

حيث اشتملت على سبعة عشر تشوهاً ذهنياً وهي كالتالي: 3. التفكير الكارثي Catastrophizing Thinking: يعتقد الفرد أن ما حدث أو سيحدث سيكون كارثياً للغاية وأنه لن تكون لديه القدرة على التعامل مع الحدث. 4. العنونة أو الوسم Labeling: يضع الفرد وسماً أو حكماً سلبياً على نفسه أو على الآخرين. "أنا غير مرغوب فيه" أو "هو شخص فاسد". 6. مرشح سلبي: أنت تركز بشكل شبه حصري على السلبيات ونادراً ما تلاحظ الإيجابيات. "انظر إلى كل الناس الذين لا يحبونني". 7. الإفراط في التعميم Overgeneralizing: يقوم الفرد بتعميم موقف واحد سلبي على المواقف اللاحقة مما قد يؤدي به للوصول إلى قرار فاشل. إضفاء الطابع الشخصي Personalizing: يلوم الفرد نفسه على الأحداث السلبية حتى وإن كانت من فعل الآخرين. كأن يلوم نفسه على انتهاء زواجه ويعزو ذلك إلى فشله بدلاً من أن يرى أنه قد تكون هناك عوامل أخرى سببت انتهاء زواجه. مقارنات غير عادلة Unfair comparisons: يقارن الفرد بين أمور غير واقعية كأن يقارن نفسه بمن كانت ظروفه الحياتية أفضل منه. نأسف للتوجيه: أنت تركز على فكرة أنه كان بإمكانك القيام بعمل أفضل في الماضي ، بدلاً من التركيز على ما يمكنك القيام به بشكل أفضل الآن. "كان يمكن أن أحصل على وظيفة أفضل إذا كنت قد جربت" أو "لا ينبغي أن أقول ذلك". وبالتالي فإن زواجي لا ينجح". على سبيل المثال ، فأنت ترفض أي دليل على أن أشخاصاً مثلك لا صلة لهم بالموضوع. التركيز على الحكم: يمكنك عرض نفسك والآخرين والأحداث من حيث التقييمات تقيس نفسك والآخرين باستمرار وفقاً للمعايير التعسفية "لم أؤدي أداءً جيداً في الكلية" أو "إذا كنت أتناول التنس ،