

GONDOLKODÁSI TORZÍTÁSOK

NÉV:

.....

Olvassák végig az alábbi példákat és gondolják végig, mennyire jellemzőek azok Önökre, előfordul-e Önökkel is, hogy hasonló gondolataik vannak? Ha tudnak, írjanak egy-egy saját példát is oda, ahol felismerik ezt a gondolkodási hibát önmagukon.

1. Minden, vagy semmi – fekete vagy fehér gondolkodás

- Ha nem tudom tökéletesen megcsinálni, az egésznek nincs semmi értelme.
- Ha nem sikerül az iskolai felmérőm, akkor nem lesz belőlem semmi.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

2. Katasztrofizálás – A jövő vagy egy jövőbeli esemény lehető legnegatívabb előrejelzése, a realisabb lehetőségek átgondolása nélkül

- Annyira izgulok a dolgozat írásakor, biztosan el fogom rontani.
- Ha nem leszek bent a kezdő csapatban, akkor nem is fog az edző pályára küldeni.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

NÉV:

.....

3. A pozitívumok lekicsinylése, leértékelése – Annak hangsúlyozása saját magunk számára, hogy sikereink, erőnyeink és jó tulajdonságaink nem számítanak.

- Jól tanulok az iskolában, de ez nem jelent semmit, mások is jól tanulnak.
- Édesapám szerint okos vagyok, de ezt csak azért mondja, mert a fia vagyok.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

4. Ézelmi alapon történő érvelés – Azt gondoljuk, hogy valaminek igaznak kell lenni csak mert egyszerűen úgy érezzük, hogy igaz, és nem vesszük figyelembe a logikus érveket.

- Tudom, hogy figyelnek rám az osztálytársaim, én mégis magányosnak érzem magam.
- Tudom, hogy tetszem a fiúknak, mégis úgy érzem, hogy csak ugratnak.
- Tudom, hogy tetszem a lányoknak, mégis úgy érzem, hogy nem vagyok elég menő.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

NÉV:

.....

5. Címkézés – Beskatulyázzuk magunkat vagy másik személyt legtöbbször egy negatív véleménybe és nem gondoljuk át a tények alapján, hogy ez megfelel-e a valóságnak vagy sem.

- Én buta vagyok. Szerencsétlen vagyok. stb.
- Ő egy idegesítő gyerek.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

6. Felnagyítás, lekicsinyítés – Amikor saját magunk, mások vagy egy helyzet megítélésekor a pozitívumokat lekicsinyítjük, a negatívumokat felnagyítjuk.

- Nem sikerült jól megírnom a matekot, ebből is látszik, hogy nem vagyok okos gyerek.
- Az, hogy most jobb jegyet kaptam magyarból, nem jelenti azt, hogy okos és értelmes vagyok.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

NÉV:

.....

- 7. Negatív szűrő** – Amikor egy helyzetben csak a negatív dolgokat vesszük figyelembe, ahelyett, hogy átgondolnánk a negatívumokat és pozitívumokat is.
- Az, hogy holnap nem kell iskolába menni csak arra jó, hogy egész nap segítek az Édesanyámnak.
 - Megdicsért a tanárnő a versmondásomért, de egyszer megakadtam, nem is érdemeltem meg az ötöst.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

8. Gondolatolvasás – Amikor azt hisszük, tudjuk, mi jár a másik fejében

- A tanár úr nem köszönt vissza a folyosón, biztosan haragszik rám a tegnapi rossz jegyem miatt.
- A sportkörös társam biztosan azt gondolja, hogy velem nem érdemes barátkozni.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

NÉV:

.....

9. Túlzó általánosítás – Amikor egy élmény vagy tapasztalat alapján általánosítunk és nem veszünk más figyelembe.

- Mindig kiközösít az osztály, soha nem akarnak velem játszani, és nem is szól hozzám senki.
- Mindenki szerint alkalmatlan vagyok sportolni, a rúdra sem tudtam felmászni.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

10. Személyesítés – Mások viselkedését a saját hibáknak tulajdonítjuk.

- Azért csendes az édesanyám, mert tegnap rossz jegyet hoztam és haragszik rám.
- A barátom /barátnőm egész nap kedvetlenül, ingerülten szól hozzám, biztosan megbántottam valamivel.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....

.....

.....

.....

NÉV:

.....

11. „Kell” állítások – Stabil állítások arról, hogy hogyan kell csinálni valamit és negatívan túlértékelni azt, ha nem csinálunk meg valamit.

- Mindig sokat kell tanulnom, hogy jó jegyet kapjak, mert különben megszidnak a szüleim.
- Minden edzésen ki kell hajtanom magamat, mert különben nem lesz belőlem élsportoló soha.

Mennyire jellemző rám?

Egyáltalán nem
jellemző

☐

Kicsit jellemző

☐

Inkább jellemző

☐

Teljesen jellemző

☐

Saját példa:

.....
.....
.....
.....

VELEMLEHETBESZELGETNI.HU