

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

czyli błędy w myśleniu, które popełniają wszyscy inteligentni ludzie.

1. Myślenie w kategoriach wszystko albo nic (czarno-białe): postrzeganie sytuacji w kategoriach dwóch skrajności, a nie kontinuum. Przykład: *Jeśli nie dostanę z egzaminu 5, to znaczy że jestem beznadziejny.*

Mój przykład: _____

2. Katastrofizacja (przepowiadanie przyszłości): przewidywanie negatywnej przyszłości, nie biorąc pod uwagę innych, bardziej prawdopodobnych możliwości. Przykład: *Na pewno mi się nie uda i wszyscy mnie wyśmieją.*

Mój przykład: _____

3. Lekceważenie, pomijanie pozytywnych informacji: nie opierając się na żadnych rozsądnych przesłankach, ignorowanie pozytywnych doświadczeń, uczynków lub cech. Przykład: *Dobrze zrobiłam ten projekt, ale to nie znaczy, że jestem kompetentna. Po prostu miałam szczęście.*

Mój przykład: _____

4. Uzasadnianie emocjonalne: uznawanie, że coś musi być prawdą, gdyż mocno się to „czuje” (a tak naprawdę wierzy się w to), lekceważąc i pomijając dowody przeciwnie. Przykład: *Wiem, że wiele rzeczy umiem robić dobrze, ale nadal czuję, że jestem do niczego.*

Mój przykład: _____

5. Etykietowanie: Przyklejanie sztywnych, ogólnikowych etykiet sobie i innym. Nie branie pod uwagę, że rozsądnie rozpatrzone argumenty sugerują zdecydowanie mniej katastrofalne wnioski. Przykład: *Jestem beznadziejna. On jest do niczego.*

Mój przykład: _____

6. Wyolbrzymianie/umniejszanie: ocenianie siebie, innych osób i sytuacji, bez opierania się na rozsądnych przesłankach, przy jednoczesnym wyolbrzymianiu negatywnych aspektów i umniejszaniu pozytywnych. Częste podkreślanie swoich słabych stron i uwypuklanie sukcesów innych osób. Przykład: *Średnia ocena dowodzi, że jestem niekompetentna. Dobre oceny nie dowodzą, że jestem inteligentny.*

Mój przykład: _____

7. Selektywna uwaga: niepotrzebne skupianie się na jednym negatywnym szczególe, zamiast uwzględnienia pełnego obrazu. Przykład: *Kilka razy zająknąłem się przy wypowiedzi i to oznacza, że wszystko skopałem.*

Mój przykład: _____

8. Czytanie w myślach: uważanie, że wie się co myślą inni. Przykład: *On na pewno myśli, że głupio mówię.*

Mój przykład: _____

9. Nadmierne uogólnienie: wyciąganie negatywnego, ogólnego wniosku, dalece wykraczającego poza bieżącą sytuację; nadużywanie kwantyfikatorów *zawsze, nigdy, wszystko, nikt, wszyscy*. Przykład: *Czułam się nieswojo podczas spotkania, więc kompletnie nie umiem rozmawiać z ludźmi.*

Mój przykład: _____

10. Personalizacja: Wiara, że jest się powodem negatywnych zachowań innych osób. Przekonanie, że wywołało się zewnętrzne, nieprzyjemne, niefortunne zdarzenia, za które w rzeczywistości nie jesteś się odpowiedzialnym i które nie są kontrolowalne. Przykład: *Jeśli coś się dzieje nieprzyjemnego to na pewno chodzi o mnie, Oni się wtedy na pewno ze mnie śmiali.*

Mój przykład: _____

11. Branie odpowiedzialności za rzeczy, na które nie ma się wpływu. Przykład: *To moja wina, że moja szefowa ma zły humor.*

Mój przykład: _____

12. Nadużywanie imperatywów, powinności: muszę, powinienem. Przykład: *Muszę posprzątać w domu. Powinnam zadzwonić do przyjaciółki i zapytać jak się czuje.*

Mój przykład: _____

13. Stosowanie podwójnych standardów. Przykład: *Jeśli moja koleżanka popełni błąd to jest to w pełni zrozumiałe i normalne, a jeśli ja popełnię taki sam błąd, to znaczy że jestem idiotą.*

Mój przykład: _____