

6 лекция

**Ақпараттарға жол беру,
ережелер мен
бұрмалаушылықтарды
анықтау техникалары,
шешімдер қабылдау**

Сайлауханкызы Гүлшат



АВТОМАТТЫ ОЙ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Автоматты ойлар - бұл неғұрлым айқын ойлау ағынымен параллель болатын ой ағыны (Бек, 1964). Бұл ойлар психологиялық күйзеліске ұшыраған адамдарға ғана тән емес; олар әрқайсымызға тән. Көбінесе біз автоматты ойларды білмейміз, бірақ оны үйрену оңай.

Автоматты ойларды анықтау арқылы психологиялық ауытқу бар немесе жоқ екендігін анықтай аламыз. Кейінгі КМТ-да қолданылатын техникалар мен қабылданатын шешімдер осыған тікелей байланысты.



Мысалы:

Қандай да бір кітаптың оқырман тарауларын оқып отырып: «Мен мұны түсінбеймін» деп ойлап, аздап мазасыздануы мүмкін. Дегенмен, ол бұл ойға өздігінен (яғни, бейсаналық) көбірек адаптивті түрде жауап беруі мүмкін : «Мен көп нәрсені түсінемін; Мүмкін сіз бұл тарауды қайта оқып шығуыңыз керек».

Бұл жағымсыз автоматты ойларды шындықпен сынаудың және оларға жауап берудің ең кең таралған тәсілі. Бірақ қиын жағдайда оған жүгіну оңай емес. Сондықтан когнитивті терапияның арсеналында автоматты ойларды саналы және құрылымдық бағалауды қамтитын әдістер бар, соның ішінде қатар жүретін жағымсыз эмоциялар болған кезде.

Мысал негізінде..

Автоматты ойлар кенеттен пайда болғанымен, пациенттің негізгі сенімдерін білу арқылы оларды болжауға болады. Когнитивті терапевт пациентке тән, оның шындықты қабылдауын бұрмалайтын, жағымсыз эмоцияларды тудыратын және/немесе мақсатқа жетуге кедергі келтіретін дисфункционалды ойларды анықтауға тырысады.



Терапияның кезеңдері



- 1. Автоматты ойларды табыңыз.**
- 2. Оларды бағалаңыз және жауап беріңіз. Ойлар дұрыс болса, мәселенің шешімін табыңыз.**

Бар болғаны осы 2 кезең, ал автоматты ойларды анықтау және шешімдерді шығару терапия барысында анықталады. Сеанстың соңында терапевт пациенттің когнитивті модельді жақсы түсінгенін тексереді.

СЕССИЯ ҮШІН АВТОМАТТЫ ОЙЛАРДЫ АНЫҚТАУ ДЕГЕНІМІЗ..

Науқастың автоматты ойын анықтаудың ең оңай жолы - оның көңіл-күйі өзгерген кезде (нашарлау). Терапиялық сеанс кезінде тікелей пайда болатын және көңіл-күйдің өзгеруін тудыратын «ыстық танымдарды» - маңызды автоматты ойлар мен бейнелерді анықтай алу үшін пациенттің вербальды және вербальды емес сигналдарына сезімтал болу қажет. Бұл «ыстық танымдар» пациент («Мен ақымақпын»), терапевт («Ол мені түсінбейді») немесе талқылау тақырыбы («Мен мұнда үй тапсырмасын орындау үшін емес, емделуге келдім») туралы болуы мүмкін. Кейде олар пациенттің тұжырымдамасын нақтылауға мүмкіндік береді.

Ойды автоматты түрде анықтау әдістері

Автоматты ойларды анықтау үшін келесі әрекеттерді орындаңыз:

- 1. Сеанс барысында клиенттің көңіл-күйінің өзгеруін (немесе жағымсыз эмоциялардың жоғарылауын) байқаған кезде негізгі сұрақты қойыңыз.**
- 2. Науқастан оның көңіл-күйі өзгертін проблемалық жағдайды немесе эпизодты сипаттауды сұраңыз және оған негізгі сұрақты қойыңыз.**
- 3. Қажет болса, пациентті нақты жағдайды суреттер арқылы егжей-тегжейлі сипаттауға шақырыңыз (бұл қазіргі уақытта болып жатқан сияқты), содан кейін оған негізгі сұрақты қойыңыз.**
- 4. Қажет болса немесе қажет болса, науқаспен рөлдік ойын ойнаңыз және негізгі сұрақ қойыңыз.**

**Пациент ойындағы
бұрмалаушылықтарды
анықтаудағы негізгі
сұрақ:**

Сіз не ойлап отырсыз?




“Автоматты ойларды анықтауға көмектесетін басқа сұрақтар

- 1. Сіз не ойлап таптыңыз деп ойлайсыз?**
- 2. Сіз ____ немесе ____ туралы ойладыңыз ба? (Терапевт бірнеше ықтимал нұсқаларды ұсынады.)**
- 3. Сіз болған нәрсені елестедіңіз бе немесе бұрын болған нәрсені еске түсірдіңіз бе?**
- 4. Бұл жағдай сіз үшін нені білдіреді? (Немесе сіз туралы айтып жатырсыз ба?)**
- 5. Сіз _____ туралы ойладыңыз ба? (Терапевт пациенттің күткен жауабына қарама-қарсы идеяны ұсынады.)**

■ Бұрмаланған ойларды анықтау ТЕХНИКАСЫ

Терапевттің көмегімен науқас проблемалық жағдайды қазіргі уақытта болып жатқандай қайтадан «өмір сүреді». Науқас әңгімеде өткен шақты қолданып жатқанын байқап, терапевт әңгімені осы шақта дыбысталатындай етіп ақырын түзетеді. Сонымен қатар, егер пациент тұлғааралық жағдайда автоматты ойларды анықтау қиын болса, терапевт оған рөлдік ойын арқылы жағдайды қайта құруға көмектесе алады. Науқас кімнің не айтқанын сипаттайды, содан кейін өзін таныстырады, ал терапевт өзара әрекеттесудегі басқа қатысушының рөлін атқарады.



КМТ сессиялары барысында ақпараттарға жол бермес үшін, ойдың бұрмалануын анықтау үшін терапевт терапиямен қатар пациентке автоматты ойларды анықтауды үйретеді. Эмоцияларын түсіну, есту және өз-өзіне құлақ асуға бірініш сессиядан-ақ үйретеді. Бұл барлық жағдайда қолданылатын техника. Сессия соңында пациент өз ойларын ажырата алатын нәтижеге жетеді.



Назарларыңызға
рахмет

