



## Moduł terapeutyczny 4: Style atrybucji

### Ćwiczenie 4.7. Informacje na temat modułu 4

**Atrybucje** = wnioskowanie na temat przyczyn sytuacji

Wiele osób wyjaśnia jednostronne przyczyny pojawiających się wydarzeń. Na przykład, winią innych zamiast siebie (mówi się: „Oczy widzą wszystko, z wyjątkiem samego siebie!”).

Taki styl atrybucji może prowadzić do trudności interpersonalnych (np. konfliktów).

Jednak w stanie depresji wiele osób ma tendencję do przypisywania sobie winy za porażki.

**Zazwyczaj wiele różnych czynników *jednocześnie* ma wpływ na pojawienie się określonego wydarzenia!**

**Zawsze myśl o 3 możliwych rodzajach przyczyn, które mogą mieć znaczenie:**

→ **Ja sam/a, inni ludzie lub okoliczności**

**Jakie aspekty moduły terapeutycznego Style Atrybucji były dla Ciebie szczególnie użyteczne/pomocne?**

**Kiedy i w jakich konkretnych sytuacjach chciałbym wykorzystać to, czego się dowiedziałem?**

**Co jest nadal niejasne? O co chciałbym zapytać na następnej sesji?**