



Метакогнитивен тренинг (МКТ)

МКТ 1 А – Атрибуция Обвиняване и приписване на заслуги

© Moritz, Woodward & Edreva (1|23)
www.uke.de/mct



Атрибуция: Обвиняване и приписване на заслуги

Атрибуция = собствено обяснение за възникването на ситуации (напр. приписване на вина)



Атрибуция: Обвиняване и приписване на заслуги

Атрибуция = собствено обяснение за възникването на ситуации (напр. приписване на вина)

Често пропускаме факта, че за едно и също събитие може да има най-различни причини.



Атрибуция: Обвиняване и приписване на заслуги

Атрибуция = собствено обяснение за възникването на ситуации (напр. приписване на вина)

Често пропускаме факта, че за едно и също събитие може да има най-различни причини.

Какви може да са причините за следната ситуация?

Приятел не идва на уговорена среща.



Причини

Защо Вашият приятел Ви е вързал тенекия?

Възможни обяснения...

???



Причини

Защо Вашият приятел Ви е вързал тенекия?

Възможни обяснения...

- Не съм достатъчно важен за него. Не би си го позволил при други.
- Много забравя – сигурно е объркал часа на срещата.
- Колата му се е развалила.



Причини

Защо Вашият приятел Ви е вързал тенекия?

Възможни обяснения...

...аз самия

Не съм достатъчно важен за него.

...другите

Той забравя много.

...обстоятелства/
случайност

Колата се е развалила.



Обвиняване и приписване на заслуги

Както говорихме, ситуации възникват по различни причини.

Освен това много фактори играят роля.

Въпреки това много хора предпочитат едностранни обяснения (напр. да търсят вината само у останалите вместо у себе си или обратно).



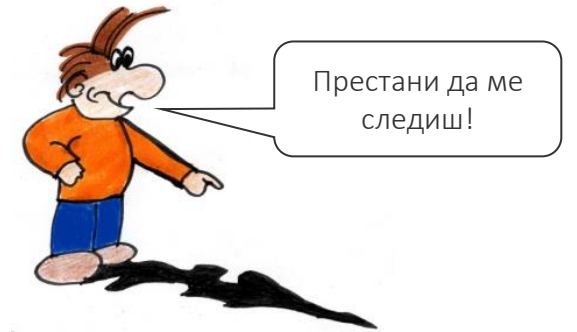
Изписват Ви от болницата без особено подобрене.

Причини...

...аз самия

...другите

...обстоятелства/ случайност





Изписват Ви от болницата без особено подобрене.

Причини...

... Аз самия:

(*има контрол*)

- Не разботих достатъчно мотивирано
- Аз самия не вярвах, че ще се излекувам

(*ням контрол*)

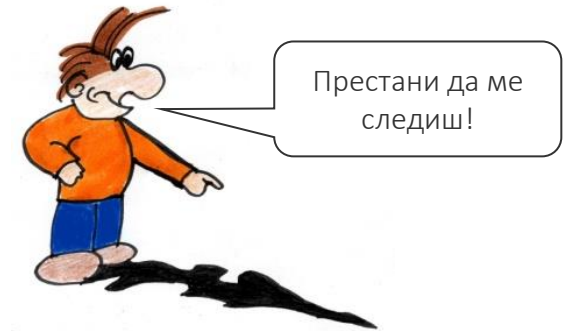
- Аз съм нелечимо болен
- Нямам добър ген

... другите:

- Лекарите в тази болница нямат добра репутация
- Персоналът можеше да се постарее повече

... Обстоятелства/случайност:

- Ако не деях стая с още 6 човека, сега щях да съм здрав
- Ако болницата беше по-добре оборудвана, щях да се излекувам
- За да е успешно лечението, понякога се изисква време





Изписват Ви от болницата без особено подобрене.

Причини...

... Аз самия:

(имаю контрол)

- Не разботих достатъчно мотивирано
- Аз самия не вярвах, че ще се излекувам

(нямат контрол)

- Аз съм нелечимо болен
- Нямам добър ген

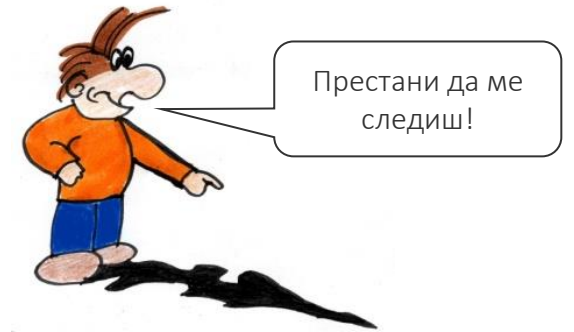
... другите:

- Лекарите в тази болница нямат добра репутация
- Персоналът можеше да се постарее повече

... Обстоятелства/случайност:

- Ако не дежах стая с още б човека, сега щях да съм здрав
- Ако болницата беше по-добре оборудвана, щях да се излекувам
- За да е успешно лечението, понякога се изисква време

Внимание: едностранни обяснения





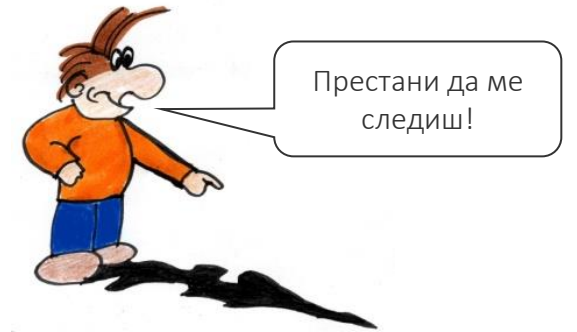
Изписват Ви от болницата без особено подобрене.

Помислете за различни отговори, които да включват повече от един клас причини (смесица от “аз самия”, “други” и “обстоятелства/случайност”)

???

???

???

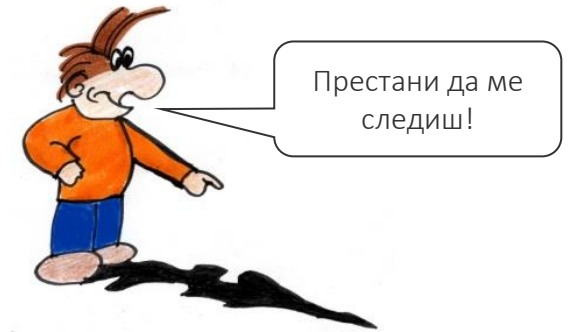




Изписват Ви от болницата без особено подобрене.

Помислете за различни отговори, които да включват повече от един клас причини (смесица от “аз самия”, “други” и “обстоятелства/случайност”)

- “Персоналът имаше малко време за мен. От друга страна може би трябваше да помоля за съдействие и да се включавам в груповите занимания. Вероятно лечението щеше да бъде по-успешно тогава.”
- “Може би трябва да съм по-търпелив с процеса на лечение. В бъдеще с добри лекари/терапевти със сигурност може да ми бъде помогнато.”





Последици от определен тип обяснения при негативни ситуации!

Ако внимавахте повече, нямаше да Ви вкарат гол!



Тип обяснение: аз самия

(напр. “Това беше моя грешка! Дължа извинение на феновете!”)

Недостатък: ???

Предимство: ???

Тип обяснение: другите/обстоятелствата

(напр. “Виновен е вратарят!”; “Мачовете в неделя си имат друга динамика.”)

Недостатък: ???

Предимство: ???



Последици от определен тип обяснения при негативни ситуации!

Ако внимавахте повече, нямаше да Ви вкарат гол!



Тип обяснение: аз самия

(напр. “Това беше моя грешка! Дължа извинение на феновете!”)

Недостатък: вреди на самочувствието

Предимство: достойно, геройско; да поемеш отговорност

Тип обяснение: другите/обстоятелствата
(напр. “Виновен е вратарят!”; “Мачовете в неделя си имат друга динамика.”)

Недостатък: ???

Предимство: ???



Последици от определен тип обяснения при негативни ситуации!

Ако внимавахте повече, нямаше да Ви вкарат гол!



Тип обяснение: аз самия

(напр. “Това беше моя грешка! Дължа извинение на феновете!”)

Недостатък: вреди на самочувствието

Предимство: достойно, геройско; да поемеш отговорност

Тип обяснение: другите/обстоятелствата
(напр. “Виновен е вратарят!”; “Мачовете в неделя си имат друга динамика.”)

Недостатък: не се гледа с добро око; бяга от отговорност (“Много е лесно така!”)

Предимство: не наранява самочувствието



Последици от определен тип обяснения при негативни ситуации!

Ако внимавахте повече, нямаше да Ви вкарат гол!



Балансирани обяснения (смесица от категориите “аз самия”, “други” и “обстоятелства/случайност”)

???

???

???



Последици от определен тип обяснения при негативни ситуации!

Ако внимавахте повече, нямаше да Ви вкарат гол!



Балансирани обяснения (смесица от категориите “аз самия”, “други” и “обстоятелства/случайност”)

“В момента не съм във форма, но ще се оправя!”

“То си е за яд, но все пак мисля, че спасих няколко други 100-процентови положения...”



Последици от определен тип обяснения при положителни ситуации!



Тип обяснение: аз самия
(напр. "Както казахте, сигурно съм изключителен талант...")

Недостатък: ???

Предимство: ???

Тип обяснение: другите/обстоятелства
(z.В. "Всичко дължа на родителите и учителите си.")

Недостатък: ???

Предимство: ???



Последици от определен тип обяснения при положителни ситуации!



Тип обяснение: аз самия

(напр. “Както казахте, сигурно съм изключителен талант...”)

Недостатък: възприема се като арогантност

Предимство: повдига самочувствието

Тип обяснение: другите/обстоятелства

(z.В. “Всичко дължа на родителите и учителите си.”)

Недостатък: ???

Предимство: ???



Последици от определен тип обяснения при положителни ситуации!



Тип обяснение: аз самия

(напр. “Както казахте, сигурно съм изключителен талант...”)

Недостатък: възприема се като арогантност

Предимство: повдига самочувствието

Тип обяснение: другите/обстоятелства

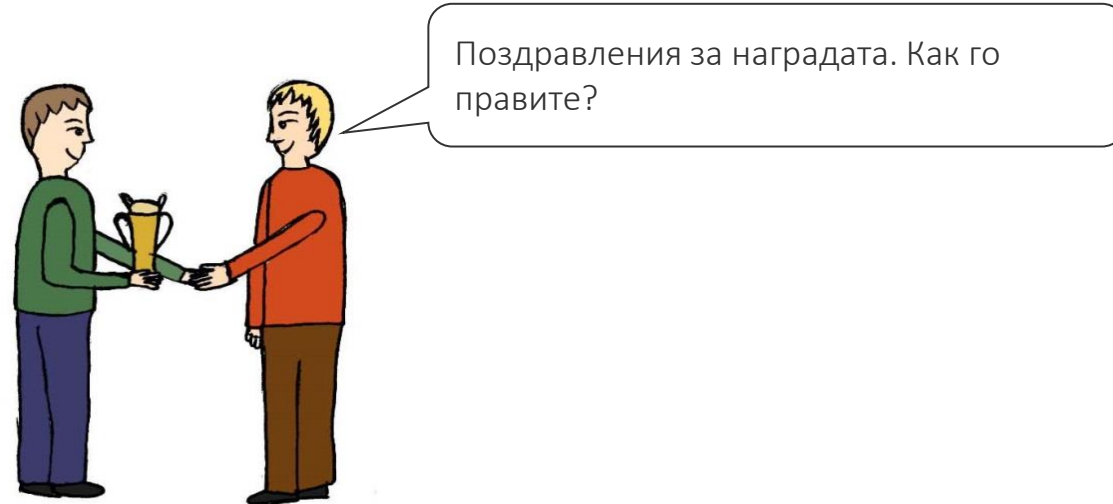
(з.В. “Всичко дължа на родителите и учителите си.”)

Недостатък: не е в полза на самочувствието

Предимство: човек е виждан като скромен и социален



Последици от определен тип обяснения при положителни ситуации!



Балансирани обяснения (смесица от категориите “аз самия”, “други” и “обстоятелства/случайност”)

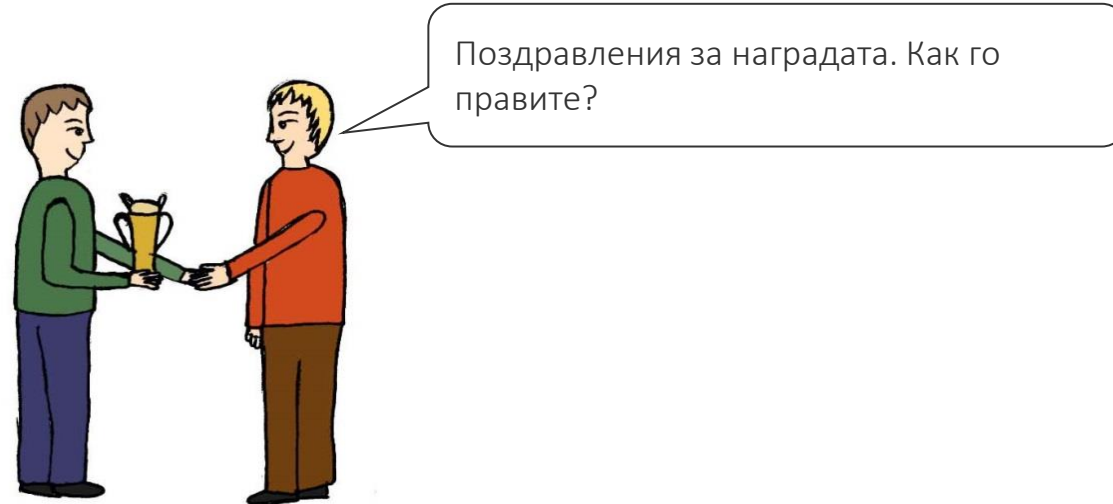
???

???

???



Последици от определен тип обяснения при положителни ситуации!



Балансирани обяснения (смесица от категориите “аз самия”, “други” и “обстоятелства/случайност”)

“Много съм горд с постижението си, но благодаря от сърце на моя екип и родителите си.”

“Както е казал Томас Едисън: Геният е 99% потене и 1% вдъхновение! Вярвам в късмета на можещия.”



За какво ни е да знаем всичко това?

Научни изследвания показват, че много от хората с **депресия** (но не задължително всички!):

- търсят грешката най-вече у себе си
- си обясняват успеха с обстоятелствата или късмет, а не със собствените си **ВЪЗМОЖНОСТИ**

Този тип разбиране за възникването на събития понижава вече така или иначе лошата самооценка!



За какво ни е да знаем всичко това?

Изследвания показват, че много от хората с **налудни изживявания** (но не задължително всички!):

- търсят причината за неуспехите и неволите си у другите
- отчасти имат склонност да възприемат, че както положителните, така и отрицателните събития са извън техен контрол

Особено търсенето на вина/причини винаги у другите води до междучовешки
конфликти!



Как едностранното търсене на причини благоприятства грешните преценки по време на психоза – примери

Ситуация	Интерпретация по време на психоза	Алтернативни обяснения
Хората се смеят, докато говоря	Осмиват ме	Чиста случайност – някой е разказал виц в същия момент; Хората се забавляват на собствения си сух хумор
Напълняване	Пестелив лекар изписва само евтини лекарства	Евентуално странични ефекти, но може би също ми липсва движение и не се храня правилно
Спукана гума на колелото	Нарочно нарязана; Предупреждение: следва нещо по-лошо	Не съм си напомпал гумите; незабелязано съм минал през пирон

Иска ли някой да сподели собствен опит?



Атрибуция

Цел на тренинга:

- Премисляне на възможните причини за събитията
- Да не прибързваме със заключенията
- Да обсъдим възможните последици на определени типове атрибуция

Да се постараям да бъдем реалистични:

Невинаги други са виновни за неволите ни – точно както невинаги е наша вината, когато нещо не се получава.



При рекламация Ви възстановяват всички пари.

Какво е накарало търговеца да Ви върне цялата сума ?

Според Вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На някого друг или на други хора?

На обстоятелства/случайност?





Всички замълчават, когато влезете в стаята.

Какво може да е накарало хората да спрат да говорят?

Според Вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На някого друг или на други хора?

На обстоятелства/случайност?





Някой Ви е казал, че изглеждате изтощен.

Защо може да Ви го е казал?

Според Вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На някого друг или на други хора?

На обстоятелства/случайност?





Късат Ви на изпит.

Защо може да сте се провалили на изпита?

Според Вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На някого друг или на други хора?

На обстоятелства/случайност?





Предложете собствени примери!

Според Вас, какво може да е довело до описаната случка?

На Вас самия?

На някого друг или на други хора?

На обстоятелства/случайност?





Вътрешен глас Ви казва, че за нищо не ставате.



Възможни причини...

...Аз самия

...Другите

...Обстоятелства/случайност



Вътрешен глас Ви казва, че за нищо не ставате.



Възможни причини...

... Аз самия:

- “Винаги се самоназидавам. Сякаш у мен има омраза към самия себе си.”
- “Полудявам.”
- “Изглежда така сякаш някой друг мисли това. Но аз знам, че това са моите собствени мисли.”

... Другите:

- “Това е нещо, което някой друг ми е насадил в главата.”
- “Не знам как, но някой друг си е присвоил контрола над мислите ми.”

... Обстоятелства/случайност:

- “В момента съм под стрес и възприемам всичко много по-интензивно, моите собствени мисли също.”
- “Не мога да си избия една рок песен от главата.”



Вътрешен глас Ви казва, че за нищо не ставате.



Психоза: Вътрешни гласове се възприемат като чужди:

- “Това е нещо, което някой друг ми е вкарал в главата.”
- “Не знам как, но някой друг си е присвоил контрола над мислите ми.”



Чувам гласове

Мои мисли или външно влияние?

ЗА и ПРОТИВ



Идват отвън?	Може би има и друго обяснение?
<p>“Чувам ги съвсем ясно. Моите мисли са по-скоро безгласни!”</p>	<p>???</p>
<p>“Не мога да контролирам тези мисли. Ако се опитам да противодействам, става по-лошо. Това е знак, че някой иска да ме унищожи.”</p>	<p>???</p>
<p>“Това са лоши мисли, които никога не бих си причинил. На мравката правя път, а имам такива агресивни мисли.”</p>	<p>???</p>



Чувам гласове

Мои мисли или външно влияние?

ЗА и ПРОТИВ



Идват отвън?	Може би има и друго обяснение?
<p>“Чувам ги съвсем ясно. Моите мисли са по-скоро безгласни!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Около 15-20% от здравите хора споделят фалшиви сетивни усещания от време на време • Интензивните мисли почти могат да бъдат “чути”(песни, задълбаване, като четат писмо от приятел, някои хора чуват гласа му)
<p>“Не мога да контролирам тези мисли. Ако се опитам да противодействам, става по-лошо. Това е знак, че някой иска да ме унищожи.”</p>	<p>???</p>
<p>“Това са лоши мисли, които никога не бих си причинил. На мравката правя път, а имам такива агресивни мисли.”</p>	<p>???</p>



Чувам гласове

Мои мисли или външно влияние?

ЗА и ПРОТИВ



Идват отвън?	Може би има и друго обяснение?
<p>“Чувам ги съвсем ясно. Моите мисли са по-скоро безгласни!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Около 15-20% от здравите хора споделят фалшиви сетивни усещания от време на време • Интензивните мисли почти могат да бъдат “чути”(песни, задълбаване, като четат писмо от приятел, някои хора чуват гласа му)
<p>“Не мога да контролирам тези мисли. Ако се опитам да противодействам, става по-лошо. Това е знак, че някой иска да ме унищожи.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ние нямаме пълен контрол над мислите си – иначе нямаше да има спонтанни прозрения или натовазващи задълбавания в една тема • Съпротивляваме ли се срещу негативните мисли, ние ги подсилваме. • Опит: Опитайте се да не мислите за чилото 8! – Няма да Ви се получи.
<p>“Това са лоши мисли, които никога не бих си причинил. На мравката правя път, а имам такива агресивни мисли.”</p>	<p>???</p>



Чувам гласове

Мои мисли или външно влияние?

ЗА и ПРОТИВ



Идват отвън?	Може би има и друго обяснение?
<p>“Чувам ги съвсем ясно. Моите мисли са по-скоро безгласни!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Около 15-20% от здравите хора споделят фалшиви сетивни усещания от време на време • Интензивните мисли почти могат да бъдат “чути”(песни, задълбаване, като четат писмо от приятел, някои хора чуват гласа му)
<p>“Не мога да контролирам тези мисли. Ако се опитам да противодействам, става по-лошо. Това е знак, че някой иска да ме унищожи.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ние нямаме пълен контрол над мислите си – иначе нямаше да има спонтанни прозрения или натовазващи задълбавания в една тема • Съпротивляваме ли се срещу негативните мисли, ние ги подсилваме. • Опит: Опитайте се да не мислите за чилото 8! – Няма да Ви се получи.
<p>“Това са лоши мисли, които никога не бих си причинил. На мравката правя път, а имам такива агресивни мисли.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мисли, които се различават от обичайните, се почвяват често. Мисъл ≠ Действие: 20% от населението са имали мисли за самоубийство, но не са го направили. Дори към хора, които обичаме, понякога изпитваме агресия (напр. майка към крещящо бебе).



Чувам гласове

Мои мисли или външно влияние?

ЗА и ПРОТИВ



Идеята, че някой управлява мислите ни отвън, предизвиква повече въпроси от тези, на които дава отговор, напр.:

- Техническа реализация?
- Кога и как мислите се внедряват?
- Кой би имал интереса, а и времето и средствата, да Ви навреди така?
- Има по-лесни начини да навредиш на някого. Защо някой ще избира такъв труден подход?



Приятел Ви кани на обяд.

Какво е накарало приятеля Ви да Ви покани?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Полицай Ви спира на магистралата.

Какво е накарало полицаия да Ви спре?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Печелите игра.

Защо/Как?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Искате да се качите в новата си кола и виждате драскотина по бронята.

Как се е появила драскотината?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Лекарят установява, че имате високо кръвно.

Защо кръвното Ви е високо?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Една позната отказва да Ви помогне да свършите нещо.

Защо не Ви е помогнала?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Една приятелка Ви е купила подарък.

Какво я е накарало да ви подари нещо?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Ваш приятел Ви смята за глупав.

Какво го е накарало да си мисли така?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Като вземете бебето на Ваша съседка на ръце, то започва да плаче.

По каква причина започва да плаче?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Един познат Ви казва, че не Ви уважава.

Защо той няма респект от Вас?

Според вас, на какво се дължи това?

На Вас самия?

На друг човек/други хора?

На обстоятелствата/случайност?





Приложение в ежедневието

Тренировъчни цели:

- Търсете винаги повече от една възможни причини за възникването на дадена ситуация (преди всичко Аз самия/Другите/Обстоятелствата)!



Приложение в ежедневието

Тренировъчни цели:

- Търсете винаги повече от една възможни причини за възникването на дадена ситуация (преди всичко Аз самия/Другите/Обстоятелствата)!
- Трябва да се стараем да преценяваме ситуациите в живота реалистично:
Невинаги други са виновни за неволите ни – точно както *невинаги* е наша вината, когато нещо не се получава!



Приложение в ежедневието

Тренировъчни цели:

- Търсете винаги повече от една възможни причини за възникването на дадена ситуация (преди всичко Аз самия/Другите/Обстоятелствата)!
- Трябва да се стараем да преценяваме ситуациите в живота реалистично:
Невинаги други са виновни за неволите ни – точно както *невинаги* е наша вината, когато нещо не се получава!
- Обикновено много фактори играят роля при възникването на дадена ситуация.



Какво общо има това с психозата?

Много хора (но не всички!) с психотични изживявания показват тенденция да си обясняват сложни/комплексни събития с една единствена причина. Често другите са възприемани като единствените виновни за собствените неволи.

Пример I: Ана се преспъва често.

Собствено обяснение: Чичо ѝ и праща електрически импулси чрез електроди в главата.

Обаче: Преди известно време Анна имаше тежко възпаление на средното ухо, което може да увреди способността ѝ да пази равновесие. Освен това заради честите валежи навън сега е хлъзгаво.



Какво общо има това с психозата?

Пример за възможната вина и на други хора– и други важни фактори трябва да се вземат под внимание:

Пример II: Ханс отново изпада в криза (психотична)!

Собствено обяснение: Кризата е отключена от лоши детски спомени– като дете Ханс често е бил бит.

Обаче: Това би могло да е причината, но има и други фактори: спирането на медикаментите, конфликт на работа и страх да не загуби работното си място.



Благодарим за вниманието и работата заедно!

към терапевтите:

Моля, раздайте работни листове. Представете нашето приложение COGITO (изтеглете го безплатно).



www.uke.de/mct_app





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.

Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Създадено за МКТ; © Работна група Невропсихология	Shadowchaser/Преследван от сянката си
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Създадено за МКТ; © Работна група Невропсихология	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Различни мотиви: футболист, награждаване
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Рекламация на обувки
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Всички замълчават, когато влезеш в стаята
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Критичен поглед в огледалото
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Късат Ви на изпит
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Крещяща ръка
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Канят Ви на вечеря (чиния с храна)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Полицай Ви спира на магистралата
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Печелите игра



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.

Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Одраскана кола
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Мерене на кръвно
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Позната отказва да помогне
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/подаръци
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Някой Ви смята за глупав
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Плачещо бебе
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Респект (два юмрука)