

An illustration of a person's head in profile, composed of various colored puzzle pieces (yellow, orange, red, green). The person is wearing a purple shirt and has their hand on their chin in a thoughtful pose. Another hand is shown holding a single green puzzle piece, as if about to place it on the head.

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ИЛИ ВЗВЕШЕННОЕ РЕШЕНИЕ (АВМ)

**Казанский (Федеральный) Университет
Институт Психологии и Образования**

Курс 4

Группа № 17.2-504

Гафарова А.А.

«Дневник мыслей»

1. Ситуация

2. Чувства

3. Автоматические мысли (образы)

4. Доводы В ПОЛЬЗУ истинности напряженной мысли

5. Доводы ПРОТИВ истинности напряженной мысли

6. Альтернативные или взвешенные мысли (АВМ)

7. Оценка актуального чувства

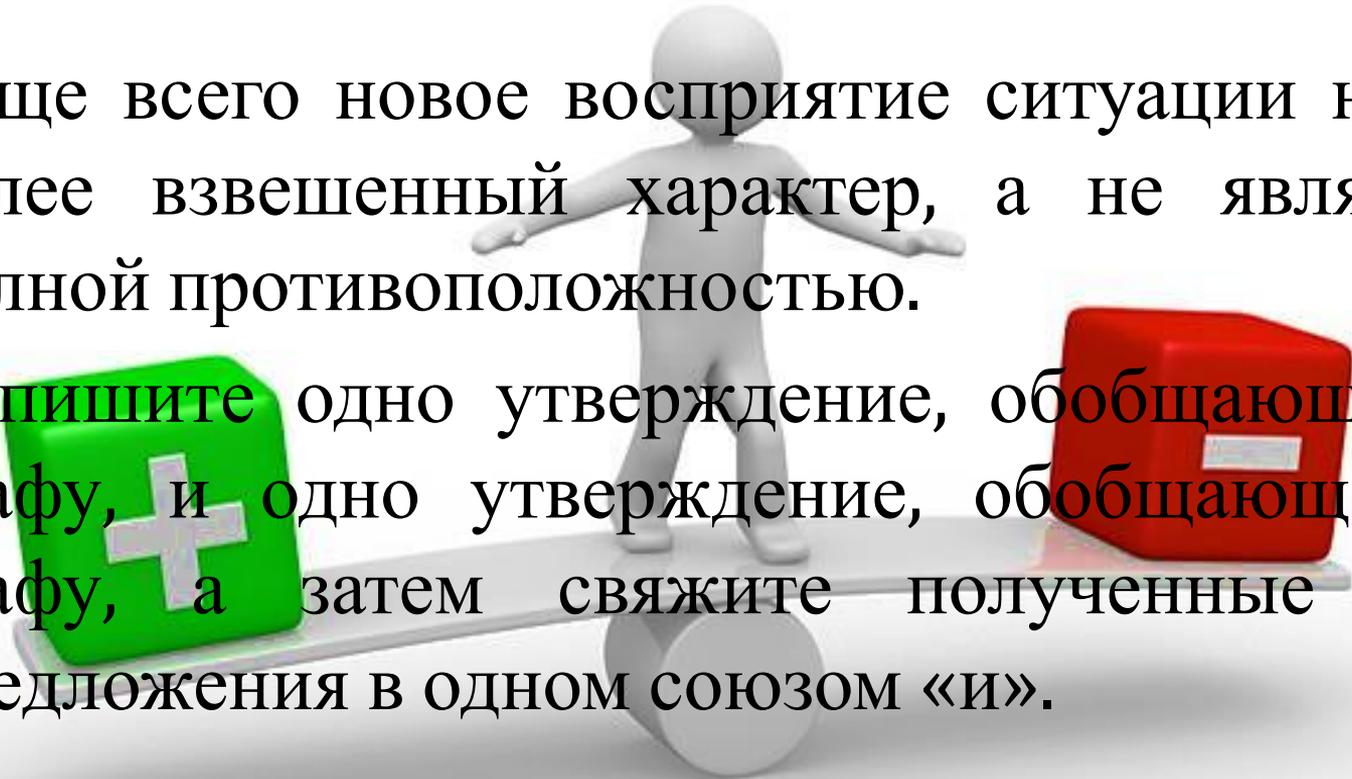
Альтернативное мышление

- ❑ Иногда обнаруженные факты указывают на то, что Ваши напряженные мысли не совсем верны.
- ❑ Если доводы из 4 и 5 граф не подтверждают исходную автоматическую мысль, **впишите** альтернативное объяснение в графу 6.
- ❑ Альтернативная интерпретация должна учитывать всю собранную информацию.



Взвешенное решение

- ❑ Чаще всего новое восприятие ситуации носит более взвешенный характер, а не является полной противоположностью.
- ❑ Напишите одно утверждение, обобщающее 4 графу, и одно утверждение, обобщающее 5 графу, а затем свяжите полученные два предложения в одном союзом «и».



ПАМЯТКА: Альтернативное или взвешенное решение

1. Если факты *не* подтверждают автоматическую мысль, **зафиксируйте альтернативную точку зрения на ситуацию, которая бы согласовалась с этими фактами.**
2. Если факты лишь частично подтверждают Вашу автоматическую мысль, **запишите взвешенную мысль, обобщающую доводы ЗА и ПРОТИВ Вашей исходной мысли.**
3. Оцените свою уверенность в АВМ по 100-балльной шкале.



Альтернативное или взвешенное мышление (АВМ)

- ❑ Связано с более широким взглядом на себя или на ситуацию;
- ❑ Более позитивно, чем исходная автоматическая мысль;
- ❑ Учитывается и позитивная, и негативная информация.



- ❑ Дополнительная информация часто коренным образом изменяет нашу интерпретацию ситуации.
- ❑ Чем более правдоподобнее кажется АВМ, тем лучше ей удастся уменьшить силу отрицательных эмоций.
- ❑ Сохранение хладнокровия и позитивное мышление, при этом не веря в свои мысли, непродуктивная тактика.

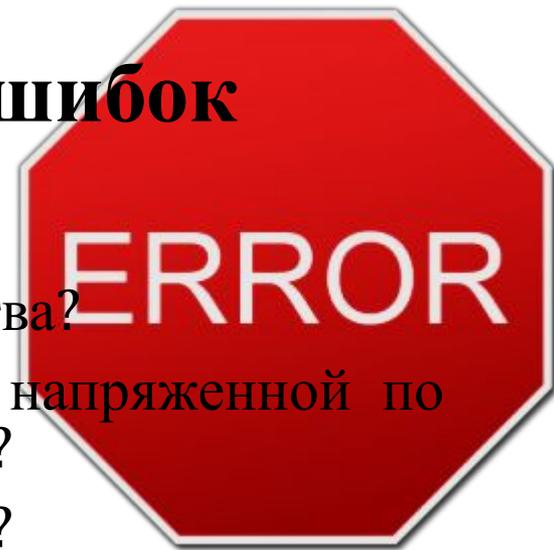
Полезные рекомендации



- Если опираться на доводы, которые я вписал в графы 4 и 5, можно ли иначе воспринять или понять эту ситуацию?*
- Будет ли результатом соединения этих утверждений союзом «и» взвешенная мысль, учитывающая всю обнаруженную информацию?*
- Если бы кто-то из значимых для меня людей оказался в этой ситуации, думал бы и располагал бы такой же информацией, чтобы я ему посоветовал?*
- Если моя напряженная мысль верна, каков наихудший / наилучший / вероятный вариант развития событий?*

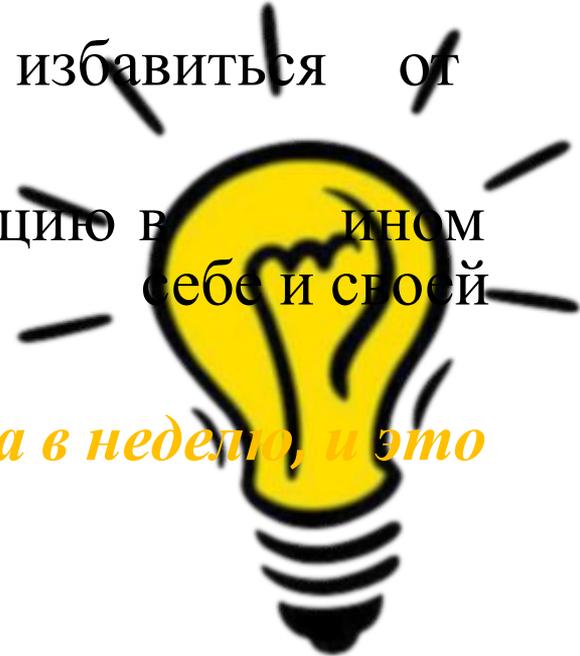
Руководство по поиску ошибок

- Описывал ли я конкретную ситуацию?
- Правильно ли я определил/оценил свои чувства?
- Является ли мысль, которую я проверяю, напряженной по отношению к чувству, которое хочу изменить?
- Вписал ли я несколько напряженных мыслей?
- Есть ли еще более напряженная мысль, которую я не вписал?
- Зафиксировал ли я все доводы, опровергающую напряженную мысль, которую я анализирую?
- Кажется ли мне правдоподобной АВМ, которую я вписал?



Выводы:

- ❑ Заполняя «Дневник мыслей», Вы распознаете и изменяете мысли и представления, способствующие Вашим неприятным переживаниям.
- ❑ Формулирование АВМ помогает избавиться от автоматических мыслей.
- ❑ Если Вы сумеете увидеть себя и ситуацию в другом ракурсе, возможно, Ваше отношение к себе и своей жизни улучшится.
- ❑ *Заполняйте «Дневник мыслей 2-3 раза в неделю, и это поможет Вам развить АВМ.*



Литература:

- Д. Гринберггер, К. Падески «Управление настроением. Методы и упражнения» — СПб.: Питер, 2008. — 224 с.

