

Automatické myslenie

Kognitívne skreslenie (chyba v úsudku) alebo automatické myslenie je systematická chyba v myslení, ktorá môže spôsobiť, že naša interpretácia každodennej reality nezodpovedá skutočnosti, a tak môže mať negatívny dopad na naše vlastné sebaaponímanie alebo na videnie sveta. Okrem toho, že sa môže vyskytnúť na individuálnej úrovni (naša vlastná interpretácia sveta), je systematická chyba v úsudku stratégia, ktorú používajú extrémisti vo svojich prejavoch na obhajobu používania násilia. Aby sme ochránili mladých ľudí pred radikalizáciou a pomohli tým, ktorí si už osvojili extrémistickú ideológiu, rozoznať chybu v úsudku používanú v extrémistickej rétorike, musíme ich naučiť, ako rozoznať najbežnejšie kognitívne skreslenia a ako sa s nimi vysporiadať.

Kľúčové slová: automatické myslenie, seba-regulácia, emocionálna inteligencia

Zhrnutie: Realita nie je pre každého rovnaká, každý ju vníma, interpretuje a dekoduje na základe vlastných schém, hodnôt a zaužívaných vzorcov. Jeden zo spôsobov, ktorým vnímame realitu, je cez naše emócie: cítime sa zle a nevieme prečo; no za týmto pocitom sa skrýva negatívna myšlienka, ktorú v nás niečo vyvolalo, vedome či nevedome. Ak sa naučíme, ako emócie fungujú a ako môžeme rozoznať rôzne typy automatického myslenia, ktoré ovplyvňuje naše sebaaponímanie a sebavedomie, pomôže nám to osvojiť si aj stratégie na jeho zvládanie.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• jednotlivci	• 16 - 19	• 30 min
• Deradikalizácia	• malá	• 20 - 24	• 45 min
	• stredná		• 1 hodina

Ciele

- Poznať a vedieť rozoznať tri zložky emócií, ktoré sa objavujú v konfliktných situáciách
- Identifikovať druhy automatického myslenia, ktoré ovplyvňuje naše sebaaponímanie, sebavedomie a spôsob, akým vnímame udalosti v našom okolí
- Poznať a trénovať kognitívne stratégie na zvládanie automatického myslenia

Popis

Krok 1:

Spravte so skupinou brainstorming o pojme emócie. *Ako by ste definovali emócie? Koľko druhov emócií existuje? Povedali by ste, že niektorí ľudia sú „citoví“? Prečo? Ako sa cítite, keď sa vám stane niečo zlé? A keď sa vám stane niečo dobré? Sú tieto pocity v niečom porovnateľné? ...*

Krok 2:

Urobte na tabuli tri stĺpčiky, aby ste mohli predstaviť tri zložky emócií („Cítim...“, „Myslím...“, „Robím...“). Požiadajte účastníkov, aby uviedli príklad pocitu, ktorý zažívali v nejakej nepríjemnej situácii (napr. nespravil som skúšku, niekto mi nadával, atď.) a predstavte na ňom tri zložky emócií. Napríklad:

Cítim...

hnev, srdce mi búši, som napätý, atď.;

Myslím...

že mi ten druhý nerozumie;

A robím toto...

Kričím, urážam ho a odchádzam.

Krok 3:

Predstavte účastníkom mechanizmy, ktoré charakterizujú jednotlivé druhy automatického myslenia a stratégie na ich zvládanie (*viď pracovný list 1 „Zoznam druhov automatického myslenia a stratégií“*). Odporúčame každý mechanizmus zapísať na tabuľu spolu s jeho typickou formuláciou.

Krok 4:

Vytvorte menšie skupiny a rozdajte im papier so zoznamom rôznych situácií, v ktorých sa automatické myšlienky objavujú (*viď pracovný list 2 „Zoznam prípadov na analýzu“*). Požiadajte účastníkov, aby druhy automatického myslenia identifikovali a navrhli alternatívu.

Krok 5:

Vráťte sa naspäť do veľkej skupiny a porozprávajte sa o náročnosti danej úlohy: Boli účastníkom niektoré druhy automatického myslenia blízke? Ako ho zvládajú? Upozornite na to, že takýto spôsob uvažovania skresľuje naše vnímanie sveta a že sa objavuje najmä vo vypätých situáciách.

Potrebné materiály

Tabuľa, pero, papier, Pracovný list 1 „Zoznam druhov automatického myslenia a stratégií“ (počet kópií zodpovedajúci počtu účastníkov), Pracovný list 2 „Zoznam prípadov na analýzu“ (počet kópií zodpovedajúci počtu malých skupín; zoznamy slúžia len na orientáciu).

Metodika

Prípadová analýza, skupinová diskusia

Tipy pre lektora

- Množstvo mechanizmov, ktoré predstavíte účastníkom, prispôbte ich veku a schopnostiam.
- Zoznam druhov automatického myslenia a stratégií odporúčame rozdať všetkým účastníkom.
- Táto aktivita sa zameriava na druhú zložku emócií (asociačné myslenie). Odporúčame najprv zaradiť aktivitu na vnímanie emócií, počas ktorej by účastníci mali identifikovať vlastné emócie a ich fyzické prejavy (prvá zložka – cítim).

Zdroje / Literatúra

Podľa Lázaro P. (1998). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros jóvenes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. »Descubriendo pensamientos erróneos«. *Ministerio de Sanidad y Consumo de España:23. España.*

Pracovné listy

[Pracovný list 1: Zoznam druhov automatického myslenia a stratégií](#)

Pracovný list 2: Zoznam prípadov na analýzu



CC - Nekomerčné použitie podobného
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Automatické myslenie. Obnovené Wednesday May 6, 2026 od
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE490/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.