

인지행동치료 사고기록지(역기능적 사고기록지)

1.상황 누가? 무엇을? 언제? 어디서?	누가?	무엇을?
	언제?	
	어디서?	

2.감정 평가 각 감정의 강도에 따라 점수로 평가해보기 (0~100점)	분노()점 무시당하거나 부당하거나 내 기대대로 되지 않거나 자신의 실수라고 생각했을 때 나타날 수 있는 감정	우울()점 자신의 능력·매력 등의 자신감 부족과 관련된 생각을 했을 때 나타날 수 있는 감정	불안() 앞으로의 위험, 해로움을 예견하는 생각을 했을 때 나타날 수 있는 감정

3.자동적 사고 감정 평가에서 가장 강도가 높았던 감정 직전에 떠올랐던 생각 써보기	1.
	2.
	3.
	4.

4.인지 오류 자동적 사고 중 가장 감정의 강도가 높은 생각을 골라서 인지오류는 아닌지 찾아보기	과대평가/과소평가, 재앙화(점쟁이 예언), 흑백논리(전부 아니면 전무의 사고) 긍정적인 면의 평가 저하, 명명하기(딱지 붙이기), 감정적 추론, 정신적 여과 독심술, 지나친 일반화, 자기탓, 터널 시야, 당위 진술
--	---

5-1.자동적 사고가 사실이라는 증거 찾아보기	
--	--

5-2.자동적 사고가 사실이 아니라는 증거 찾아보기	
---	--

6-1.자동적 사고가 100% 사실이라고 확신할 수 있는가?	
6-2.자동적 사고가 일어날 현실적인 가능성이 얼마나 되는가?	

<p>7-1. 자동적 사고가 사실이라고 가정하면 일어날 수 있는 최악의 상황은 무엇인가?</p> <p>7-2. 최상의 상황은?</p> <p>7-3. 현실적으로 벌어질 수 있는 상황은?</p>	
--	--

<p>8. 자동적 사고와 관련해서 가장 친한 친구가 이런 상황에 처해 있다면 어떤 조언을 해줄건가?</p>	
---	--

<p>9-1. 내가 자동적 사고를 믿는다면 어떤 영향을 받게 되는가?</p> <p>9-2. 자동적 사고 대신 다른 생각을 믿는다면 어떤 영향을 받을까?</p>	
--	--

<p>10. 자동적 사고 대신에 다른 이유 혹은 다른 도움이 되는 생각을 한다면 어떤 생각을 찾아볼 수 있을까?</p>	
--	--

<p>11. 자동적 사고와 관련해서 내가 문제해결 할 수 있는 것이 있는가?</p>	
--	--

<p>12. 지금까지 모든 작업을 하고 나서 생각이 정리가 되었는가?</p> <p>어떤 생각을 믿는 것이 가장 편하고 도움이 되는가?</p> <p>다른 생각이나 관점을 찾게 되었다면 기존의 자동적 사고에 대해서 지금은 어떻게 판단하는가?</p>	
--	--