



21.02.2025

Fundusze Europejskie

RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI W UJĘCIU POZNAWCZO-BEHAWIORALNYM DLA NAUCZYCIELI

dr Marta Kuty-Pachecka



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Fundusze Europejskie

PLAN WARSZTATU

- 1. Model poznawczo-behawioralny**
- 2. Model ABC**
- 3. Techniki poznawcze i behawioralne**



Fundusze
Europejskie



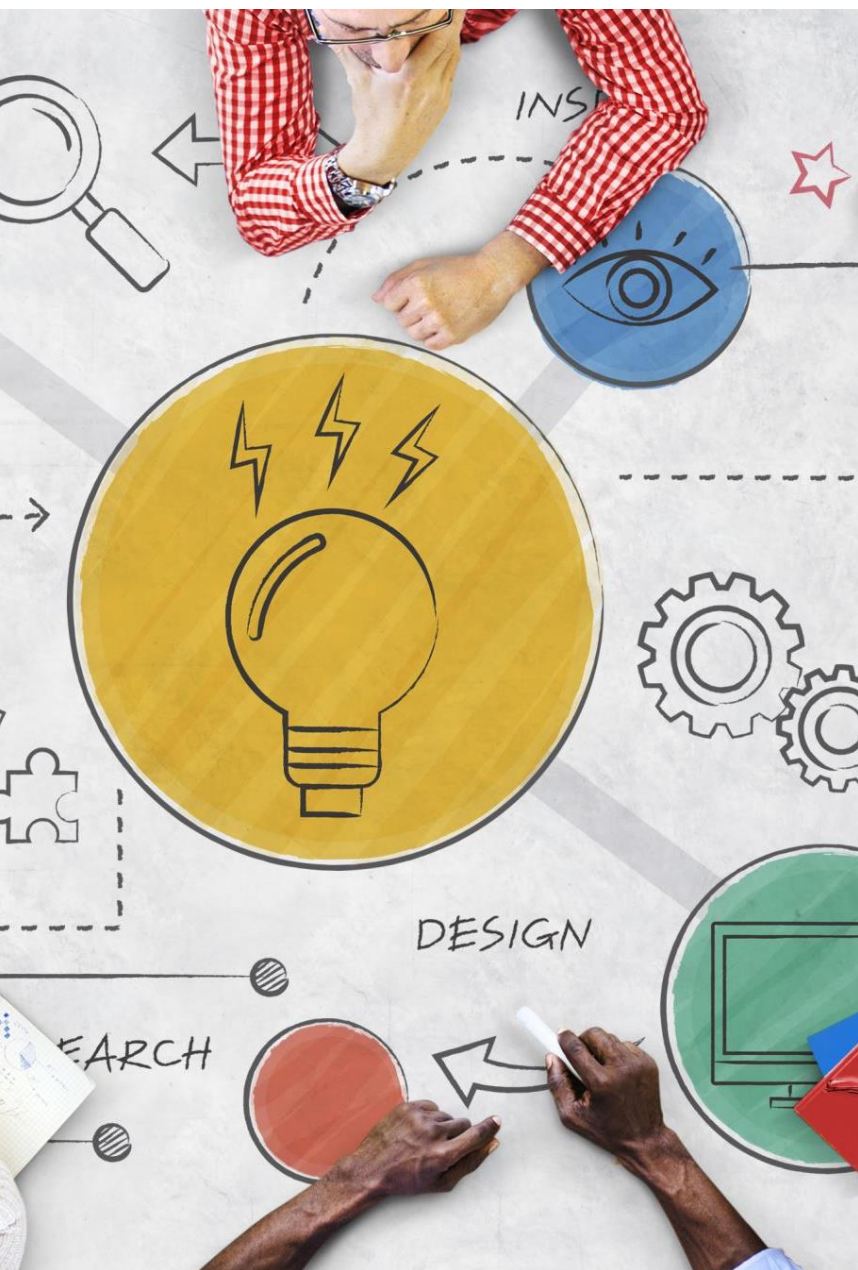
Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MODEL POZNAWCZO-BEHAWIORALNY

- Model opiera się na idei, że sposób, w jaki myślimy, wpływa na nasze samopoczucie i że negatywne stany emocjonalne są często wynikiem nieprzystosowawczych, irracjonalnych wzorców myślenia.
- Przykre stany emocjonalne nierzadko są podtrzymywane lub zaostrzane przesadnością i tendencyjnością w myśleniu.
- Zmienne poznawcze, sposoby przetwarzania informacji i nadawania znaczenia bodźcom, są mediatorami powstawania i utrzymywania się objawów psychopatologicznych



PODSTAWOWE POJĘCIA

MYŚLI AUTOMATYCZNE

PRZEKONANIA POŚREDNICZĄCE

PRZEKONANIA KLUCZOWE

SCHEMATY

MYŚLI AUTOMATYCZNE

- Nagłe, negatywne myśli, które spontanicznie i bez udziału woli pojawiają się w danej sytuacji, mogą pojawić się poza świadomą uwagą (Wells, 2010).
- Odpowiedzialne są za wzbudzenie, i podtrzymywanie emocji.
- Występują w postaci zdania/równoważnika zdań, czasami przyjmują formę wyobrażenia/obrazu.

SCHEMAT POZNAWCZY

- „Struktura poznawcza selekcjonująca, kodująca, oceniającą bodźce oddziałujące na organizm” (Beck, 1967)
- Spójna utrwalona wiedza sformułowana na podstawie wcześniejszych doświadczeń, reakcji, która wpływa na to, jak w przyszłości spostrzegane będą bodźce, i jak będą oceniane (Seagal, 1981)
- W schematach zawarte są przekonania o sobie, relacjach Ja-Inni i przekonania na temat rzeczywistości/świata
- Filtry umysłowe, które determinują selekcję bodźców z otoczenia i nadawane im znaczenie, a także określają wynikające z tego znaczenia reakcje emocjonalne czy zachowania (Popiel i Pragłowska, 2009).

PRZEKONANIA KLUCZOWE

- Podstawowe przekonania o sobie, innych ludziach, rzeczywistości
„Jestem głupi”, „Jestem słaby”, „Inni są krytyczni”,
„Ludzie są krytyczni”, „Ludzie są podstępni”

- Dysfunkcjonalne założenia i przekonania mogą powstawać w rezultacie doświadczeń we wczesnym okresie życia, lub np. jak w napadach paniki rozwinać się jako konsekwencja radzenia sobie z napadami paniki (Wells, 2010)

- Reakcje behawioralne wynikające z nieadaptacyjnych ocen i założeń – uczestniczą w utrzymaniu wiary w oceny, założenia i przekonania.

PROCESY

- Poznawcze, emocjonalne i behawioralne sposoby radzenia sobie z własnymi schematami dezadaptacyjnymi
- Ograniczone są aprioryczną słuszością schematów, stanowią próbę uniknięcia negatywnych emocji związanych z aktywizacją schematu

PROCESY

- Potwierdzanie schematu - poddanie się schematowi, działanie w zgodzie z nim, nieustannie wzmacniane zarówno przez zniekształcenia poznawcze, jak i wzorce zaburzonego zachowania (np. osoba ze schematem ułomności, poszukuje krytykujących i wymagających partnerów)
- Unikanie schematu –unikanie poznawcze, polegające na blokowaniu myśli i obrazów aktywujących schemat; emocjonalne polegające na blokowaniu uczuć wyzwalanych przez schemat z uwagi na ich intensywność i behawioralne (np. unikanie relacji, przez co pielęgnuje się przekonanie o swoim defekcie)
- Kompensacja schematu - pacjent działa wbrew swojemu schematowi (np. Stosowanie zachowań aroganckich, wyższościowych wobec innych, co budzi niechęć innych, brak pozytywnego odzewu społeczeństwa potwierdza ułomność)

TECHNIKA: ODRÓŻENIE MYŚLI OD FAKTÓW

Analiza poprzeczna ma na celu rozszerzyć opis i kwantyfikację objawów poprzez ocenę czynników poznawczo-behawioralnych, które wpływają na podtrzymanie zaburzenia, oraz zbadanie czynników modulujących (Wells, 2010)

Technika ABC – to samo zdarzenie aktywizujące prowadzi do różnych przekonań i konsekwencji (uczyć i myśli)

A. Zdarzenie aktywizujące	B. Przekonania (myśli)	C. Konsekwencje - emocje	C. Konsekwencje - zachowania
Co jest czynnikiem wyzwalającym?	Jakie myśli zostały zaktywizowane?	Jakie były emocje w danej sytuacji?	Jakie były reakcje behawioralne?

Umiejętność odróżnia negatywnej myśli od rzeczywistości możliwej lub faktycznej

1. Ona zawsze na mnie krzywo patrzy.	Interpretacja
2. Judy zmieniła się na twarzy.	Fakt
3. Czuję złość. [Vic]	
4. Wcale jej nie zależy na tym, żebym nie pił.	
5. Na dzieciach zależy jej bardziej niż na mnie.	
6. Krzyknęła na mnie, gdy wychodziłem z domu.	
7. Była przy mnie przez te całe lata, kiedy piłem.	
8. Nie wspiera mojego udziału w AA.	
9. Nie zniosę takiej złości.	
10. Jak ma mi zależeć, skoro tak się zachowujesz? [Judy]	

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

- Błędy we wnioskowaniu, które prowadząc do konkluzji niezgodnych z rzeczywistością



ROZPOZNAWANIE I OCENA EMOCJI

- SYTUACJA
- EMOCJA
- NASILENIE EMOCJI

MODEL ABC

- SYTUACJA (CO?, KTO?, KIEDY? GDZIE?)
- MYŚL AUTOMATYCZNA
- ZNACZENIE MYSLI AUTOMATYCZNEJ
- EMOCJE (CO CZYŁEŚ/AŚ? OCEŃ NASILENIE)
- ZACHOWANE



ROZPOZNAWCZANIE PRZEKONAŃ KLUCZOWYCH

- JA (JESTEM)
- INNI LUDZIE (SĄ)
- ŚWIAT (JEST)

TECHNIKA STRZAŁKI W DÓŁ

- CO TO O MNIE MÓWI?
- JEŚLI TO PRAWDA, CO TO O MNIE MÓWI, O INNYCH LUDZIACH

TECHNIKI REATRYBUCJI POZNAWCZEJ

- DOWODY I KONTRDOWODY POTWIERDZAJĄCE MYŚL
- MYŚLI ALTERNATYWNE

EKSPERYMENTY BEHAWIORALNE

- WERYFIKOWANIE PODSTAWOWYCH ZAŁOŻEŃ

PLANY DZIAŁANIA

Cel: _____

Działania	Termin rozpoczęcia	Potencjalne problemy	Strategie rozwiązywania problemów	Ocena postępów

21.02.2025



Fundusze Europejskie

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

