

NALOGA 2110A

RAZUMEVANJE KOGNITIVNIH RAZLAG ČUSTVOVANJA



POVEZAVE MED RAZLAGO DOGODKOV IN ČUSTVI, KI JIH DOŽIVLJAMO

1. Prelistaj učbenik in izberi spletne vire.

A. Napiši, kdo so predstavniki kognitivne razlage čustvovanja.

2. Preberi naslednji opis

Pred pomembno smučarsko tekmo ugotoviš, da na startu nimaš očal. Približuje se čas tvojega nastopa. Pokličeš trenerja in mu poveš, da v teh vremenskih razmerah potrebuješ očala. Veš čas čakanja na start, se poskušaš osredotočiti na progo, a obremenjuje te misel, ali bo trener prišel pravi čas z očali ali ne. Vse bolj se ti zdi, da se trener ni potrudil. Postajaš slabe volje. Na progi nisi dovolj osredotočen, zato zgrešiš vratca.

A. izpiši ključne besede, ki opredelijo A-B-C shemo:

A - dogodek: _____

B - prepričanje: _____

C - posledice (čustvo, vedenje): _____

B. Dogodek preoblikuj tako, da bo zaradi drugačne razlage sledila pozitivna posledica istega dogodka.

3. S prijatelji se pogovorite o treh dogodkih preteklega tedna.

A. Primerjajte razlage dogodkov in ugotovite, kako različno ste razumeli vzroke posledic. Poskušajte ugotoviti, ali so bila vaša dejanja podobna in ali ste jih podobno doživljali.

Preglednica 2: Dogodki prejšnjega tedna, prepričanja, posledice

Dogodek	Mnenje, prepričanje (pozitiven, negativen), razlaga dogodkov	Posledica (čustvo, vedenje)
1.		
2.		
3.		

4. Razmisli o dogodkih navedenih v razpredelnici.

A. Ustrezno dopolni z navedbo razlage dogodkov in posledicami (čustvo in vedenje):

Preglednica 3: Določeni dogodki, prepričanja, posledice

Dogodek	Mnenje, prepričanje (pozitiven, negativen), razlaga dogodkov	Posledica (čustvo, vedenje)
Zamudil sem avtobus.		
Kontrolna naloga je negativno ocenjena.		
Nisem bil izbran v ekipo.		
Izgubil sem ključe od avta.		
Pri zajtrku sem se sprl z mamo.		

5. Premisli, kaj doživljaš v stresni situaciji, npr. pred kontrolno nalogo, nastopom, tekmo...

- A. S primeroma na konkretnih situacijah prepoznaj misli, prepričanja, ki nas običajno "obvladujejo" v stresni situaciji in določi ustrezni čustvi ter vedenji.
- B. Ugotovi, kakšen bo izid izpita, tekme, če v prvem primeru upoštevaš prevladovanje pozitivnih (racionalnih) prepričanj, v drugem pa negativnih (iracionalnih) prepričanj.

6. Prijatelj pred vsako težavo obupuje, misli, da mu ne bo uspelo, je žalosten, ..

- A. Pojasnite, kako bi pomagali prijatelju, ki se nahaja v stresni situaciji (upoštevajte A-B-C shemo).

7. En teden beleži izjave sošolcev pred spraševanjem, kontrolno nalogo, poukom, v povezavi s šolo..

- A. Najprej izloči prepričanja. Ugotovi, katera so negativna oziroma imajo škodljive posledice.
- B. Poskusi negativna prepričanja preusmeriti/preoblikovati v pozitivna.
- C. Ugotovi, kako se ob tej preusmeritvi spremenijo čustva in ocenite spremembe vedenja.
- D. Pojasni, kako posamezniki z negativnimi prepričanji delujejo na medosebne odnose in kako takrat, ko dogodke ocenjujejo pozitivno.

8. Razmisli o novih spoznanjih, ki si jih pridobil o kognitivnih razlagah čustvovanja

- A. Kritično oceni kognitivne razlage čustvovanja.

9. V zadnjih letih se širijo različne tehnike pomoči, ki vplivajo na duševno zdravje. Za uporabo mnogih je potrebno strokovno vodenje. Na spletu najdete priročnik v slovenskem jeziku (<http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf>), ki pojasni povezave med stimuliranjem določenih točk na telesu, pozitivnimi mislimi, ki jih izražamo v obliki določenih stavkov in čustvenim doživljanjem. Tehniko (EFT- emotional freedom technique) so v slovenščini poimenovali tapkanje.

A. Primerjajte rezultate Schachterjeve in Singerjeve raziskave ter tehnike REBT z EFT.

10. Slovenski vedenjsko kognitivni terapevti sledijo Beckovim usmeritvam.

A. Primerjajte Ellisov in Beckov pristop v terapijah. <http://albertellis.org/> in <http://www.beckinstitute.org/>.

Standard znanja	
Rdeče	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
Modro	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
Zeleno	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.