mam!
Próbuję się tu wyspać!
Założę się, że robią to
celowo!”

“Cóż, jest weekend, w
sumie mi też zdarzało się
imprezować. Trudno,
najwyżej położę się
trochę później”

“Mają mnie totalnie
gdzieś. Nawet mnie nie
zaprosili. Czy na prawdę
jestem takim
nudziarzem?”

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Sąsiedzi nad tobą znowu urządzą głośną imprezę.

Możliwe myśli

“Co ja się z nimi mam!
Próbuję się tu wyspać!
Założę się, że robią to
celowo!”

“Cóż, jest weekend, w
sumie mi też zdarzało się
imprezować. Trudno,
najwyżej położę się
trochę później”

“Mają mnie totalnie
gdzieś. Nawet mnie nie
zaprosili. Czy na prawdę
jestem takim
nudziarzem?”

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Sąsiedzi nad tobą znowu urządzą głośną imprezę.

Możliwe myśli

“Co ja się z nimi mam!
Próbuję się tu wyspać!
Założę się, że robią to celowo!”



złość

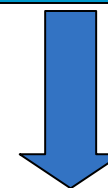
“Cóż, jest weekend, w sumie mi też zdarzało się imprezować. Trudno, najwyżej położę się trochę później”

Możliwe emocje



spokój

“Mają mnie totalnie gdzieś. Nawet mnie nie zaprosili. Czy na prawdę jestem takim nudziarzem?”



smutek

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Sąsiedzi nad tobą znowu urządzą głośną imprezę.

Możliwe myśli

“Co ja się z nimi mam!
Próbuję się tu wyspać!
Założę się, że robią to
celowo!”



złość

“Cóż, jest weekend, w
sumie mi też zdarzało się
imprezować. Trudno,
najwyżej położę się
trochę później”

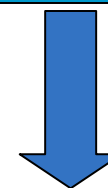


Możliwe emocje



spokój

“Mają mnie totalnie
gdzieś. Nawet mnie nie
zaprosili. Czy na prawdę
jestem takim
nudziarzem?”



smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Sąsiedzi nad tobą znowu urządzą głośną imprezę.

Możliwe myśli

“Co ja się z nimi mam!
Próbuję się tu wyspać!
Założę się, że robią to
celowo!”



złość

pukanie do drzwi i
groźenie, że zadzwonię
na policję

“Cóż, jest weekend, w
sumie mi też zdarzało się
imprezować. Trudno,
najwyżej położę się
trochę później”

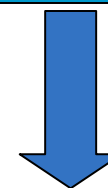


Możliwe emocje

spokój

zachowanie spokoju i
położenie się spać z
zatkawkami do uszu

“Mają mnie totalnie
gdzieś. Nawet mnie nie
zaprosili. Czy na prawdę
jestem takim
nudziarzem?”



smutek

rozmyślanie i
trudności z
uspokojeniem się

Witamy w

Module treningowym: Style Atrybucji

Czym jest atrybucja?

???

Atrybucja

= twoje własne wyjaśnienie dlaczego coś się dzieje.

(np., *“Mój przyjaciel zaprosił mnie na film ponieważ mnie lubi!”*)

Atrybucja

= **twoje własne wyjaśnienie dlaczego coś się dzieje.**

(np., *“Mój przyjaciel zaprosił mnie na film ponieważ mnie lubi!”*)

→ *Często zdarza nam się nie dostrzegać, że to samo wydarzenie może mieć bardzo różne przyczyny.*

Atrybucja

= **twoje własne wyjaśnienie dlaczego coś się dzieje.**

(np., *“Mój przyjaciel zaprosił mnie na film ponieważ mnie lubi!”*)

→ *Często zdarza nam się nie dostrzegać, że to samo wydarzenie może mieć bardzo różne przyczyny.*

Jakie mogą być przyczyny takiej sytuacji?

➤ *Przyjaciel spóźnia się na spotkanie z Tobą.*

Atrybucja

Czemu Twój przyjaciel każe Ci czekać?

Możliwe rodzaje atrybucji...

???

Atrybucja

Czemu Twój przyjaciel każe Ci czekać?

Możliwe rodzaje atrybucji...

- *“Nie obchodzę go. Nie zachowywałby się tak wobec kogoś innego.”*
- *“Jest zapominalski – zapomniał na którą się umówiliśmy.”*
- *“Jego samochód się zepsuł.”*

Atrybucja

Czemu Twój przyjaciel każe Ci czekać?

Możliwe rodzaje atrybucji...

...do siebie

“Nie obchodzę go.”

...do innych

“Jest zapominalski.”

...do przypadku lub sytuacji

“Jego samochód się zepsuł.”

Atrybucja

Wydarzenia mogą mieć bardzo różne przyczyny.

Co więcej, **jest wiele czynników** które mogą wpływać na sytuację w tym samym czasie.

Jednak wielu ludzi wybiera **jednostronne** wyjaśnienia (np. obwinianie wyłącznie innych ludzi i nie dostrzeganie swojej winy lub odwrotnie).

“Wypuszczono Cię ze szpitala, ale nie czujesz się ani trochę lepiej”.

Przyczyny...

... ja

... inni

... przypadek lub sytuacja

“Wypuszczono Cię ze szpitala, ale nie czujesz się ani trochę lepiej”.

Przyczyny...

... ja:

(mogą być zmienione)

- Nie byłem/am dostatecznie zmotywowany/a do zmiany.
- Nie wierzyłem/am w możliwość wyzdrowienia.

(trudne do zmiany)

- Jestem nieuleczalnie chory/a.
- Po prostu mam złe geny.

... inni:

- Lekarze tutaj mają złą reputację.
- Pracownicy szpitala powinni włożyć więcej wysiłku i spędzać więcej czasu ze mną.

... przypadek lub sytuacja:

- Szybciej bym wyzdrowiał/a gdybym nie dzielił/a pokoju z 6 innymi pacjentami.
- Jeśli szpital byłby lepiej wyposażony, wyzdrowiał/a bym.
- Czasami proces zdrowienia zajmuje trochę czasu, zanim zobaczy się rezultaty.

“Wypuszczono Cię ze szpitala, ale nie czujesz się ani trochę lepiej”.

Przyczyny...

... ja:

(mogą być zmienione)

- Nie byłem/am dostatecznie zmotywowany/a do leczenia.
- Nie wierzyłem/am w możliwość wyzdrowienia.

(trudne do zmiany)

- Jestem nieuleczalnie chory/a.
- Po prostu mam złe geny.

... inni:

- Lekarze tutaj mają niewłaściwą koncepcję.
- Pracownicy szpitala powinni włożyć więcej wysiłku i spędzać więcej czasu ze mną.

... przypadek lub sytuacja:

- Szybko bym wyzdrowiał/a gdybym nie dzielił/a pokoju z 6 innymi pacjentami.
- Jeśli szpital byłby lepiej wyposażony, wyzdrowiał/a bym.
- Czasami proces zdrowienia zajmuje trochę czasu, zanim zobaczy się rezultaty.

Uwaga: jednostronne wyjaśnienia!

“Wypuszczono Cię ze szpitala, ale nie czujesz się ani trochę lepiej”.

Teraz pomyśl o zrównoważonych wyjaśnieniach, które uwzględniają *różne* przyczyny (połączenie “inni”, “sytuacja” i “ja”)

???

???

???

“Wypuszczono Cię ze szpitala, ale nie czujesz się ani trochę lepiej”.

Teraz pomyśl o zrównoważonych wyjaśnieniach, które uwzględniają *różne* przyczyny (połączenie “inni”, “sytuacja” i “ja”)

- “Personel nie miał zbyt wiele czasu, ale mogłem/am poprosić o więcej wsparcia i powinienem/am częściej chodzić na spotkania grupy. To może być powód dlaczego mój pobyt w szpitalu nie był tak udany, jak mógłby być.”
- “Może powinienem/am być bardziej cierpliwy/a w odniesieniu do procesu zdrowienia. Jestem pewny/a, że w przyszłości pomoże mi kompetentny personel.



Wpływ stylów atrybucji na pozytywne wydarzenia!

“Masz na sobie
świetną sukienkę!”



“plaid dress“ by dunikowski

Atrybucja wewnętrzna: (np., “Mogę założyć cokolwiek.”)	Wada: ??? Zaleta: ???
Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna (np., “On mówi to każdemu!”)	Wada: ??? Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na pozytywne wydarzenia!

“Masz na sobie
świetną sukienkę!”



“plaid dress” by dunikowski

Atrybucja wewnętrzna: (np., “Mogę założyć cokolwiek.”)	Wada: Wydajesz się arogancki/a Zaleta: ???
Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna (np., “On mówi to każdemu!”)	Wada: ??? Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na pozytywne wydarzenia!

“Masz na sobie
świetną sukienkę!”



“plaid dress” by dunikowski

Atrybucja wewnętrzna: (np., “Mogę założyć cokolwiek.”)	Wada: Wydajesz się arogancki/a Zaleta: Pewność siebie rośnie
Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna (np., “On mówi to każdemu!”)	Wada: ??? Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na pozytywne wydarzenia!

“Masz na sobie
świetną sukienkę!”



“plaid dress” by dunikowski

Atrybucja wewnętrzna: (np., “Mogę założyć cokolwiek.”)	Wada: Wydajesz się arogancki/a Zaleta: Pewność siebie rośnie
Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna (np., “On mówi to każdemu!”)	Wada: Spada pewność siebie Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na pozytywne wydarzenia!

“Masz na sobie
świetną sukienkę!”



“plaid dress” by dunikowski

Atrybucja wewnętrzna: (np., “Mogę założyć cokolwiek.”)	Wada: Wydajesz się arogancki/a Zaletą: Pewność siebie rośnie
Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna (np., “On mówi to każdemu!”)	Wada: Spada pewność siebie Zaletą: Wydajesz się skromny/a (Ale <u>zawsze</u> odrzucenie komplementu może sprawić, że będziesz wyglądać na przygnębionego!)



Wpływ stylów atrybucji na pozytywne wydarzenia!

“Masz na sobie
świetną sukienkę!”



“plaid dress” by dunikowski

Bardziej zrównoważone odpowiedzi (np., połączenie zewnętrznych, sytuacyjnych i wewnętrznych):

???

???

???



Wpływ stylów atrybucji na pozytywne wydarzenia!

“Masz na sobie
świetną sukienkę!”



“plaid dress” by dunikowski

Bardziej zrównoważone odpowiedzi (np., połączenie zewnętrznych, sytuacyjnych i wewnętrznych):

“Właściwie ta sukienka całkiem nieźle podkreśla moją figurę i pasuje do mnie. Poza tym, byłam ostatnio na wakacjach i na pewno wyglądam na zrelaksowaną. Wiem, że on jest miłą osobą, która jest szczerą kiedy mówi takie rzeczy.”



Wpływ stylów atrybucji na negatywne wydarzenia!

Rozlewasz kieliszek
wina, kiedy próbujesz
ominąć kelnera.



„Glass of wine“ by Shodan

Atrybucja wewnętrzna:

(np., “Co za niezdara! Dlaczego takie rzeczy
zawsze przytrafiają się mnie?”)

Wada: ???

Zaleta: ???

Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna

(np., “To by się nie wydarzyło gdyby ten idiota
nie przepychał się obok mnie!”)

Wada: ???

Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na negatywne wydarzenia!

Rozlewasz kieliszek
wina, kiedy próbujesz
ominąć kelnera.



„Glass of wine“ by Shodan

Atrybucja wewnętrzna:

(np., “Co za niezdara! Dlaczego takie rzeczy
zawsze przytrafiają się mnie?”)

Wada: Zmniejszenie pewności siebie.

Zaleta: ???

Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna

(np., “To by się nie wydarzyło gdyby ten idiota
nie przepychał się obok mnie!”)

Wada: ???

Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na negatywne wydarzenia!

Rozlewasz kieliszek
wina, kiedy próbujesz
ominąć kelnera.



„Glass of wine“ by Shodan

Atrybucja wewnętrzna:

(np., “Co za niezdara! Dlaczego takie rzeczy
zawsze przytrafiają się mnie?”)

Wada: Zmniejszenie pewności siebie.

Zaleta: Nie wdasz się w kłótnię. Może będziesz
bardziej ostrożny/a w przyszłości.

Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna

(np., “To by się nie wydarzyło gdyby ten idiota
nie przepychał się obok mnie!”)

Wada: ???

Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na negatywne wydarzenia!

Rozlewasz kieliszek
wina, kiedy próbujesz
ominąć kelnera.



„Glass of wine“ by Shodan

Atrybucja wewnętrzna:

(np., “Co za niezdara! Dlaczego takie rzeczy
zawsze przytrafiają się mnie?”)

Wada: Zmniejszenie pewności siebie.

Zaleta: Nie wdasz się w kłótnię. Może będziesz
bardziej ostrożny/a w przyszłości.

Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna

(np., “To by się nie wydarzyło gdyby ten idiota
nie przepychał się obok mnie!”)

Wada: Wpadasz w złość i prawdopodobnie
zaczynasz kłótnię. Pozostajesz mniej ostrożny/a w
stosunku do otoczenia.

Zaleta: ???



Wpływ stylów atrybucji na negatywne wydarzenia!

Rozlewasz kieliszek
wina, kiedy próbujesz
ominąć kelnera.



„Glass of wine“ by Shodan

Atrybucja wewnętrzna:

(np., “Co za niezdara! Dlaczego takie rzeczy
zawsze przytrafiają się mnie?”)

Wada: Zmniejszenie pewności siebie.

Zaleta: Nie wdasz się w kłótnię. Może będziesz
bardziej ostrożny/a w przyszłości.

Atrybucja zewnętrzna/sytuacyjna

(np., “To by się nie wydarzyło gdyby ten idiota
nie przepychał się obok mnie!”)

Wada: Wpadasz w złość i prawdopodobnie
zaczynasz kłótnię. Pozostajesz mniej ostrożny/a w
stosunku do otoczenia.

Zaleta: Pewność siebie nie jest zagrożona.



Wpływ stylów atrybucji na negatywne wydarzenia!

Rozlewasz kieliszek
wina, kiedy próbujesz
ominąć kelnera.



„Glass of wine“ by Shodan

Zrównoważone odpowiedzi (np., połączenie zewnętrznych, sytuacyjnych i wewnętrznych):

???

???

???



Wpływ stylów atrybucji na negatywne wydarzenia!

Rozlewasz kieliszek
wina, kiedy próbujesz
ominąć kelnera.



„Glass of wine“ by Shodan

Zrównoważone odpowiedzi (np., połączenie zewnętrznych, sytuacyjnych i wewnętrznych):

- “Porażka! Ale naprawdę nie jest tak źle. Na szczęście nie poleciało na moje ubrania”.
- “To wkurzające, że kelner tak się obok mnie przepychał, ale sam/a też mogłem/am bardziej uważać. Na pewno nie wpadł na mnie celowo.”

Dlaczego to robimy?

Badania wskazują, że wielu [ale nie wszyscy!] ludzi cierpiących na depresję ma tendencję do...

... obwiniania siebie za niepowodzenia...

... przypisywania sukcesu okolicznościom/przypadkowi.

→ Taki styl atrybucji obniża samoocenę!

Dlaczego to robimy?

Wiele [ale nie wszyscy!] osób z BPD ma tendencję do...

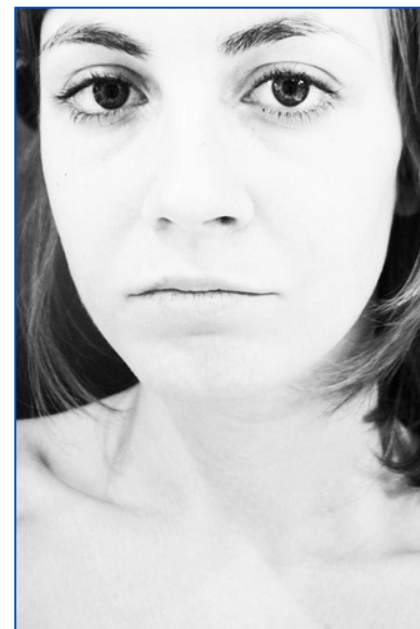
... redukowania sytuacji do pojedynczych przyczyn i...

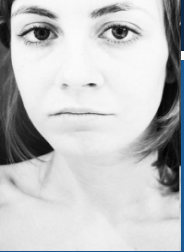
... prawie nie zwracania uwagi na okoliczności/przypadek.

→ Obwiniają przede wszystkim siebie za różne wydarzenia.

Branie rzeczy (za bardzo) do siebie

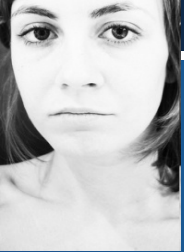
???





Branie rzeczy (za bardzo) do siebie

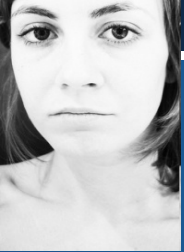
= Wydarzenia lub zachowania innych ludzi są postrzegane tak jakby miały coś wspólnego z nami, nawet jeśli tak nie jest.



Branie rzeczy (za bardzo) do siebie

= Wydarzenia lub zachowania innych ludzi są postrzegane tak jakby miały coś wspólnego z nami, nawet jeśli tak nie jest.

Typowe myśli: ???



Branie rzeczy (za bardzo) do siebie

= Wydarzenia lub zachowania innych ludzi są postrzegane tak jakby miały coś wspólnego z nami, nawet jeśli tak nie jest.

Typowe myśli: *“Oczywiście ze wszystkich ludzi musi zdarzać się to właśnie mnie!”*

“On mnie nie lubi. Musi chodzić o mnie.”

→ Twoje postrzeganie wydarzeń jest zniekształcone, czujesz się odpowiedzialny/a za wszystko i wszystkich i bierzesz różne rzeczy za bardzo do serca.



Branie rzeczy (za bardzo) do siebie

= Wydarzenia lub zachowania innych ludzi są postrzegane tak jakby miały coś wspólnego z nami, nawet jeśli tak nie jest.

Typowe myśli: *“Oczywiście ze wszystkich ludzi musi zdarzać się to właśnie mnie!”*

“On mnie nie lubi. Musi chodzić o mnie.”

→ Twoje postrzeganie wydarzeń jest zniekształcone, czujesz się odpowiedzialny/a za wszystko i wszystkich i bierzesz różne rzeczy za bardzo do serca.

→ To ludzka skłonność do bycia zaangażowanym w jakiś sposób (np. dzieci czują się winne, gdy ich rodzice się kłócą)



Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Jednostronna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	???	???	???
Wydarzenie	Alternatywna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	???	???	???



Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Jednostronna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Nie lubi mnie.”	???	???
Wydarzenie	Alternatywna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	???	???	???



Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Jednostronna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Nie lubi mnie.”	Odwracasz wzrok, również nie mówisz cześć.	???
Wydarzenie	Alternatywna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	???	???	???



Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Jednostronna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Nie lubi mnie.”	Odwracasz wzrok, również nie mówisz cześć.	Założenie o byciu odrzuconym staje się silniejsze; trudności w nawiązywaniu relacji z innymi/ zwiększające się wycofanie.
Wydarzenie	Alternatywna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	???	???	???



Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Jednostronna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Nie lubi mnie.”	Odwracasz wzrok, również nie mówisz cześć.	Założenie o byciu odrzuconym staje się silniejsze; trudności w nawiązywaniu relacji z innymi/ zwiększające się wycofanie.
Wydarzenie	Alternatywna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Może mnie nie zauważył. Jest myślami gdzieś indziej i nie zwraca uwagi na to, co się dzieje wokół niego.”	???	???



Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Jednostronna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Nie lubi mnie.”	Odwracasz wzrok, również nie mówisz cześć.	Założenie o byciu odrzuconym staje się silniejsze; trudności w nawiązywaniu relacji z innymi/ zwiększające się wycofanie.
Wydarzenie	Alternatywna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Może mnie nie zauważył. Jest myślami gdzieś indziej i nie zwraca uwagi na to, co się dzieje wokół niego.”	Przejmujesz inicjatywę i mówisz cześć znajomemu.	???



Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Jednostronna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Nie lubi mnie.”	Odwracasz wzrok, również nie mówisz cześć.	Założenie o byciu odrzuconym staje się silniejsze; trudności w nawiązywaniu relacji z innymi/ zwiększające się wycofanie.
Wydarzenie	Alternatywna atrybucja	Zachowanie	Długoterminowe konsekwencje
Kolega przechodząc nie mówi Ci „cześć”.	“Może mnie nie zauważył. Jest myślami gdzieś indziej i nie zwraca uwagi na to, co się dzieje wokół niego.”	Przejmujesz inicjatywę i mówisz cześć znajomemu.	Nie nadajesz wydarzeniu nadmiernego znaczenia, nie czekasz i nie sprawdzasz czy się to powtórzy. Poszukiwanie kontaktu; testowanie możliwych założeń poprzez rozmowę.

Nie bierz wszystkiego zbytnio do siebie!

- Staraj się świadomie rejestrować, kiedy dokonujesz bardzo osobistej atrybucji!
- *Czy mogą być inne wyjaśnienia?*

Nie bierz wszystkiego zbytnio do siebie!

- Staraj się świadomie rejestrować, kiedy dokonujesz bardzo osobistej atrybucji!

→ *Czy mogą być inne wyjaśnienia?*

Oraz: Jeśli afront naprawdę dotyczy Ciebie, świadczy to również o tej drugiej osobie.

Nie bierz wszystkiego zbytnio do siebie!

- Staraj się świadomie rejestrować, kiedy dokonujesz bardzo osobistej atrybucji!

→ *Czy mogą być inne wyjaśnienia?*

Oraz: Jeśli afront naprawdę dotyczy Ciebie, świadczy to również o tej drugiej osobie.

- Postaw się na miejscu kogoś innego (np., dobrego przyjaciela)!

→ *Co byś pomyślał gdyby coś podobnego spotkało kogoś innego?*

Nie bierz wszystkiego zbytnio do siebie!

- Staraj się świadomie rejestrować, kiedy dokonujesz bardzo osobistej atrybucji!

→ *Czy mogą być inne wyjaśnienia?*

Oraz: Jeśli afront naprawdę dotyczy Ciebie, świadczy to również o tej drugiej osobie.

- Postaw się na miejscu kogoś innego (np., dobrego przyjaciela)!

→ *Co byś pomyślał gdyby coś podobnego spotkało kogoś innego?*

- Pomyśl o innych możliwych przyczynach wydarzenia

→ *Z negatywnymi zdarzeniami, zacznij od “okoliczności”!*



Ćwiczenie: rysowanie wykresów kołowych

- **Co się stało?**

Oto przykład negatywnego wydarzenia, które miało miejsce w zeszłym tygodniu:

“Przyjaciel odwołał spotkanie na które bardzo czekałeś.”

- **Jakie jest Twoje główne wytłumaczenie tego zdarzenia?**

“On myśli, że jestem nudny.”

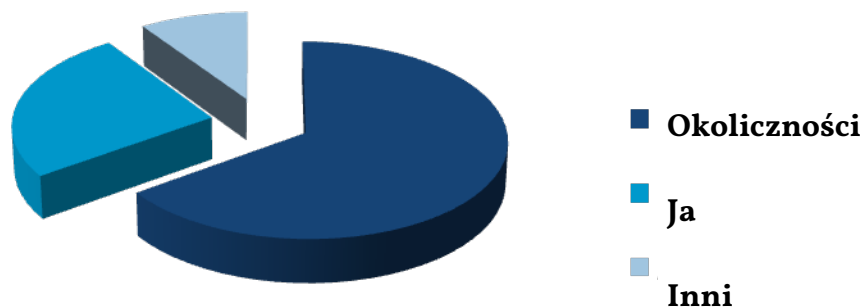
- **Jakie skutki ma Twoje wytłumaczenie?**

“Jestem smutny i czuje się niepotrzebny.”



Ćwiczenie: rysowanie wykresów kołowych

Jakie są inne i bardziej zrównoważone sposoby reagowania na to wydarzenie? Jaki procent wyjaśnienia tego zdarzenia możesz przypisać innym przyczynom?



Spróbuj podzielić koło równomiernie i nie zawsze bierz sam/a największy kawałek.

Zamiast tego: spójrz jasno na sytuację

Podstawowy błąd atrybucji

= Ludzie w krajach zachodnich są generalnie bardziej skłonni obwiniać za zachowanie czyjeś cechy osobiste, zamiast czynniki sytuacyjne.

Przykład: Kiedy ktoś wpada na Ciebie w autobusie, możesz być bardziej skłonny/a myśleć, że ta osoba jest niegrzeczna niż, że autobus jest wypchany po brzegi.





Spójrz jasno na sytuację

Badanie: inscenizacja teleturnieju.

Uczestnicy zostali losowo przyporządkowani do jednej z trzech ról: prowadzącego, uczestnika, lub widza.

Zadaniem osoby prowadzącej było wymyślenie trudnych pytań, które “pokazują jego szeroką wiedzę.” Następnie musiał zadać uczestnikowi te pytania.

Wszyscy uczestnicy wiedzieli, że prowadzący mógł samodzielnie wymyślić pytania.



Spójrz jasno na sytuację

Badanie: inscenizacja teleturnieju.

Uczestnicy zostali losowo przyporządkowani do jednej z trzech ról: prowadzącego, uczestnika, lub widza.

Zadaniem osoby prowadzącej było wymyślenie trudnych pytań, które “pokazują jego szeroką wiedzę.” Następnie musiał zadać uczestnikowi te pytania.

Wszyscy uczestnicy wiedzieli, że prowadzący mógł samodzielnie wymyślić pytania.

Po teleturnieju, wszyscy uczestnicy zostali poproszeni o ocenę, kto był mądrzejszy, prowadzący czy uczestnik ???

Spójrz jasno na sytuację

Chociaż prowadzący miał jasną przewagę ponieważ mógł sam przygotować pytania (sytuacja!), zarówno widzowie jak i uczestnicy uważali, że prowadzący ma większą wiedzę niż uczestnicy.



Przyczyny błędu atrybucji

- “Podstawowy błąd atrybucji” jest popełniany nieświadomie i automatycznie!

Przyczyny błędu atrybucji

- “Podstawowy błąd atrybucji” jest popełniany nieświadomie i automatycznie!
- Nasza uwaga jest ograniczona, i najwięcej poświęcamy jej ludziom (ponieważ oni najbardziej się wyróżniają), a nie okolicznościom.

Przyczyny błędu atrybucji

- “Podstawowy błąd atrybucji” jest popełniany nieświadomie i automatycznie!
- Nasza uwaga jest ograniczona, i najczęściej poświęcamy jej ludziom (ponieważ oni najbardziej się wyróżniają), a nie okolicznościom.
- Świadome kontrolowanie naszego myślenia i kwestionowanie atrybucji dotyczących osoby lub zdarzenia wymaga czasu i motywacji.

Ćwiczenie

Poniżej zostanie zaprezentowane kilka wydarzeń.

Pomyśl proszę o kilku możliwych przyczynach wystąpienia danej sytuacji.

W przypadku negatywnych wydarzeń, zacznij od okoliczności/ przypadku!

→ Uświadom sobie skutki różnych atrybucji– zarówno krótkoterminowe jak i długoterminowe!

Ktoś mówi Ci, że źle wyglądasz.

Dlaczego ta osoba to powiedziała?

Jakie jest Twoje pierwsze wyjaśnienie tej sytuacji?

Ty?

Inna osoba/inni ludzie?

Okoliczności/przypadek?



Przyjaciel zaprasza Cię na obiad

Co sprawiło, że znajomy zaprosił Cię na obiad?

Jakie jest Twoje pierwsze wyjaśnienie tej sytuacji?

Ty?

Inna osoba/inni ludzie?

Okoliczności/przypadek?



Kiedy sąsiad daje Ci potrzymać swoje dziecko, ono zaczyna płakać.

Dlaczego dziecko zaczęło płakać?

Jakie jest Twoje pierwsze wyjaśnienie tej sytuacji?

Ty?

Inna osoba/inni ludzie?

Okoliczności/przypadek?



Kolega nie chce pomóc Ci w zadaniu.

Dlaczego kolega odmawia Ci pomocy w zadaniu?

Jakie jest Twoje pierwsze wyjaśnienie tej sytuacji?

Ty?

Inna osoba/inni ludzie?

Okoliczności/przypadek?



- Moduł Atrybucje-

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele kształcenia:

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele kształcenia:

- Zawsze rozważaj różne możliwości. Ponieważ: zazwyczaj różne czynniki przyczyniają się do wystąpienia zdarzenia (ja/inni/okoliczności)!

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele kształcenia:

- Zawsze rozważaj różne możliwości. Ponieważ: zazwyczaj różne czynniki przyczyniają się do wystąpienia zdarzenia (ja/inni/okoliczności)!
- Narysuj wykres kołowy i nazwij różne kawałki

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele kształcenia:

- Zawsze rozważaj różne możliwości. Ponieważ: zazwyczaj różne czynniki przyczyniają się do wystąpienia zdarzenia (ja/inni/okoliczności)!
- Narysuj wykres kołowy i nazwij różne kawałki
- **Tip:** Praktykuj “przyjmowanie perspektywy” (*Co byś pomyślał/a gdyby coś podobnego przydarzyło się komuś innemu?*)!



Emocje też można fałszywie przypisać...

The bridge experiment (Dutton & Aron, 1974):

Naukowcy ustawili ładną i młodą studentkę na końcu chwiejnego mostu linowego i zwykłego mostu.



Emocje też można fałszywie przypisać...

The bridge experiment (Dutton & Aron, 1974):

Naukowcy ustawili ładną i młodą studentkę na końcu chwiejnego mostu linowego i zwykłego mostu.

Studentka prosiła przechodniów, którzy przeszli przez most, o pomoc w badaniu naukowym.



Emocje też można fałszywie przypisać...

The bridge experiment (Dutton & Aron, 1974):

Naukowcy ustawili ładną i młodą studentkę na końcu chwiejnego mostu linowego i zwykłego mostu.

Studentka prosiła przechodniów, którzy przeszli przez most, o pomoc w badaniu naukowym.

Po wypełnieniu ankiety, studentka dawała uczestnikom swój prywatny numer telefonu i prosiła aby zadzwonili do niej, gdyby mieli jakieś pytania dotyczące badania.



Emocje też można fałszywie przypisać...

Liczba połączeń: ???



Emocje też można fałszywie przypisać...

Liczba połączeń:

Most linowy: 9 z 18 mężczyzn zadzwoniło.

Most zwykły: 2 z 16 mężczyzn zadzwoniło.



Emocje też można fałszywie przypisać...

Liczba połączeń:

Most linowy: 9 z 18 mężczyzn zadzwoniło.

Most zwykły: 2 z 16 mężczyzn zadzwoniło.

Kanadyjscy naukowcy doszli do wniosku, że dzieje się tak dlatego, że pobudzenie fizyczne mężczyzn (po przejściu mostu linowego) wywołane ziewającą otchłanią było fałszywie przypisywane atrakcyjności kobiety, a starcz/ekscytacja była interpretowana jako zauroczenie.



Emocje też można fałszywie przypisać...

Dla celów kontrolnych na końcach obu mostów badacze postawili także studenta.

Wyniki: ???



Emocje też można fałszywie przypisać...

Dla celów kontrolnych na końcach obu mostów badacze postawili także studenta.

Wyniki: Tylko jedna trzecia wszystkich mężczyzn w ogóle wzięła od niego numer!

Tylko 2 mężczyzn (most linowy) i 1 mężczyzna (zwykły most), faktycznie zadzwoniło.



Emocje też można fałszywie przypisać...

Dla celów kontrolnych na końcach obu mostów badacze postawili także studenta.

Wyniki: Tylko jedna trzecia wszystkich mężczyzn w ogóle wzięła od niego numer!

Tylko 2 mężczyzn (most linowy) i 1 mężczyzna (zwykły most), faktycznie zadzwoniło.

Mężczyźni, którzy dzwoniли do ładnej studentki, byli prawdopodobnie bardziej zainteresowani nią niż samym badaniem.



Emocje też można fałszywie przypisać...

Dla celów kontrolnych na końcach obu mostów badacze postawili także studenta.

Wyniki: Tylko jedna trzecia wszystkich mężczyzn w ogóle wzięła od niego numer!

Tylko 2 mężczyzn (most linowy) i 1 mężczyzna (zwykły most), faktycznie zadzwoniło.

Mężczyźni, którzy dzwoniли do ładnej studentki, byli prawdopodobnie bardziej zainteresowani nią niż samym badaniem.

Wykrywaj zewnętrzne czynniki, które sztucznie “podgrzewają” twoje uczucia (np., kawa i nerwowość); uczucia stracą nieco swojej mocy ponieważ dostrzeżesz, że były wyolbrzymione.

Pytania?

???

Dziękujemy za uwagę!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
dunikowski	flickr	plaid dress	CC	Dress / Kleid
Shodan	flickr	Glass of wine	CC	Glass of wine / Rotweinglas
paramitta	flickr	long face	CC	Sad face – woman / Trauriges Gesicht - Frau
erix!	flickr	no, I'm not sad. just tired	CC	Sad face – man / Trauriges Gesicht - Mann
schomuf	flickr	Pro4o284	CC	Cake / Torte
jorges	flickr	Volle Bahn	CC	Full train / Volle Bahn
gravitat-OFF	flickr	hier gehts zu den Fragen aller Fragen	CC	Question mark / Fragezeichen
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
TANAKA Juuyoh (田中十洋)	flickr	Bridge / 橋(はし)	CC	Bridge / Brücke
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen.d	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn