

Добро пожаловать на

Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)

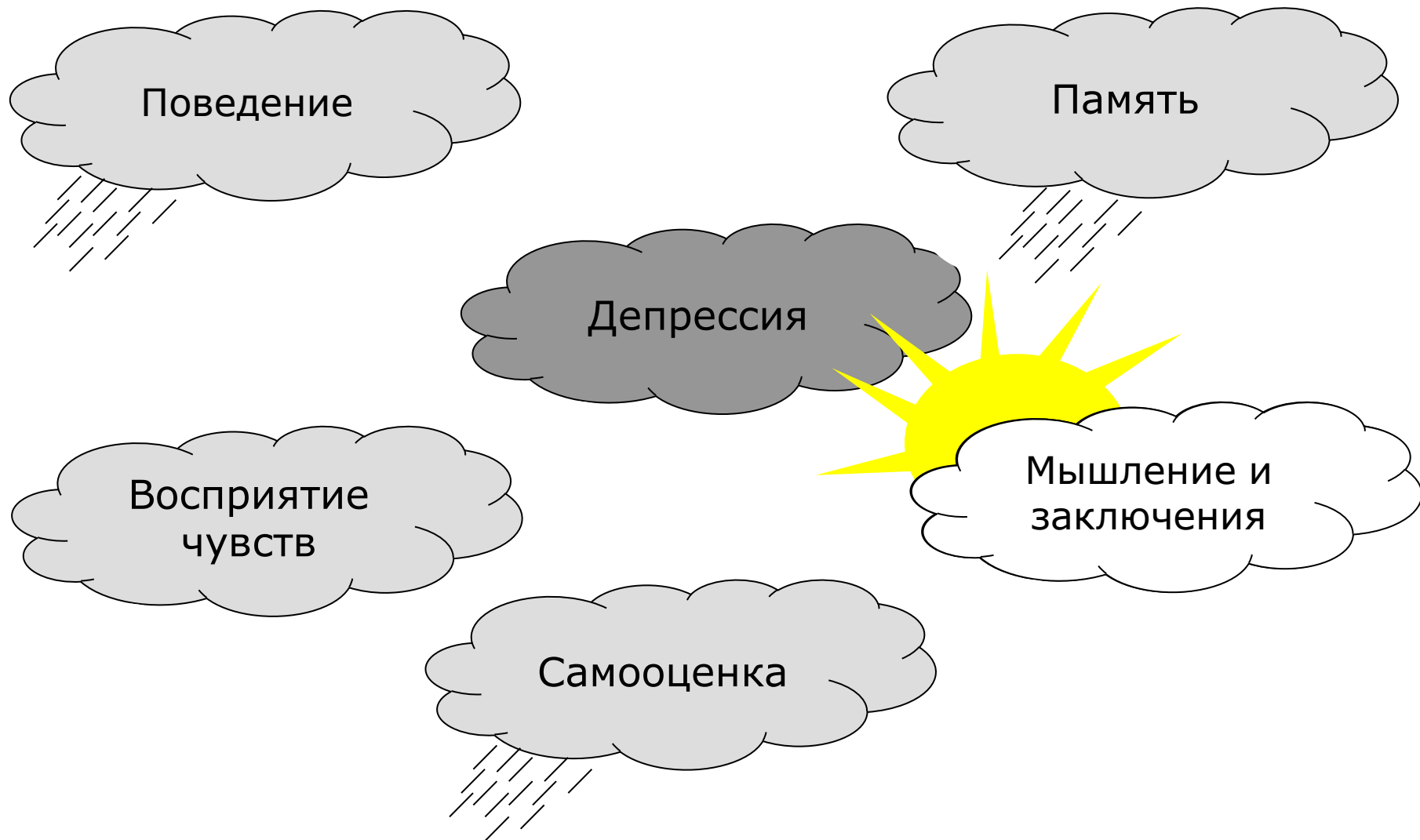
12/15

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

Д-МКТ: Позиция сателлита



Сегодняшняя тема



Д-МКТ тема:



**Мышление и
заключения 3**

Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-разному.

Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-разному.
- Эти депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание только на собственных ошибках или только на негативных моментах и деталях ситуации, событий, отношений и т.д.).

Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-разному.
- Эти депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание только на собственных ошибках или только на негативных моментах и деталях ситуации, событий, отношений и т.д.).
- Мы называем это «искаженное мышление», которые может способствовать развитию или поддержанию депрессии.

Искаженное мышление при депрессии

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Преувеличение/Преуменьшение
2. Стиль приписывания





Назовите спонтанно ...

2 вещи...

- ... которые у вас сегодня не получились
- ... которые прошли сегодня хорошо



Назовите спонтанно ...

2 вещи...

- ... которые у вас сегодня не получились
- ... которые прошли сегодня хорошо

Что вам проще вспомнить?



Назовите спонтанно ...

2 вещи...

- ... которые у вас сегодня не получились
- ... которые прошли сегодня хорошо

Что вам проще вспомнить?

Что вас больше беспокоит?

Преувеличение/Преуменьшение

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



Преувеличение/Преуменьшение

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Приувеличение степени и серьезности ваших ошибок и проблем



Преувеличение/Преуменьшение

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Приувеличение степени и серьезности ваших ошибок и проблем
- Свести к минимуму свои способности или считать их незначительными



Преувеличение/Преуменьшение

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Приувеличение степени и серьезности ваших ошибок и проблем
- Свести к минимуму свои способности или считать их незначительными





Вам это знакомо?



Преувеличение/Преуменьшение



Примеры

Ситуация	Преувеличение/Преуменьшение Более конструктивное мышление
<p>Вы отремонтировали спущенное колесо на своем велосипеде.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Находясь в отпуске за рулем вы понимаете, что заблудились и должны остановиться, чтобы спросить правильный маршрут</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Преувеличение/Преуменьшение



Примеры

Ситуация	Преувеличение/Преуменьшение Более конструктивное мышление
<p>Вы отремонтировали спущенное колесо на своем велосипеде.</p> 	<p>«Каждый может это сделать. В этом нет ничего особенного».</p> <p>???</p>
<p>Находясь в отпуске за рулем вы понимаете, что заблудились и должны остановиться, чтобы спросить правильный маршрут</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Преувеличение/Преуменьшение



Примеры

Ситуация	Преувеличение/Преуменьшение Более конструктивное мышление
Вы отремонтировали спущенное колесо на своем велосипеде. 	«Каждый может это сделать. В этом нет ничего особенного». «Я хорошо чиню велосипеды. Заднее колесо обычно трудно починить».
Находясь в отпуске за рулем вы понимаете, что заблудились и должны остановиться, чтобы спросить правильный маршрут 	??? ???



Преувеличение/Преуменьшение



Примеры

Ситуация	Преувеличение/Преуменьшение Более конструктивное мышление
<p>Вы отремонтировали спущенное колесо на своем велосипеде.</p> 	<p>«Каждый может это сделать. В этом нет ничего особенного».</p> <p>«Я хорошо чиню велосипеды. Заднее колесо обычно трудно починить».</p>
<p>Находясь в отпуске за рулем вы понимаете, что заблудились и должны остановиться, чтобы спросить правильный маршрут</p> 	<p>«Я не способен прочесть правильно даже карту и абсолютно не разбираюсь в маршрутах. Без помощи я бы не справился. У меня развивается болезнь Альцгеймера».</p> <p>???</p>



Преувеличение/Преуменьшение



Примеры

Ситуация	Преувеличение/Преуменьшение Более конструктивное мышление
<p>Вы отремонтировали спущенное колесо на своем велосипеде.</p> 	<p>«Каждый может это сделать. В этом нет ничего особенного».</p> <p>«Я хорошо чиню велосипеды. Заднее колесо обычно трудно починить».</p>
<p>Находясь в отпуске за рулем вы понимаете, что заблудились и должны остановиться, чтобы спросить правильный маршрут</p> 	<p>«Я не способен прочитать правильно даже карту и абсолютно не разбираюсь в маршрутах. Без помощи я бы не справился. У меня развивается болезнь Альцгеймера».</p> <p>«Путь занял больше времени, потому что у меня возникли некоторые сложности с чтением карты. Хорошо, что я попросил о помощи человека, который знал маршрут. Не просто так многие люди в наши дни используют GPS».</p>



Преувеличение/Преуменьшение

Примеры

Ситуация	Преувеличение/Преуменьшение Более конструктивное мышление
Позитивное ситуация 	??? ???
Негативная ситуация 	??? ???

Стиль приписывания

Стиль приписывания =
ваш механизм объяснения причин
происхождения тех или иных ситуаций (напр.,
обвинения).

Стиль приписывания

Стиль приписывания =
ваш механизм объяснения причин
происхождения тех или иных ситуаций (напр.,
обвинения).

Мы часто не замечаем, что одно и то же событие
может происходить по разным причинам.

Стиль приписывания

Стиль приписывания =
ваш механизм объяснения причин
происхождения тех или иных ситуаций (напр.,
обвинения).

Мы часто не замечаем, что одно и то же событие
может происходить по разным причинам.

Какие последствия может нести за собой
следующая ситуация?

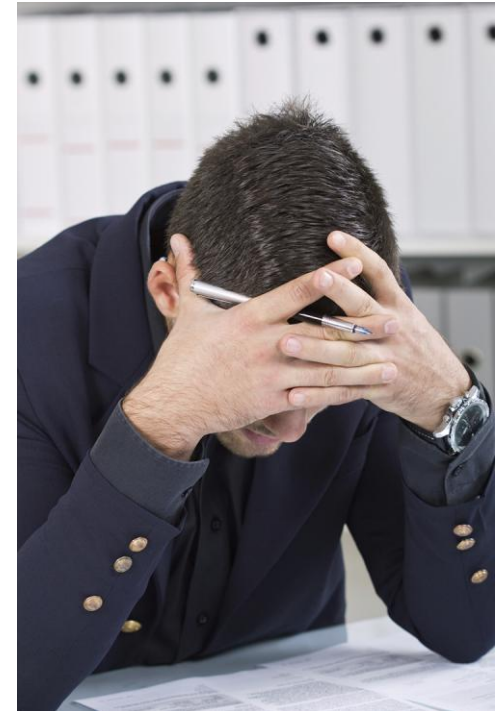
«Вы провалили экзамен.»

Причины ...

... я сам?

... другие?

... ситуация или совпадение?





«Вы провалили экзамен.»

Причины ...

... я сам:

- недостаточно хорошо подготовился
- не верил, что я справлюсь
- я «тупой»

... другие:

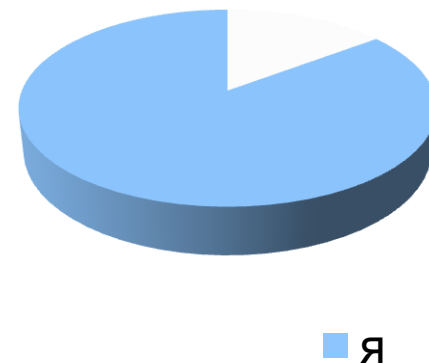
- экзаменатор бормотал и тихо говорил
- если бы у меня был более компетентный учитель, я был бы лучше подготовлен

... ситуация или совпадение:

- я мог бы сдать, если бы попалась другая тема
- если бы кондиционер не работал так громко, я бы мог лучше сконцентрироваться

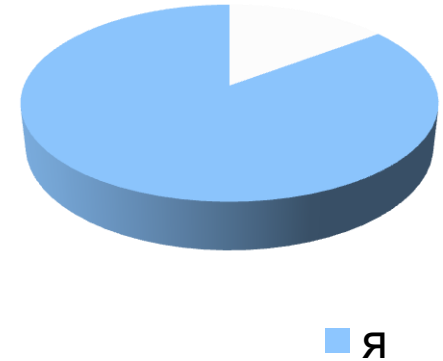
Как это связано с депрессией?

- Исследования показывают, что люди с депрессией склонны обвинять **себя** в негативных событиях!



Как это связано с депрессией?

- Исследования показывают, что люди с депрессией склонны обвинять **себя** в негативных событиях!



Какие последствия может иметь такой стиль атрибуции?

Какие последствия может иметь такой стиль атрибуции?

- ...снижение самооценки
(например: «Я неудачник».)
- грусть, уныние
- отступление от цели, из-за
страха ошибиться
- ...

Какие последствия может иметь такой стиль атрибуции?

- ...снижение самооценки (например: «Я неудачник».)
- грусть, уныние
- отступление от цели, из-за страха ошибиться
- ...



Осторожно при односторонних объяснений!

«Вы провалили экзамен».

Рассмотрите более сбалансированный ответ (сочетание разных аспектов: я, другие & обстоятельства):

«Вы провалили экзамен».

Рассмотрите более сбалансированный ответ (сочетание разных аспектов: я, другие & обстоятельства):

- «Вопросы на экзамене были сложнее, чем на практических упражнениях, и у меня не было много времени для подготовки к экзамену. Кроме того, из-за кондиционера мне было труднее сосредоточиться, а экзаменатора было трудно понять».

«Вы провалили экзамен».

Рассмотрите более сбалансированный ответ (сочетание разных аспектов: я, другие & обстоятельства):

- «Вопросы на экзамене были сложнее, чем на практических упражнениях, и у меня не было много времени для подготовки к экзамену. Кроме того, из-за кондиционера мне было труднее сосредоточиться, а экзаменатора было трудно понять».
- «В следующий раз я должен уделить больше времени подготовке к экзамену и попросить экзаменатора говорить более четко, чтобы понять его вопросы. Могу поспорить, экзамен пройдет лучше».



Последствия определенных приписаний для негативных событий!

Если бы вы были внимательны, то не пропустили бы гол в свои ворота.



Приписание: себе

(Пример: «Это была моя ошибка! Я должен извиниться перед болельщиками».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???

Приписание: другие/ситуация

(Пример: «Это была вина вратаря!»; «Игры по воскресеньям имеют особую динамику».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???



Последствия определенных приписаний для негативных событий!

Если бы вы были внимательны, то не пропустили бы гол в свои ворота.



Приписание: себе

(Пример: «Это была моя ошибка! Я должен извиниться перед болельщиками».)

Отрицательные стороны: падает чувство собственного достоинства
Положительные стороны: ???

Приписание: другие/ситуация

(Пример: «Это была вина вратаря!»; «Игры по воскресеньям имеют особую динамику».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???



Последствия определенных приписаний для негативных событий!

Если бы вы были внимательны, то не пропустили бы гол в свои ворота.



Приписание: себе

(Пример: «Это была моя ошибка! Я должен извиниться перед болельщиками».)

Отрицательные стороны: падает чувство собственного достоинства

Положительные стороны: уважение и благородность по отношению к болельщикам

Приписание: другие/ситуация

(Пример: «Это была вина вратаря!»; «Игры по воскресеньям имеют особую динамику».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???



Последствия определенных приписаний для негативных событий!

Если бы вы были внимательны, то не пропустили бы гол в свои ворота.



Приписание: себе

(Пример: «Это была моя ошибка! Я должен извиниться перед болельщиками».)

Отрицательные стороны: падает чувство собственного достоинства

Положительные стороны: уважение и благородность по отношению к болельщикам

Приписание: другие/ситуация

(Пример: «Это была вина вратаря!»; «Игры по воскресеньям имеют особую динамику».)

Отрицательные стороны: не несёт ответственность за свои поступки, перекладывая вину на других

Положительные стороны: ???



Последствия определенных приписаний для негативных событий!

Если бы вы были внимательны, то не пропустили бы гол в свои ворота.



Приписание: себе

(Пример: «Это была моя ошибка! Я должен извиниться перед болельщиками».)

Отрицательные стороны: падает чувство собственного достоинства

Положительные стороны: уважение и благородность по отношению к болельщикам

Приписание: другие/ситуация

(Пример: «Это была вина вратаря!»; «Игры по воскресеньям имеют особую динамику».)

Отрицательные стороны: не несёт ответственность за свои поступки, перекладывая вину на других

Положительные стороны: чувство собственного достоинства не затронуто, настроение лучше



Последствия определенных приписаний для негативных событий!

Если бы вы были внимательны, то не пропустили бы гол в свои ворота.



Сбалансированные варианты ответов (сочетание разных аспектов: я, другие, обстоятельства/ситуации):

???

???



Последствия определенных приписаний для негативных событий!

Если бы вы были внимательны, то не пропустили бы гол в свои ворота.



Сбалансированные варианты ответов (сочетание разных аспектов: я, другие, обстоятельства/ситуации):

«Я сейчас не в форме, но в следующем тайме я покажу себя».

«Да, это была не самая моя лучшая игра, но я на все 100% защищал ворота своей команды и не давал противникам забить голы...»

Последствия определенных приписаний для позитивных событий!



Очень вкусное блюдо! Как ты это сделал?

Приписание: другие/ситуация

(Например: «Очень качественные ингредиенты».; «Весь секрет в рецепте».; «Мне помогли».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???

Приписание: себе

(Пример: «Я хороший повар».; «Я действительно старался».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???

Последствия определенных приписаний для позитивных событий!



Очень вкусное блюдо! Как ты это сделал?

Приписание: другие/ситуация

(Например: «Очень качественные ингредиенты».; «Весь секрет в рецепте».; «Мне помогли».)

Отрицательные стороны:

самооценка не укрепляется,
настроение не улучшается

Положительные стороны: ???

Приписание: себе

(Пример: «Я хороший повар».; «Я действительно старался».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???

Последствия определенных приписаний для позитивных событий!



Очень вкусное блюдо! Как ты это сделал?

Приписание: другие/ситуация

(Например: «Очень качественные ингредиенты».; «Весь секрет в рецепте».; «Мне помогли».)

Отрицательные стороны:

самооценка не укрепляется,
настроение не улучшается

Положительные стороны:

впечатление скромного человека

Приписание: себе

(Пример: «Я хороший повар».; «Я действительно старался».)

Отрицательные стороны: ???

Положительные стороны: ???

Последствия определенных приписаний для позитивных событий!



Очень вкусное блюдо! Как ты это сделал?

Приписание: другие/ситуация

(Например: «Очень качественные ингредиенты».; «Весь секрет в рецепте».; «Мне помогли».)

Отрицательные стороны:

самооценка не укрепляется,
настроение не улучшается

Положительные стороны:

впечатление скромного человека

Приписание: себе

(Пример: «Я хороший повар».; «Я действительно старался».)

Отрицательные стороны: можно показаться высокомерным

Положительные стороны: ???

Последствия определенных приписаний для позитивных событий!



Очень вкусное блюдо! Как ты это сделал?

Приписание: другие/ситуация

(Например: «Очень качественные ингредиенты».; «Весь секрет в рецепте».; «Мне помогли».)

Отрицательные стороны:

самооценка не укрепляются,
настроение не улучшается

Положительные стороны:

впечатление скромного человека

Приписание: себе

(Пример: «Я хороший повар».; «Я действительно старался».)

Отрицательные стороны: можно показаться высокомерным

Положительные стороны:

улучшается самооценка, хорошее настроение

Последствия определенных приписаний для позитивных событий!



Очень вкусное блюдо! Как ты это сделал?

Сбалансированные варианты ответов (сочетание разных аспектов: я, другие, обстоятельства/ситуации):

???

???

Последствия определенных приписаний для позитивных событий!



Очень вкусное блюдо! Как ты это сделал?

Сбалансированные варианты ответов (сочетание разных аспектов: я, другие, обстоятельства/ситуации):

«Мне очень приятно и я горжусь тем, что все получилось так хорошо, но я также должен поблагодарить друга за помощь в приготовлении еды».

«Я очень рад, что вам понравилось. Я однажды пробовал рецепт, чтобы убедиться, что он был успешным. Оригинальный рецепт я взял от Эмерила Лагассе».

Как это связано с депрессией?

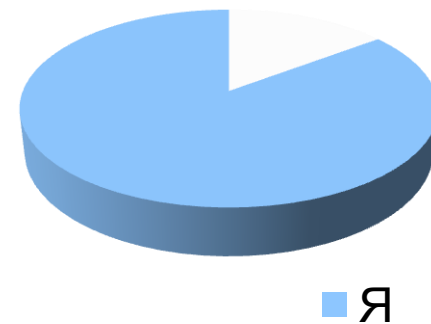
Многие люди с депрессией склонны делать односторонние оценки *комплексных ситуаций* и связывать их с общими причинами.

Как это связано с депрессией?

Многие люди с депрессией склонны делать односторонние оценки *комплексных ситуаций* и связывать их с общими причинами.



Неудачи обычно приписывают себе.



Как это связано с депрессией?

Многие люди с депрессией склонны делать односторонние оценки *комплексных ситуаций* и связывать их с общими причинами.



Успех объясняется **ситуацией/удачей (другими)** или не оценивается по достоинству («ничего особенного»).



■ Ситуация

Как это связано с депрессией?

Многие люди с депрессией склонны делать односторонние оценки *комплексных ситуаций* и связывать их с общими причинами.



Успех объясняется ситуацией/удачей (другими) или не оценивается по достоинству («ничего особенного»).




■ Ситуация

Эти стили атрибуции не отражают реальность, могут способствовать дисфункциональному поведению и занижать самооценку!



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
???	???	???	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	???	???	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	???	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	Взгляд а пол, с другими не здороваться	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	Взгляд а пол, с другими не здороваться	Социальная изоляции; лишить себя возможности в социальном общении



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	Взгляд а пол, с другими не здороваться	Социальная изоляции; лишиться себя возможности в социальном общении
Ситуация	Альтернативная атрибуция (причина: комбинация)	Поведение	Долгосрочные последствия
???	???	???	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	Взгляд а пол, с другими не здороваться	Социальная изоляции; лишиться себя возможности в социальном общении
Ситуация	Альтернативная атрибуция (причина: комбинация)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	???	???	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	Взгляд а пол, с другими не здороваться	Социальная изоляции; лишиться себя возможности в социальном общении
Ситуация	Альтернативная атрибуция (причина: комбинация)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Возможно он не увидел или не узнал меня».	???	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	Взгляд а пол, с другими не здороваться	Социальная изоляции; лишиться себя возможности в социальном общении
Ситуация	Альтернативная атрибуция (причина: комбинация)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Возможно он не увидел или не узнал меня».	Поздороваться с коллегой	???



Стиль атрибуции и дисфункциональное поведение

Ситуация	Односторонняя депрессивная атрибуция (причина: я сам)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Он, очевидно, понимает, что со мной что-то не так. Кто бы хотел иметь что-то общее с таким неудачником?»	Взгляд а пол, с другими не здороваться	Социальная изоляции; лишиться себя возможности в социальном общении
Ситуация	Альтернативная атрибуция (причина: комбинация)	Поведение	Долгосрочные последствия
Коллега/ сосед прошел мимо вас и не поздоровался.	«Возможно он не увидел или не узнал меня».	Поздороваться с коллегой	Активно искать контакт и поддерживать общение, положительный опыт



Как разработать более полезную оценку?

Избегайте глобальных атрибуций:



Как разработать более полезную оценку?

Избегайте глобальных атрибуций:

- Рассмотрите различные возможные причины ситуации (т.е. я, другие, ситуация)! В негативных событиях начинайте анализ исходя из внешних причин (напр. ситуации), а в позитивных с себя!



Как разработать более полезную оценку?

Избегайте глобальных атрибуций:

- Рассмотрите различные возможные причины ситуации (т.е. я, другие, ситуация)! В негативных событиях начинайте анализ исходя из внешних причин (напр. ситуации), а в позитивных с себя!
- Попробуйте изменить перспективу (что бы вы подумали, если бы кто-то еще столкнулся с подобной ситуацией?).



Как разработать более полезную оценку?

Избегайте глобальных атрибуций:

- Рассмотрите различные возможные причины ситуации (т.е. я, другие, ситуация)! В негативных событиях начинайте анализ исходя из внешних причин (напр. ситуации), а в позитивных с себя!
- Попробуйте изменить перспективу (что бы вы подумали, если бы кто-то еще столкнулся с подобной ситуацией?).
- Подумайте, как ваш стиль атрибуции влияет на ваше поведение и каковы возможные долгосрочные последствия.



Как разработать более полезную оценку?

Мы должны стараться как можно реалистично воспринимать ситуации в нашей повседневной жизни:



Как разработать более полезную оценку?

Мы должны стараться как можно реалистично воспринимать ситуации в нашей повседневной жизни:

Другие не всегда виноваты при неудачах, ровно также как и мы не всегда должны быть виной тому, что что-то не получается!

Друг не поздравил тебя с днем рождения.

Почему друг возможно
не поздравил вас с
днем рождения?

Как можно это прежде
всего объяснить?

Совпадение/Случайность?

Дело в других?

Дело во мне лично?



Друг подарил вам подарок.

Что подтолкнуло друга на то, чтобы сделать вам подарок?

Как можно это прежде всего объяснить?

Совпадение/Случайность?

Дело в других?

Дело во мне лично?



Вас пригласили на собеседование.

Почему вас пригласили на собеседование?

Как можно это прежде всего объяснить?

Совпадение/Случайность?

Дело в других?

Дело во мне лично?





Мышление и заключения 3

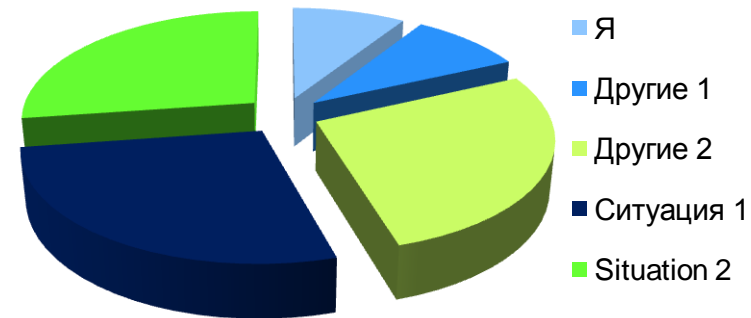
Цели обучения



Мышление и заключения 3

Цели обучения

- Обращайте внимание на преувеличение ваших ошибок и преуменьшение степени значимости вашего участия при успехе!

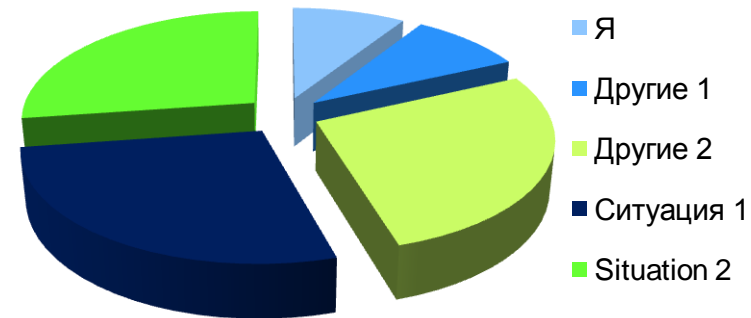




Мышление и заключения 3

Цели обучения

- Обращайте внимание на преувеличение ваших ошибок и преуменьшение степени значимости вашего участия при успехе!
- Старайтесь избегать односторонних оценок и чрезмерных обобщений в повседневной жизни!

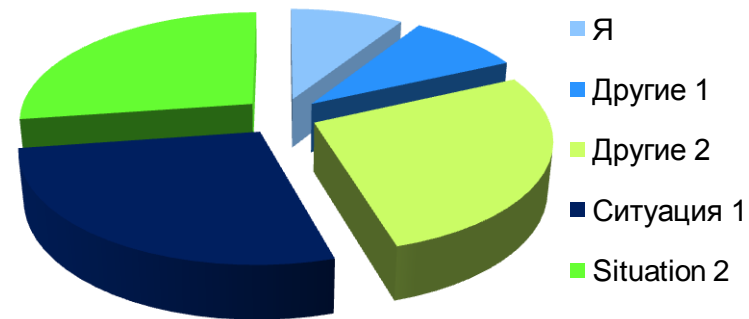




Мышление и заключения 3

Цели обучения

- Обращайте внимание на преувеличение ваших ошибок и преуменьшение степени значимости вашего участия при успехе!
- Старайтесь избегать односторонних оценок и чрезмерных обобщений в повседневной жизни!
- Старайтесь как можно реалистично воспринимать ситуации в нашей повседневной жизни: Вы не всегда виноваты в неудачах! Подумайте о других факторах, которые могли способствовать сложившейся ситуации.





Мышление и заключения 3

Цели обучения

- Подумайте, что бы вы сказали другому человеку, если бы он попал в подобную ситуацию.



Мышление и заключения 3

Цели обучения

- Подумайте, что бы вы сказали другому человеку, если бы он попал в подобную ситуацию.
- Односторонняя оценка событий может способствовать дисфункциональному поведению и снижению самооценки.



Мышление и заключения 3

Цели обучения

- Подумайте, что бы вы сказали другому человеку, если бы он попал в подобную ситуацию.
- Односторонняя оценка событий может способствовать дисфункциональному поведению и снижению самооценки.
- Прежде чем принять решение, подумайте о последствиях (поведение, настроение, самооценка) атрибуции.

Спасибо!

