

EKSPERYMENT BEHAWIORALNY

Weryfikowana myśl/przekonanie/założenie: _____
jeśli komuś trzęsą się ręce podczas jedzenia, wszyscy ludzie na to zwracają

uwagę, skupiają się na tym

Eksperyment	Przewidywana reakcja	Potencjalne problemy	Strategie rozwiązywania problemów	Wynik eksperymentu	W jakim stopniu wynik eksperymentu potwierdza słuszność weryfikowanej myśli? (0-100%)
Dokładany opis zachowania	Opis tego, czego spodziewamy się w wyniku eksperymentu	Co może przeszkodzić wykonanie eksperymentu?	Jak sobie można poradzić z przeszkodami w wykonaniu eksperymentu	Co eksperyment pokazał?	
<i>Terapeutka w restauracji kupi kawę w filiżance oraz ciastko na talerzyku - przejdzie do odległego stolika, będą się jej trząść ręce (będzie słyszeć jak filiżanka uderza o spodek, wyleje odrobinę kawy na spodek; spowoduje, że ciastko „upadnie”); ja będę czekać na terapeutkę przy stoliku i obserwować zachowania ludzi w restauracji</i>	<i>Co najmniej połowa osób w restauracji zwróci uwagę na zachowania terapeutki; Osoby, które będą siedzieć przy stolikach sąsiadujących ze mną zwrócą szczególną uwagę na terapeutkę - przerwą rozmowy, będą się przez co najmniej kilka sekund przyglądać jej; może powiedzą coś do siebie</i>	<i>Może być zbyt mało osób w restauracji</i> <i>Mogę czuć zbyt duży lęk, by obserwować innych ludzi w restauracji</i>	<i>Poszukamy innej restauracji, w której będzie więcej osób</i> <i>Przypomnę sobie, że to tylko eksperyment, moja terapeutka „udaje”, a jeśli chcę naprawdę wiedzieć, jak ludzie reagują na osoby, którym się trzęsą ręce, to muszę obserwować ich zachowania</i>	<i>Żadna osoba w restauracji nie zwróciła znaczącej uwagi na zachowania mojej terapeutki;</i>	<i>0%</i>

Wnioski płynące z eksperymentu (czego eksperyment mnie nauczył?):

Ludzie nie zwracają aż tak dużej uwagi na to, czy komuś się trzęsą ręce

czy też nie; być może nie jest to, aż tak duży problem
