

# Dobrodošli na

## **Metakognitivnem treningu za mejno osebno motnjo (B-MKT)**

05/14

# Metakognitivni trening (MKT)

???

# Metakognitivni trening (MKT)

**Meta** →

Iz grščine, pomeni „o“

# Metakognitivni trening (MKT)

**Meta** →

Iz grščine, pomeni „o“

**Kognicija** →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

# Metakognitivni trening (MKT)

**Meta →**

Iz grščine, pomeni „o“

**Kognicija →**

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

**Metakognicija →**

„Mišljenje o mišljenju“

# B-MKT

Metakognitivni trening za mejno osebno motnjo (B-MKT) je terapevtski program, usmerjen na mišljenje.

S treningom naj bi...

- pridobili znanje o miselnih izkrivljanjih ter
- ozavestili tipična miselna izkrivljanja in jih spremenili

Miselno izkrivljanje: neustrezen način sprejemanja in predelovanja informacij o svetu, ki lahko prispeva k razvoju ali vzdrževanju psihičnih problemov (npr. pripisovanje krivde vedno samo sebi).

# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Sosed v stanovanju nad mano ima že spet glasno zabavo.

**Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?**

# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Sosed v stanovanju nad mano ima že spet glasno zabavo.

### Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?



# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Sosed v stanovanju nad mano ima že spet glasno zabavo.

### Možne misli

„Zdaj imam pa tega dovolj, kakšna brezobzirnost! Želim spati v miru! Gotovo to počnejo namenoma!“

„Saj je vendar vikend in tudi jaz sem se pogosto zabaval. Bom pač danes še malo dlje pokonci.“

„Vseeno jim je zame! Še nikoli me niso povabili zraven! Sem res tako dolgočasen človek?“

# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Sosed v stanovanju nad mano ima že spet glasno zabavo.

### Možne misli

„Zdaj imam pa tega dovolj, kakšna brezobzirnost! Želim spati v miru! Gotovo to počnejo namenoma!“

„Saj je vendar vikend in tudi jaz sem se pogosto zabaval. Bom pač danes še malo dlje pokonci.“

„Vseeno jim je zame! Še nikoli me niso povabili zraven! Sem res tako dolgočasen človek?“

**Kakšni so možni občutki, ki se pojavijo ob takšnih mislih?**

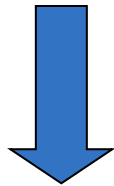
# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Sosed v stanovanju nad mano ima že spet glasno zabavo.

### Možne misli

„Zdaj imam pa tega dovolj, kakšna brezobzirnost! Želim spati v miru! Gotovo to počnejo namenoma!“



jeza

„Saj je vendar vikend in tudi jaz sem se pogosto zabaval. Bom pač danes še malo dlje pokonci.“



### Možni občutki



umirjenost

„Vseeno jim je zame! Še nikoli me niso povabili zraven! Sem res tako dolgočasen človek?“



žalost

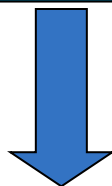
# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

Sosed v stanovanju nad mano ima že spet glasno zabavo.

### Možne misli

„Zdaj imam pa tega dovolj, kakšna brezobzirnost! Želim spati v miru! Gotovo to počnejo namenoma!“



jeza

„Saj je vendar vikend in tudi jaz sem se pogosto zabaval. Bom pač danes še malo dlje pokonci.“

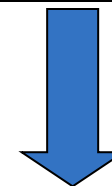


### Možni občutki



umirjenost

„Vseeno jim je zame! Še nikoli me niso povabili zraven! Sem res tako dolgočasen človek?“



žalost

**Do kakšnih možnih različnih vedenj lahko to pripelje?**

# En dogodek – veliko možnih občutkov...

## Kaj vodi do različnih odzivov?

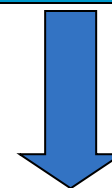
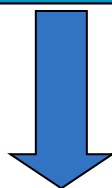
Sosed v stanovanju nad mano ima že spet glasno zabavo.

### Možne misli

„Zdaj imam pa tega dovolj, kakšna brezobzirnost! Želim spati v miru! Gotovo to počnejo namenoma!“

„Saj je vendar vikend in tudi jaz sem se pogosto zabaval. Bom pač danes še malo dlje pokonci.“

„Vseeno jim je zame! Še nikoli me niso povabili zraven! Sem res tako dolgočasen človek?“



### Možni občutki



jeza

umirjenost

žalost

Trkam po vratih in grozim s policijo

Ostanem miren in grem spat s čepki v ušesih

Premlevam in se zato ne morem umiriti

# Dobrodošli na

## Vsebina treninga: Način pripisovanja vzrokov

# Kaj je pripisovanje vzrokov?

???

# Pripisovanje vzrokov

= razlaga za razumevanje neke situacije.

(npr. „*Prijateljica me je povabila v kino, ker me ima rada!*“)



# Pripisovanje vzrokov

= razlaga za razumevanje neke situacije.

(npr. „*Prijateljica me je povabila v kino, ker me ima rada!*“)

→ *Pogosto spregledamo, da ima lahko en dogodek veliko možnih vzrokov.*

# Pripisovanje vzrokov

= razlaga za razumevanje neke situacije.

(npr. „*Prijateljica me je povabila v kino, ker me ima rada!*“)

→ *Pogosto spregledamo, da ima lahko en dogodek veliko možnih vzrokov.*

Kateri možni vzroki bi lahko prispevali k naslednji situaciji?

➤ *Prijatelj se ni pojavil na dogovorjenem sestanku.*

# Pripisovanje vzrokov

Zakaj vas je prijatelj pustil čakati?

Možni vzroki...

???

# Pripisovanje vzrokov

Zakaj vas je prijatelj pustil čakati?

Možni vzroki...

- „Zanj nisem pomemben. Nekomu drugemu tega ne bi upal narediti.“
- „Pozabljiv je – enostavno je pozabil na čas.“
- „Njegov avto se je pokvaril.“

# Pripisovanje vzrokov

Zakaj vas je prijatelj pustil čakati?

Možni vzroki...

... jaz

*„Zanj nisem pomemben.“*

... drugi

*„Je pozabljiv.“*

... situacija ali okoliščine

*„Njegov avto se je pokvaril.“*

# Pripisovanje vzrokov

Dogodki imajo lahko resnično zelo različne vzroke.

Pogosto pa so istočasno prisotni različni dejavniki.

Kljub temu je veliko ljudi nagnjenih k upoštevanju enostranske razlage (npr. krivdo iskati ali pripisovati samo drugim in ne tudi sebi).

# „Odpuščeni ste iz bolnišnice brez opaznega izboljšanja.“

Razlogi...

... jaz

... drugi

... situacija ali okoliščine

# „Odpuščeni ste iz bolnišnice brez opaznega izboljšanja.“

## Razlogi...

### ... Jaz:

*(pod našim vplivom)*

- Nisem bil dovolj motiviran za spremembo
- Nisem verjel v izboljšanje

*(manj pod našim vplivom)*

- Sem neozdravljivo bolan
- Imam slabe gene

### ... Drugi:

- Zdravniki v tej bolnišnici so na slabem glasu
- Osebjem bolnišnice bi mi moralo nameniti več časa in se bolj potruditi

### ... Situacija ali okolščine:

- Če ne bi bil v sobi še s 6 drugimi pacienti, bi bil sedaj zdrav
- Če bi bila bolnišnica bolje opremljena, bi se lažje pozdravil
- Včasih traja proces zdravljenja dlje časa, preden se pokažejo rezultati



# „Odpuščeni ste iz bolnišnice brez opaznega izboljšanja.“

## Razlogi...

### ... Jaz:

*(pod našim vplivom)*

- Nisem bil dovolj motiviran za spremembe
- Nisem verjel v izboljšanje

*(manj pod našim vplivom)*

- Sem neozdravljivo bolan
- Imam slabe gene

### ... Drugi:

- Zdravniki v tem primeru so na slabem glasu
- Osebjem bi moralo nameniti več časa in se bolj potruditi

### ... Situacijske okoliščine:

- Če bi bil v sobi še s 6 drugimi pacienti, bi bil sedaj zdrav
- Če bi bila bolnišnica bolje opremljena, bi se lažje pozdravil
- Včasih traja proces zdravljenja dlje časa, preden se pokažejo rezultati

**Previdnost: enostranske razlage!**

## „Odpuščeni ste iz bolnišnice brez opaznega izboljšanja.“

Razmislite sedaj o možnih razlagah, ki upoštevajo *več* različnih vzrokov istočasno (prepletanje „*drugi*“, „*situacija*“ in „*jaz*“).

???

???

???

## „Odpuščeni ste iz bolnišnice brez opaznega izboljšanja.“

Razmislite sedaj o možnih razlagah, ki upoštevajo *več* različnih vzrokov istočasno (prepletanje „*drugi*“, „*situacija*“ in „*jaz*“).

- „Osebje je imelo zame premalo časa. Po drugi strani bi lahko prosil za več podpore in se bolj redno udeleževal skupin. Morda bi bilo potem moje zdravljenje bolj uspešno.“
- „Morda bi moral biti bolj potrpežljiv glede mojega zdravljenja. Prepričan sem, da mi v prihodnosti lahko pomagajo sposobni terapevti.“



# Posledice določenega stila pripisovanja za pozitivne dogodke!

„Tvoja obleka je res  
lepa!“



„plaid dress“: dunikowski

**Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „Na meni enostavno vse obleke lepo stojijo.“)

**Pomanjkljivost: ???**

**Prednost: ???**

**Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „To reče vsakemu!“)

**Pomanjkljivost: ???**

**Prednost: ???**



# Posledice določenega stila pripisovanja za pozitivne dogodke!

„Tvoja obleka je res  
lepa!“



„plaid dress“: dunikowski

**Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „Na meni enostavno vse obleke lepo stojijo.“)

**Pomanjkljivost:** lahko izpadeš vzvišen

**Prednost:** ???

**Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „To reče vsakemu!“)

**Pomanjkljivost:** ???

**Prednost:** ???



# Posledice določenega stila pripisovanja za pozitivne dogodke!

„Tvoja obleka je res  
lepa!“



„plaid dress“: dunikowski

**Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „Na meni enostavno vse obleke lepo stojijo.“)

**Pomanjkljivost:** lahko izpadeš vzvišen

**Prednost:** zviša samozavest

**Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „To reče vsakemu!“)

**Pomanjkljivost:** ???

**Prednost:** ???



# Posledice določenega stila pripisovanja za pozitivne dogodke!

„Tvoja obleka je res  
lepa!“



„plaid dress“: *dunikowski*

**Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „Na meni enostavno vse obleke lepo stojijo.“)

**Pomanjkljivost:** lahko izpadeš vzvišen

**Prednost:** zviša samozavest

**Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „To reče vsakemu!“)

**Pomanjkljivost:** samozavest ne bo višja

**Prednost:** ???



# Posledice določenega stila pripisovanja za pozitivne dogodke!

„Tvoja obleka je res  
lepa!“



„plaid dress“: dunikowski

## Pripisovanje: „jaz“

(npr. „Na meni enostavno vse obleke lepo stojijo.“)

**Pomanjkljivost:** lahko izpadeš vzvišen

**Prednost:** zviša samozavest

## Pripisovanje: „drugi/okolica“

(npr. „To reče vsakemu!“)

**Pomanjkljivost:** samozavest ne bo višja

**Prednost:** veljaš za skromnega

(Toda: Če vedno zavračate komplimente, boste na koncu resnično potrti!)





# Posledice določenega stila pripisovanja za pozitivne dogodke!

„Tvoja obleka je res  
lepa!“



„plaid dress“: *dunikowski*

**Uravnotežene razlage (npr. prepletanje drugi, okolica in jaz):**

???

???

???



## Posledice določenega stila pripisovanja za pozitivne dogodke!

„Tvoja obleka je res  
lepa!“



„plaid dress“: *dunikowski*

### Uravnotežene razlage (npr. prepletanje drugi, okolica in jaz):

- „Očitno obleka res dobro poudari mojo obliko telesa in na meni dobro stoji. Poleg tega pa sem bila ravno na dopustu in gotovo zgledam spočita. Tega moškega poznam in je res prijazen, zato mu lahko verjamem, da to misli iskreno.“



# Posledice določenega stila pripisovanja za negativne dogodke!

Ko se skušate izogniti natarjarju, prevrnete kozarec rdečega vina.



„Glass of wine“: Shodan

## **Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „To je bila moja napaka! Kaj tako bedastega se lahko zgodi samo meni!“)

**Pomanjkljivost:???**

**Prednost:???**

## **Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „Ta tip je kriv, gotovo me je porinil!“)

**Pomanjkljivost:???**

**Prednost: ???**



# Posledice določenega stila pripisovanja za negativne dogodke!

Ko se skušate izogniti natarjarju, prevrnete kozarec rdečega vina.



„Glass of wine“: Shodan

## **Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „To je bila moja napaka! Kaj tako bedastega se lahko zgodi samo meni!“)

**Pomanjkljivost:** znižuje samozavest

**Prednost:** ???

## **Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „Ta tip je kriv, gotovo me je porinil!“)

**Pomanjkljivost:** ???

**Prednost:** ???



# Posledice določenega stila pripisovanja za negativne dogodke!

Ko se skušate izogniti nataranju, prevrnete kozarec rdečega vina.



„Glass of wine“: Shodan

## **Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „To je bila moja napaka! Kaj tako bedastega se lahko zgodi samo meni!“)

**Pomanjkljivost:** znižuje samozavest

**Prednost:** ne vpleteš se v prepir; morda boš v prihodnosti bolj previden

## **Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „Ta tip je kriv, gotovo me je porinil!“)

**Pomanjkljivost:** ???

**Prednost:** ???



# Posledice določenega stila pripisovanja za negativne dogodke!

Ko se skušate izogniti natakarju, prevrnete kozarec rdečega vina.



„Glass of wine“: Shodan

## **Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „To je bila moja napaka! Kaj tako bedastega se lahko zgodi samo meni!“)

**Pomanjkljivost:** znižuje samozavest

**Prednost:** ne vpleteš se v prepir; morda boš v prihodnosti bolj previden

## **Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „Ta tip je kriv, gotovo me je porinil!“)

**Pomanjkljivost:** postal boš jezen in morda začel s preprom; tudi v prihodnosti boš nepreviden

**Prednost:** ???



# Posledice določenega stila pripisovanja za negativne dogodke!

Ko se skušate izogniti nataranju, prevrnete kozarec rdečega vina.



„Glass of wine“: Shodan

## **Pripisovanje: „jaz“**

(npr. „To je bila moja napaka! Kaj tako bedastega se lahko zgodi samo meni!“)

**Pomanjkljivost:** znižuje samozavest

**Prednost:** ne vpleteš se v prepir; morda boš v prihodnosti bolj previden

## **Pripisovanje: „drugi/okolica“**

(npr. „Ta tip je kriv, gotovo me je porinil!“)

**Pomanjkljivost:** postal boš jezen in morda začel s preprom; tudi v prihodnosti boš nepreviden

**Prednost:** samozavest ni ogrožena



# Posledice določenega stila pripisovanja za negativne dogodke!

Ko se skušate izogniti natakarju, prevrnete kozarec rdečega vina.



„Glass of wine“: Shodan

**Uravnotežene razlage (npr. prepletanje drugi, okolica in jaz):**

???

???

???





# Posledice določenega stila pripisovanja za negativne dogodke!

Ko se skušate izogniti natararju, prevrnete kozarec rdečega vina.



„Glass of wine“: Shodan

## Uravnotežene razlage (npr. prepletanje drugi, okolica in jaz):

- „Kakšna škoda, ampak tako grozno pa res ni. Vsaj obleke nisem umazala z vinom.“
- „Kako neumno, da se je natarar tako rinil mimo, ampak tudi sama bi lahko malo bolj pazila. Gotovo ni imel slabega namena in me ni želel poriniti.“

# Zakaj to počnemo?

Raziskave kažejo, da je npr. veliko [vendar ne vsi!] ljudi z depresijo nagnjenih k temu, da...

... iščejo napake predvsem pri sebi...

... uspeh pa pripišejo okolici / sreči.

→ Tak stil pripisovanja utrjuje nizko zaupanje vase!

# Zakaj to počnemo?

Veliko [vendar ne vsi!] ljudi z mejno osebno motnjo je nagnjenih k temu, da ...

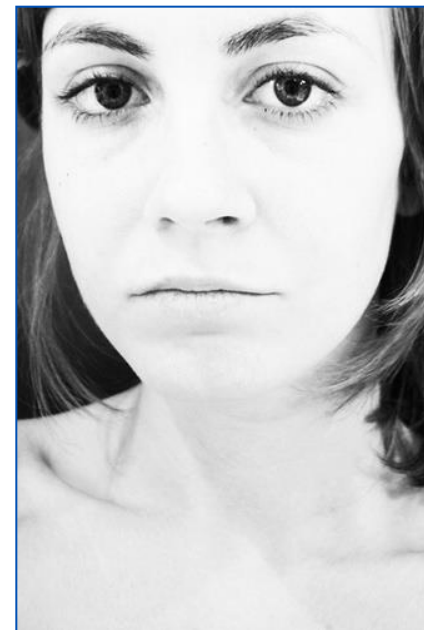
... vidijo samo en vzrok za določeno situacijo in da...

... okolici / naključju pri tem ne pripišejo nobenega pomena.

→ Razloge za razumevanje dogodkov tako iščejo predvsem *samo* pri sebi.

# Vzeti stvari (preveč) osebno

???





## Vzeti stvari (preveč) osebno

= Dogodke ali vedenje drugih pogosto povežemo s sabo, čeprav v resnici nimamo nič pri tem.

Tipične misli: ???



## Vzeti stvari (preveč) osebno

= Dogodke ali vedenje drugih pogosto povežemo s sabo, čeprav v resnici nimamo nič pri tem.

Tipične misli: „*To se seveda dogaja vedno znova samo meni!*“

„*Ne mara me. Nekaj mora biti narobe z mano.*“

→ Dogodke napačno dojamemo kot resnične, se pri tem čutimo odgovornega za vse in vsakogar in si dogodek preveč vzamemo k srcu.



## Vzeti stvari (preveč) osebno

= Dogodke ali vedenje drugih pogosto povežemo s sabo, čeprav v resnici nimamo nič pri tem.

Tipične misli: *„To se seveda dogaja vedno znova samo meni!“*

*„Ne mara me. Nekaj mora biti narobe z mano.“*

- Dogodke napačno dojamemo kot resnične, se pri tem čutimo odgovornega za vse in vsakogar in si dogodek preveč vzamemo k srcu.
- Človeška nagnjenost, da najprej začutimo/pomislimo, da se tiče nas (npr. otroci se čutijo krive, ko se starši prepirajo)



## Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	???	???	???





## Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Očitno me ne mara.“	???	???



## Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Očitno me ne mara.“	Pogledam stran, prav tako ne pozdravim.	???



## Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Očitno me ne mara.“	Pogledam stran, prav tako ne pozdravim.	Razlaga, ki je ne ovržemo, se utrdi; težave v odnosu z drugimi ljudmi / se še bolj umikam



# Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Očitno me ne mara.“	Pogledam stran, prav tako ne pozdravim.	Razlaga, ki je ne ovržemo, se utrdi; težave v odnosu z drugimi ljudmi / se še bolj umikam

Dogodek	Alternativno pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	???	???	???



# Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Očitno me ne mara.“	Pogledam stran, prav tako ne pozdravim.	Razlaga, ki je ne ovržemo, se utrdi; težave v odnosu z drugimi ljudmi / se še bolj umikam

Dogodek	Alternativno pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Morda me ni videl. Gotovo je obremenjen s čim drugim in sploh ne opazi, kaj se dogaja okoli njega.“	???	???



# Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Očitno me ne mara.“	Pogledam stran, prav tako ne pozdravim.	Razlaga, ki je ne ovržemo, se utrdi; težave v odnosu z drugimi ljudmi / se še bolj umikam

Dogodek	Alternativno pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Morda me ni videl. Gotovo je obremenjen s čim drugim in sploh ne opazi, kaj se dogaja okoli njega.“	Znanca glasno pozdravim.	???



## Primer - vpliv na vedenje

Dogodek	Enostransko pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Očitno me ne mara.“	Pogledam stran, prav tako ne pozdravim.	Razlaga, ki je ne ovržemo, se utrdi; težave v odnosu z drugimi ljudmi / se še bolj umikam

Dogodek	Alternativno pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
Znanec vas ne pozdravi, ko gre mimo vas.	„Morda me ni videl. Gotovo je obremenjen s čim drugim in sploh ne opazi, kaj se dogaja okoli njega.“	Znanca glasno pozdravim.	Ne naredim drame in počakam, če se bo tako vedenje še ponovilo. Iščem stike; možne razlage preverim v pogovoru

# Ne vzemite vsega preveč osebno!

- Poskušajte zavestno zaznati, kdaj nekaj pripisujete sebi! → *Bi bile možne druge razlage?*

In: Če resnično gre za nekaj osebnega, to gotovo pove nekaj tudi o drugi osebi.



# Ne vzemite vsega preveč osebno!

- Poskušajte zavestno zaznati, kdaj nekaj pripisujete sebi! → *Bi bile možne druge razlage?*

In: Če resnično gre za nekaj osebnega, to gotovo pove nekaj tudi o drugi osebi.

- Postavite se v položaj druge osebe (npr. dobre prijateljice)! → *Kaj bi si mislili, če bi se nekaj podobnega zgodilo nekemu drugemu?*

# Ne vzemite vsega preveč osebno!

- Poskušajte zavestno zaznati, kdaj nekaj pripisujete sebi! → *Bi bile možne druge razlage?*

In: Če resnično gre za nekaj osebnega, to gotovo pove nekaj tudi o drugi osebi.

- Postavite se v položaj druge osebe (npr. dobre prijateljice)! → *Kaj bi si mislili, če bi se nekaj podobnega zgodilo nekemu drugemu?*
- Razmislite o različnih možnih razlogih za neko situacijo. → *pri negativnih dogodkih začnite z „okoliščinami“!*



## Vaja: narišite tortni grafikon

- **Kaj se je zgodilo?**

npr. negativen dogodek (prepir, stres) v prejšnjem tednu:

„Prijateljica je odpovedala zmenek, ki ste se ga zelo veselili.“

- **Zakaj sploh premlevate o tem dogodku?**

„Zdim se ji dolgočasen.“

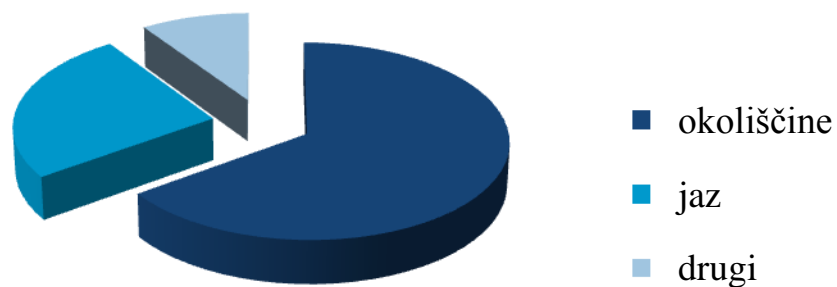
- **Kakšne posledice ima vaša razlaga?**

„Sem žalosten in se počutim neljubljenega.“



# Narisati tortni grafikon

**Kako lahko dogodek drugače in uravnoteženo razložimo? Kako pomemben se vam zdi prispevek določenega vzroka?**



*Poskušajte tortni grafikon „pravično razdeliti“ in sebi ne pripišite vedno največjega deleža.*

# Namesto tega: pretehtati o situaciji

## Osnovna napaka pripisovanja

= Ljudje iz zahodnega sveta so v glavnem nagnjeni k temu, da vedenje drugih oseb razložijo bolj z njihovimi osebnostnimi lastnostmi kot z vplivom situacijskih dejavnikov.

**Primer:** Če nas v avtobusu nekdo porine, to pogosto pripišemo neprijaznosti tega človeka in ne gneči na avtobusu.





# Pretehtati o situaciji

## Raziskava: Uprizoritev kviza

Udeleženci so si naključno izbrali eno od treh vlog: voditelj kviza, tekmovalec ali gledalec.

Voditelj kviza je dobil nalogo, da si izmisli težka vprašanja, da bo lahko „pokazal svoje poglobljeno znanje“. Ta vprašanja bo zastavil tekmovalcu. Vsi so bili obveščeni o tem, da si je voditelj kviza moral sam izmisliti vprašanja.



# Pretehtati o situaciji

## Raziskava: Uprizoritev kviza

Udeleženci so si naključno izbrali eno od treh vlog: voditelj kviza, tekmovalec ali gledalec.

Voditelj kviza je dobil nalogo, da si izmisli težka vprašanja, da bo lahko „pokazal svoje poglobljeno znanje“. Ta vprašanja bo zastavil tekmovalcu. Vsi so bili obveščeni o tem, da si je voditelj kviza moral sam izmisliti vprašanja.

*Po koncu kviza so morali vsi vpleteni ugibati, kdo je bolj pameten: voditelj kviza ali tekmovalec???*

# Pretehtati o situaciji

Čeprav je bil voditelj kviza nedvomno v prednosti, saj si je lahko sam izmislil vprašanja (situacija!), ocenjujejo tako gledalci kot tudi sami tekmovalci, da je znanje voditelja kviza v primerjavi z znanjem tekmovalcev večje.





# Razlogi za napake v pripisovanju

- „Osnovna napaka pripisovanja“ se začne nezavedno in avtomatično!

# Razlogi za napake v pripisovanju

- „Osnovna napaka pripisovanja“ se začne nezavedno in avtomatično!
- Naša pozornost je zožena in večino pozornosti usmerimo na drugega človeka (ki nam najbolj pade v oči).

# Razlogi za napake v pripisovanju

- „Osnovna napaka pripisovanja“ se začne nezavedno in avtomatično!
- Naša pozornost je zožena in večino pozornosti usmerimo na drugega človeka (ki nam najbolj pade v oči).
- Potrebujemo čas in motivacijo, da se zavemo teh misli in da se vprašamo o resničnosti pripisovanja vzrokov sebi.

# Naloga

Na sledečih diapozitivih vam bomo pokazali vrsto različnih dogodkov oziroma situacij.

Prosimo, da razmislite o možnih različnih vzrokih za razlago vsake situacije. Pričnite z okoliščinami / naključjem!

→ Ozavestite možne posledice določenega stila pripisovanja – tako kratkoročne kot dolgoročne!

# Nekdo vam je rekel, da ne izgledate dobro.

Zaradi česa je ta oseba to rekla?

Zakaj sploh premlevate o tem dogodku?

Vaša osebnost?

Druga oseba ali drugi ljudje?

Okoliščine ali naključje?



# Prijatelj vas povabi na kosilo.

Kaj je prijatelja napeljalo na to, da vas je povabil?

Zakaj sploh premlevate o tem dogodku?

Vaša osebnost?

Druga oseba ali drugi ljudje?

Okoliščine ali naključje?



# Ko vzamete v naročje dojenčka vaše sosede, prične ta jokati.

Zakaj je začel dojenček jokati?

Zakaj sploh premlevate o tem dogodku?

Vaša osebnost?

Druga oseba ali drugi ljudje?

Okoliščine ali naključje?



# Znanec zavrne vašo prošnjo, da bi vam pomagal pri delu.

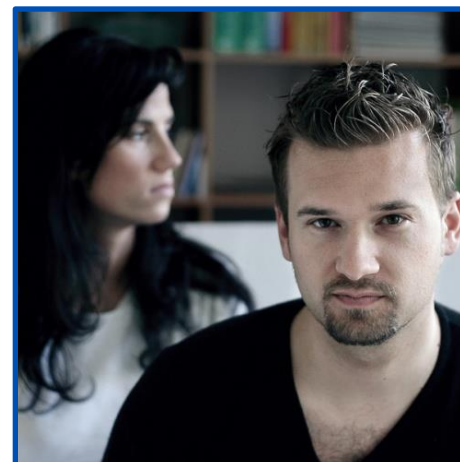
Zakaj vam je znanec odklonil svojo pomoč?

Zakaj sploh premlevate o tem dogodku?

Vaša osebnost?

Druga oseba ali drugi ljudje?

Okoliščine ali naključje?





- Modul pripisovanje -

## Uporaba v vsakodnevnem življenju

**Kaj smo se naučili:**

## Uporaba v vsakodnevnem življenju

### Kaj smo se naučili:

- Upoštevajte vedno različne možnosti. Torej: Najpogosteje k enemu dogodku prispeva več različnih dejavnikov (jaz/drugi/okoliščine)!

## Uporaba v vsakodnevnem življenju

### Kaj smo se naučili:

- Upoštevajte vedno različne možnosti. Torej: Najpogosteje k enemu dogodku prispeva več različnih dejavnikov (jaz/drugi/okoliščine)!
- Narišite tortni grafikon in v njem označite različne deleže!

## Uporaba v vsakodnevnem življenju

### Kaj smo se naučili:

- Upoštevajte vedno različne možnosti. Torej: Najpogosteje k enemu dogodku prispeva več različnih dejavnikov (jaz/drugi/okoliščine)!
- Narišite tortni grafikon in v njem označite različne deleže!
- **Namig:** Preizkusite se v „zavzemanju perspektiv“ (*Kaj bi si mislili, če bi se nekaj podobnega zgodilo drugi osebi?*)!



# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

## **Eksperiment z mostom (Dutton in Aron, 1974):**

Raziskovalec je postavil mlado, simpatično študentko na konec nihajočega visečega mostu oziroma normalnega stabilnega mostu.



# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

## **Eksperiment z mostom (Dutton in Aron, 1974):**

Raziskovalec je postavil mlado, simpatično študentko na konec nihajočega visečega mostu oziroma normalnega stabilnega mostu.

Študentka je prosila mimoidoče moške, ki so prečkali dotični most, da bi ji pomagali pri raziskovalni nalogi.



# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

## **Eksperiment z mostom (Dutton in Aron, 1974):**

Raziskovalec je postavil mlado, simpatično študentko na konec nihajočega visečega mostu oziroma normalnega stabilnega mostu.

Študentka je prosila mimoidoče moške, ki so prečkali dotični most, da bi ji pomagali pri raziskovalni nalogi.

Ko so odgovorili na vprašanja, je dala študentka udeležencem svojo osebno telefonsko številko, in mimogrede pripomnila, naj se ji oglasijo, če se bodo spomnili še kakšnih vprašanj, povezanih z raziskavo.



# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

Rezultati klicev: ???





# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

Rezultati klicev:

**Viseči most:** 9 od 18 moških je poklicalo

**Stabilni most:** 2 od 16 moških sta poklicala



# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

Rezultati klicev:

**Viseči most:** 9 od 18 moških je poklicalo

**Stabilni most:** 2 od 16 moških sta poklicala

Kanadski raziskovalec je na podlagi raziskave zaključil, da so moški telesno vznemirjenje (ki se je pojavil ob prečkanju visečega mostu) napačno pripisali privlačnosti ženske in so si strah /vznemirjenje napačno razložili kot zaljubljenost.



# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

Kot kontrolo so v raziskavi na konec mostu postavili tudi študenta.

Rezultat: ???



# Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

Kot kontrolo so v raziskavi na konec mostu postavili tudi študenta.

**Rezultat:** Samo tretjina moških je bila sploh pripravljena vzeti telefonsko številko!

Od teh sta dejansko poklicala samo dva moška (nihajoč most) oziroma en moški (stabilni most).



## Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

Kot kontrolo so v raziskavi na konec mostu postavili tudi študenta.

**Rezultat:** Samo tretjina moških je bila sploh pripravljena vzeti telefonsko številko!

Od teh sta dejansko poklicala samo dva moška (nihajoč most) oziroma en moški (stabilni most).

Zanimanje moških, ki se je pojavilo pri simpatični študentki, je bilo verjetno bolj povezano z žensko kot z raziskavo.



## Napačno lahko pripišemo tudi občutke...

Kot kontrolo so v raziskavi na konec mostu postavili tudi študenta.

**Rezultat:** Samo tretjina moških je bila sploh pripravljena vzeti telefonsko številko!

Od teh sta dejansko poklicala samo dva moška (nihajoč most) oziroma en moški (stabilni most).

Zanimanje moških, ki se je pojavilo pri simpatični študentki, je bilo verjetno bolj povezano z žensko kot z raziskavo.

*Odkrijte zunanje vplive, ki umetno vzpodbudijo vaše občutke (npr. kava in nemir), potem občutek ne bo imel več tako velike moči, ker boste prepoznali njegovo pretiranost.*

# Vprašanja?

???

**Najlepša hvala za vašo pozornost!**



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/mkt](http://www.uke.de/mkt). 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/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungsurlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
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	P1040284	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	<a href="http://friedrichalthausen.de/?page_id=411">http://friedrichalthausen.de/?page_id=411</a>	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn