HANDOUT 7.5

Робочий Лист: Моделі Проблемного Мислення

Дата:_____ Клієнт: _____

У цьому Робочому Листі включений перелік деяких моделей проблемного мислення, що використовуються людьми у різних життєвих ситуаціях..Ці типи мислення часто виражаються звичними думками і доходять до автоматизмуі таким чином підштовхують людей до поведінки, що може зашкодити у їх повсякденному житті..Проаналізуйте свої точки застрягання і типи щоденного мислення і знайдіть приклади для кожної з цих моделей. Впишіть Точку Застрягання чи приклад щоденних звичних думок під відповідною Моделлю Проблемного Мислення і поясніть як це відображає ідею цієї моделі. Подумайте над тим як ця модель впливає на вас.

1. Поспішати з висновками чи передбачати майбутнє

2. Перебільшення чи недооцінювання важливості ситуації.

3. Ігнорування важливих аспектів ситуації.

4.Представляти обставини у занадто спрощеному світлі, наприклад: добре-погано, правильно-неправильно.

5.Застосування принципу узагальнення по відношенню до одноразової події, наприклад: вважається, що негативна подія повторюватиметься знову і знову.

6.Переконання у тому, що ти можеш розуміти думки людей, тобто ти вважаєш, що люди думають негативно про тебе навіть при відсутності очевидних доказів про це.

7. Логіка почуттів - використання емоцій як доказ, наприклад: Я відчуваю страх і це означає, що я у небепеці.

From *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual* by Patricia A. Resick, Candice M. Monson, and Kathleen M. Chard. Copyright © 2017 The Guilford Press. Permission to photocopy this handout is granted to purchasers of this book for personal use or for use with individual clients (see copyright page for details).