

Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Neveléstudományi Doktori Iskola

2011. november. 12.

A személyiség és a kognitív modell és terápia

Sefcsik Tamás



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012
projekt



Mi a pszichoterápia ?

- Tapasztalatilag és tudományosan kialakult,
- kontrollált keretek között zajló,
- döntően pszichológiai, interaktív, kommunikatív eszközökkel folyó,
- meghatározott, célzott iránnyal rendelkező,
- szakember által működtetett kapcsolat,
- melynek eredményeképpen a páciensben változás jön létre.

A.T. Beck: a kognitív terápia

- 1960-as évek elején a Pennsylvania Egyetemen fejlesztette ki.
- Kezdetben a depresszió gyógyítására alkalmas rövid, strukturált, jelenre irányuló terápia. Alkalmazása fokozatosan kibővült.
- Kognitív triád: depresszióban az egyén konzekvensen negatívan értékeli a valóságot (környezetét), önmagát és jövőjét.
- Minden pszichológiai zavarban közös a diszfunkcionális gondolkodás; a terápia ezek megváltoztatását célozza meg.

„Az embereket nem maguk a dolgok zavarják, hanem a szemléletük, ahogy a dolgokat nézik.”

(Epiktetosz)

A kognitív modell

- Az érzelmek köznapi felfogása szerint egy adott esemény egy annak megfelelő érzelmet vált ki.
- A kognitív modell azt állítja, hogy az események önmagukban semlegesek
- Nem maga a szituáció határozza meg a személy viszonyulását, hanem a neki tulajdonított jelentés.
- Ugyanazon esemény különböző jelentéssel bírhat a különböző emberek számára, és ez a jelentés az, ami érzelmi reakcióinkat meghatározzák.

Nézzük ezt a tigrist!

Esemény



Esemény értékelése

Életveszélyben vagyok

Érzelem

Rettegés



Végre megvan az elveszett állat

Öröm

Σ : A kognitív modell szerint az érzelemzavarok kezelésének célpontja az esemény értékelése. Ha sikerül megváltoztatni az értékelést, akkor ezzel együtt megváltoznak az érzelmek is.

A kognitív szintek

- A helyzetek „személyes jelentése” alkotja a kognitív struktúrát, amely hierarchikus, és szintjei eltérnek egymástól stabilitásban és a tudatosság számára való hozzáférhetőségben.
- automatikus gondolatok
- másodlagos hiedelmek, attitűdök, szabályok
- alapsémák

Alapséma

Inkompetens vagyok



Köztes hiedelem

Ha nem értem meg tökéletesen,
akkor alkalmatlan vagyok.



Helyzet



Automatikus gondolat



Reakciók

Könyv
olvasása



Ez túl nehéz. Soha nem
értem meg.



Érzelmi

szomorúság



Viselkedésbeli

Bezárja a könyvet



Fiziológiai

gyomorszorítás

Az alapsémák

- Átfogóak, rigidek és túláltalánosítottak. Az adott személy abszolút igazságnak tekinti azokat, "a dolgok már csak ilyenek". „Inkompetens vagyok”; „semmit sem érek”.
- Amikor egy negatív alapséma aktiválódik, a beteg könnyen elfogadja a sémával egybevágó adatokat, de gyakran nem képes felismerni, vagy eltorzítja az ellentétes információkat. Pl.:
 - *Az, hogy irodalomból jó vagyok nem jelenti azt, hogy sikeres vagyok, csak azt, hogy könnyen megy nekem.*
 - *A gazdaságtan tesztre kapott hármasm mutatja, hogy milyen béna vagyok.*

Köztes hiedelmek

- Kisgyermekkortól fogva alakulnak ki, tartalmuk sok esetben látens marad, amíg valamely életesemény nem aktiválja.
- **Attitűd:** "Szörnyű inkompetensnek lenni.,,
- **Szabályok/elvárások:** "Olyan keményen kell dolgozni, amennyire csak lehet."
- **Feltevések:** "Ha olyan keményen dolgozom mint mások, akkor talán tudok olyan dolgokat csinálni, amit mások könnyen."

Automatikus gondolatok

- Nem mérlegelés, vagy érvelés eredményeként jönnek létre, hanem akaratlanul, gyorsan, villanásszerűen.
- Tényleges szavak, vagy képek, melyek átfutnak a személy agyán, a tudat perifériáján az adott szituációban és specifikusak az adott szituációra.
- Tartalmukban egyéniek, közvetlenül kapcsolódnak az emocionális válaszhoz.
- Befolyásolják az ismeretfeldolgozási folyamatokat, gyakran torzítottak.

Kognitív Torzítások I.

(Tringer, 2001; Beck, 2002)

1. Minden vagy semmi típusú gondolkodás

Amikor az ember mindent fekete-fehér kategóriákban értékel. Pl. nem tökéletes teljesítmény esetén az egész helyzetet teljes kudarcnak éli meg:

*„Ha nem vagyok a legjobbak
között, akkor értéktelen vagyok.”*

Kognitív Torzítások I.

(Tringer, 2001; Beck, 2002)

2. Túláltalánosítás

Egyszeri negatív esemény alapján általánosít a személy. Pl. ha valami nem sikerült, akkor úgy zárja le a dolgot, hogy *„nekem soha semmi nem sikerül”*.

3. Negatív szűrés

Amikor a személy egy adott történeésből pusztán egyetlen részletet emel ki, s ennek alapján mindent negatívan minősít.

„Ez a hosszú repülőút hazafelé elrontja az egész nyaralást.”



Kognitív Torzítások II.

(Tringer, 2001; Beck, 2002)

4. **Elhamarkodott következtetés:** a negatív értékelés nem a tényeken alapul.
- A) **Gondolatolvasás:** amikor az egyén azt hiszi, tudja, hogy mások mit gondolnak róla (negatívumot), és egyéb, sokkal valószínűbb lehetőségeket nem vesz figyelembe. „*Unalmasnak tartanak.*”
- B) **Jövendőmondás:** a személynek a jövőre nézve negatív elképzelései vannak, és más – sokkal valószínűbb – kimeneteket nem vesz figyelembe. „*Úgysem fog sikerülni.*”

Korai élmények: az apa gyakori távollétei;
az anya fokozott és gyakori aggodása a betegségek miatt;
a család trópusi országba való kiküldetése (6 éves korban);
kistestvér ismeretlen betegsége és életveszélyes állapota



Alapsémák: „Védtelen vagyok.”
„ A világ kiszámíthatatlan.”
„A betegségek veszélyesek.”



Diszfunkcionális attitűdök:
„Ha nem vagyok elég óvatos, én is megbetegszem.”
„Ha odafigyelek a testi tünetekre, megelőzhetem a betegséget”.
„Minden rendellenesség valami súlyos betegség előjele.”



Kritikus események: 33 éves: kislánya koraszülöttsége, második terhesség is problémás;
34 éves: nagymama halála rákos megbetegedésben



Kiváltó helyzet: bármilyen nem megszokott testi tünet jelentkezése (fejfájás, bőrkiütés);
bármilyen értesülés betegség bekövetkezéséről: azonnal „észreveszi”
a tünetet saját magán



Spontán negatív gondolatok: „Velem is biztos bekövetkezik.”
„Meghalok.”
„Gyógyíthatatlan betegségben szenvedek.”

Hangulat: félelem, fokozott aggodás

Viselkedés: testének állandó vizsgálata, ellenőrzése, nyomogatása

Fizikai tünetek: szúró érzés az oldalában, hátfájás, fájdalom a nyomogatott részen

A kognitív terápia célja



A terápia célja és folyamata

- Célja: a tüneteket meghatározó, jellegzetes maladaptív reakciók, azaz a negatív automatikus gondolatok, a diszfunkcionális attitűdök és az alapsémák felismerése és módosítása.
- Ennek lépései:
 - a diszfunkcionális kogníciók és az érzelmi reakciók közötti ok-okozati viszony felismerése,
 - NAG – ok felismerése, kiértékelése, módosítása,
 - a diszfunkcionális attitűdök, majd az alapsémák felismerése, kiértékelése és módosítása .

Az automatikus gondolatok elmagyarázása

- Kérem, idézze fel, hogy ma mikor fogta el rossz érzés.
- Míg vártam Önre, szomorúság, szorongás fogott el.
- Emlékszik, milyen gondolat futott át a fején mielőtt szomorú lett?
- Elveszettség érzés. Mikor bekopogtattam, nem jött ki senki. Arra gondoltam, hogy elfelejtkezett rólam. Nyilván nem kíváncsi rám, már biztos elege van az ilyen esetekből.
- Lehet-e Ön szerint más következtetést levonni abból, hogy nem voltam a szobámban?
- Egyszerűen máshol van. Közbejött valami. Dugóba került.
- Ha arra gondol, hogy dugóba kerültem, akkor az esetleg azt is jelentheti, hogy nem feledkeztem meg magáról?
- Igen.
- Ha, arra gondolt volna, hogy nem feledkeztem meg magáról, hanem esetleg dugóba kerültem, akkor mennyire érezte volna magát elveszettnek?
- Azt hiszem, sokkal kevésbé.

Az automatikus gondolatok elmagyarázása

- E példa megbeszélése során elmagyarázhatjuk az esemény (nincs itt az orvos), az esemény értékelése (elfeledtek rólam), és az érzelmek (szomorúság, szorongás) közti kapcsolatot, és megbeszélhetjük azokat a logikai hibákat, amelyeket az automatikus értékelés közben elkövetett.



Az automatikus gondolatok azonosítása

Alapkérdések:

- Mi fordult meg éppen akkor a fejében?
- Mire gondolt éppen akkor?
- Milyen képzetek, képek merültek fel?
- Mi futott át éppen a fején?

Az automatikus gondolatok azonosítása

Tegyük fel az előbb említett kérdéseket, ha...:

- Az ülés során változást tapasztalunk a kliens érzéseiben.
- Kérjük meg a beteget írjon le egy problémás helyzetet, melynek során változást észlelt érzéseiben.
- Ha szükséges, megkérjük a beteget, hogy részletesen, képeket használva írja le az adott szituációt.
- Ha szükséges játszunk el az adott helyzetet.

Egy részlet

- Sally, épp most mi futott át az agyán?
- Nem vagyok biztos benne.
- Pillanatnyilag, hogy érzi magát?
- Nem tudom. Szomorú vagyok azt hiszem.
- Hol érzi a szomorúságot?
- A mellkasomban. És a szemem mögött.
- Nos, amikor azt kérdeztem, „Hogy megy a sulid?” ön elszomorodott. Van bármi ötlete mire gondolhatott?
- Azt hiszem a közgazdaságtan órára. Arra gondoltam, amikor majd visszkapom a dolgozatot.
- És mire gondolt? Vagy képzelt valamit?
- Igen, a lap tetején egy piros tintával írt hármast.

A háromszlopos napló- módszer

- Házi feladat: minden alkalommal, amikor rossz érzés fogja el, írja le a kiváltó eseményt, az esemény értékelését, és magát az érzést.
- Ennek a feladatnak két célja van:
 1. Megtanulja különválasztani az eseményt, az érzelmet és az automatikus gondolatot.
 2. Megismerjük a rá jellemző automatikus gondolatokat.
- Először a terápiás ülésen közösen megcsináljuk, mielőtt házi feladatnak feladnánk.

Háromszlopos gondolatnapló a negatív automatikus gondolatok felismeréséhez

1. Helyzet	2. Hangulat, érzés, (%)	3. Negatív Automatikus Gondolat
<i>Kivel volt? Mit csinált? Mikor történt? Hol volt?</i>	<i>Hangulat, érzés intenzitása (0-100%)</i>	<i>Mi futott át a fejemben, mielőtt így kezdtem érezni magam? Mit jelent ez rólam?</i>
Kollegák kitárgyalták, mi a különbség, ha a férfi csalja meg a nőt és fordítva.	Idegesség: 75%	Biztos rám céloztak. (önkényes következtetés)
Szabadság alatt be kellene menni a munkahelyre	Szorongás: 65%	Biztos, hogy valami probléma lesz! (jövendőmondás)

Kognitív átstrukturálás

- Alternatívák keresése a NAG-ok ellenében, valóságtartalmuk megkérdőjelezése.
- Megvizsgálva az adott szituációt kérdésekkel segítjük, hogy a beteg képes legyen alternatívákban gondolkozni és korábbi gondolatát egy lehetséges hipotézisnek tekintse.
- Célunk tehát az, hogy megtanulja átértékelni szubjektív, esetleg torzított gondolatait.

Hétoszlopos gondolatnapló

Helyzet	Hangulat érzés	Automatikus gondolatok	Bizonyíték, hogy ez igaz.	Bizonyíték, hogy ez <u>nem</u> teljesen igaz	Reálisabb gondolat	Régi érzés újraértékelése
<i>Mit csináltam? Min gondolkodtam?</i>	<i>Mit éreztem? Hangulat, intenzitása.</i>	<i>Mi futott át a fejemben, mikor rosszul kezdtem érezni magam?</i>			<i>Hogyan válaszolom meg az automatikus gondolatot?</i>	<i>Hogyan változott meg az érzésem.</i>
Szombat esti beszélgetés	Magányosság: 70% Elidegenedettség: 60%	Kilógok ebből a társaságból. (negetív szűrés)	Nem jelzik.	Szoros barátság G-vel	Nem lógok ki, csak én képzelem.	Magányosság: 0%
Kollega-nőmet, aki szabin van kitárgyalták	Idegesség: 75%	Biztosan engem is ugyanígy kitárgyalnak. (önkényes kövteztetés)	Nincs.	Nincs.	Nyugodtan tárgyalhat-nak, nincs mit.	Idegesség: 30%

A kognitív terápia alapelvei I.

(J. S. Beck, 1995)

1. A beteg problémáinak kognitív terminológiában történ megfogalmazásából áll.
2. Jól működ terápias kapcsolatra van szükség.
3. Nagy hangsúlyt helyez az együttműködésre és a beteg aktív közreműködésére.
4. Cél-orientált, probléma-fókuszú.
5. Először a jelen helyzetet tekinti fontosnak.

A kognitív terápia alapelvei II.

(J. S. Beck, 1995)

6. Edukatív jellegű. Célja, hogy megtanítsa a beteget, hogyan lehet saját maga terapeutája, nagy hangsúlyt helyez a visszaesés megelőzésére.
7. Időben behatárolt.
8. Az ülések struktúráltak.
9. Megtanítja a beteget, hogy azonosítsa és kiértékelje diszfunkcionális gondolatait és megfelelő választ adjon rájuk.
10. Technikái arra irányulnak, hogy a beteg gondolkodását, hangulatát, viselkedését megváltoztassa.

Köszönöm a figyelmet!