

KOGNITÍV MÓDSZEREK A FELKÉSZÍTÉSBEN

Berczik Krisztina

Egyetemi tanársegéd, pszichoterapeuta

ELTE PPK Pszichológiai Intézet

- ⊙ „Úgysem fog sikerülni.”
- ⊙ „Csak szerencsém volt.”
- ⊙ „El fogom rontani.”
- ⊙ „Nem tudom legyőzni.”
- ⊙ „Ő jobb nálam.”
- ⊙ „Nem megy.”
- ⊙ „Nincsenek eredményeim.”

ISMERŐS MONDATOK?

MIT LEHET EZZEL KEZDENI?

Kognitív pszichológiai
megközelítés

A KOGNITÍV SZEMLÉLET ALAPELVEI

- ◉ Aaron T. Beck professzor, Pennsylvania Egyetem, 1960-as évektől
- ◉ Jellegzetes gondolkodási zavar a szorongásos és hangulatzavarok hátterében → a tapasztalatok szisztematikusan negatív irányba történő torzítása.
- ◉ Torzított értelmezések tudatosítása és korrekciója realisztikusabb irányba → egyértelmű javulás rövid időn belül.
- ◉ A módszert ma már a klinikumon kívül is számos területen, köztük a **sportpszichológia** terén is alkalmazzák.

- ◉ ,Kognitív’ (latin cognitio) → Jelentése: megismerés.
- ◉ Kognitív pszichológia: az emberi megismerést, információfeldolgozást vizsgáló tudomány.
- ◉ A világról alkotott belső modelljeink, belső leképeződéseink törvényszerűségeit kutatja.

- ◉ Mit jelentenek a számunkra a velünk történő események? Milyen jelentést adunk nekik?
- ◉ Egyéni jelentésadás → érzelem → viselkedés

A kognitív nézőpont alapelve: gondolataink meghatározzák érzelmeinket és viselkedésünket.

NÉHÁNY JELLEGZETES PROBLÉMA

- ◉ A verseny: kihívás vagy a kudarc lehetősége?
- ◉ Testképzavar a sportban: izomdiszmorfia.
- ◉ Túlzott elvárások a teljesítménnyel, eredményességgel kapcsolatban.

Mi ezeknek a jelenségeknek a pszichológiai háttere a kognitív megközelítés szerint?

A KOGNITÍV STRUKTÚRA

- ◉ A minket érő információkat aktívan alakítjuk, a már meglévő kognitív struktúránk szerint rendezzük el, ahhoz illesztjük őket.
- ◉ Fejlődésünk során, a kapcsolatok és interakciók révén tapasztalatokat szerzünk, melyek alapján kialakítjuk viszonyulásainkat önmagunkhoz, másokhoz és a világhoz.
- ◉ Ezek a viszonyulások, az egyes helyzetek személyes értelmezései alkotják a kognitív struktúrát.
- ◉ A kognitív struktúra hierarchikus, és szintjei eltérnek egymástól stabilitásukban és a tudatosság számára való hozzáférhetőségükben.
- ◉ A kognitív struktúra mindig befolyásolja az egyes helyzetek értelmezését.

A KOGNITÍV STRUKTÚRA SZINTJEI

- ◉ Tudatos gondolatok
- ◉ Automatikus gondolatok
- ◉ Másodlagos hiedelmek - attitűdök és szabályok
- ◉ Alapsémák

ALAPSÉMÁK

- ◉ Az alapsémák a kognitív struktúra mélyén helyezkednek el.
- ◉ A személynek önmagáról, másokról, a világról, a jövőről kialakított legalapvetőbb viszonyulásait tartalmazzák.
- ◉ Merev, túláltalánosított formájú negatív vagy pozitív tartalmú állítások.
- ◉ Pl.: „sikeres vagyok”, „sikertelen vagyok”, „alkalmas vagyok”, „alkalmatlan vagyok”.
- ◉ A sémáknak nagyon gyakran önbeteljesítő hatásuk van.

MÁSODLAGOS HIEDELMEK - ATTITÜDÖK ÉS SZABÁLYOK

- ◉ A másodlagos hiedelmek eredetileg az alkalmazkodást segítették azokban a helyzetekben, melyekben a sémák kialakultak.
- ◉ A személy életének alapvető vezérelvei, melyek az életében kényszerítő erővel érvényesülnek.
- ◉ „Csak akkor vagyok elfogadható, ha tökéletesen teljesítek.”
- ◉ „Ha hibázok, értéktelen vagyok.”
- ◉ A személy ezeknek nincs általában tudatában, csak a pszichológiai munka során tudatosulnak.
- ◉ Adott helyzetben ezek a rejtett hiedelmek befolyásolják a helyzet észlelését, és a sémákhoz hasonlóan ezek is önbeteljesítő jóslatként működhetnek.

(NEGATÍV) AUTOMATIKUS GONDOLATOK

- ◉ Spontán, automatikus módon merülnek fel egy konkrét, aktuális külső vagy belső eseményre, személyre vonatkozóan.
- ◉ A konkrét események értelmezésében és a hozzájuk kapcsolódó (negatív) érzelmi állapot kialakításában játszanak döntő szerepet.
- ◉ Gyakran torzítottak, szélsőségesen szubjektívek, mégis igaznak, magától értetődőnek tűnnek.
- ◉ „Nekem semmi nem sikerül.”
- ◉ „Nem tudok nyerni.”
- ◉ „Ez nekem nem fog menni.”
- ◉ „Veszíteni fogok.”

KOGNITÍV TORZÍTÁSOK

- ◉ A negatív automatikus gondolatok létrejöttét a kognitív torzítások teszik lehetővé.
- ◉ A kognitív torzításokat a kognitív struktúra mélyebb szintjei (sémák és hiedelmek) határozzák meg, működtetik.
- ◉ A kognitív torzítások akaratlan érvényesülése a személy gondolkodásában negatív irányban változtatja meg az információk feldolgozásának folyamatát. (Emiatt egy pozitív eseményt is értékelhet negatívan: „Csak azért nyertem, mert szerencsém volt.”)

- ◉ Sportolóknál gyakran lehet találkozni néhány jellegzetes torzítással, melyek az önbizalomhiány, szorongás hátterében állnak.

1. MINDEN VAGY SEMMI GONDOLKODÁS

- ◉ *Ha nem nyerek, akkor az egész felkészülésem nem ért semmit.*
- ◉ *Semmit nem tudok.*
- ◉ *Ha nem sikerül valami a versenyen, kudarc az egész.*
- ◉ *Valami vagy jó, vagy rossz. Nincs köztes megoldás.*
- ◉ Minden vagy semmi típusú gondolkodás egymást kölcsönösen kizáró kategóriák alapján
- ◉ Amikor a személy mindent fekete-fehér kategóriákban értékel, végletekben, árnyalatok nélkül gondolkodik. Pl. nem tökéletes teljesítmény esetén az egész helyzetet teljes kudarcnak éli meg.

2. TÚLÁLTALÁNOSÍTÁS

- ◉ *Elvesztettem a meccset. Nekem soha semmi nem sikerül.*
- ◉ Egyetlen negatív esemény alapján általános szabályt alkot a személy, általános következtetést von le.

3. NEGATÍV SZŰRÉS

- ◉ *Az az elhibázott mozdulat elrontotta az egész gyakorlatomat.*
- ◉ Amikor a személy egy adott történeésből pusztán egyetlen kellemetlen, negatív részletet emel ki, s ennek alapján az egész helyzetet negatívan minősít.

4. A POZITÍVUMOK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSA, LEÉRTÉKELÉSE

- ◉ *Csak azért nyertem, mert gyenge volt az ellenfél.*
- ◉ Ha semleges vagy pozitív tapasztalatait az egyén azzal utasítja el, hogy azok „nem számítanak”, véletlenek, „csak azért...”. Így az egyébként pozitív események is negatívnak tűnnek fel.
- ◉ A negatív események extrém negatív értékelése.

5. ELHAMARKODOTT, ÖNKÉNYES KÖVETKEZTETÉS

- ◉ Negatív értékelés egy eseményről a bizonyítékok teljes hiányában. Nem a tényeken alapul.

5. A, JÖVENDŐMONDÁS

- ◉ *Úgyis veszíteni fogok.*
- ◉ *Úgysem fog sikerülni.*
- ◉ A személynek a jövőre nézve negatív elképzelései vannak, és más - sokkal valószínűbb - kimeneteleket nem vesz figyelembe.

5. B, GONDOLATOLVASÁS

- ◉ *A nézők azt gondolják, hogy milyen ügyetlen vagyok.*
- ◉ *Biztos mindenki a másiknak szurkol.*
- ◉ A személy biztos benne, hogy tudja, a többiek mit gondolnak róla (rosszat), és más, valószínűbb lehetőségekre nem is gondol.

6. FELNAGYÍTÁS ÉS KICSINYÍTÉS

- ◉ *Az semmi, hogy háromszoros országos bajnok vagyok. Mások ennél sokkal többet érnek el.*
- ◉ Amikor az ember eltúlozza bizonyos dolgok fontosságát (pl. saját hibáit vagy mások érdemeit) vagy - ellenkezőleg - saját jó tulajdonságait, sikereit, ill. mások gyengéit bagatellizálja. Ezt a tulajdonságot kettős morálnak is nevezik.

7. ÉRZELMI ÉRVELÉS, ÉRZELMI LOGIKA

- ◉ *Érzem, hogy baj lesz. Érzem, hogy nem fog menni.*
- ◉ Az érzések evidenciaértékűek, meghatározzák a valóságot és a jövőt: „érezem, tehát igaz.”
- ◉ A személy az érzelmeket tényként kezeli.

8. „KELL” ÉS „KELLENE” ÁLLÍTÁSOK

- ◉ *„Ennyi idősen már egy komoly világversenyt meg kellett volna nyernem.”*
- ◉ *„Nyernem kell, más eredmény nem elfogadható.”*
- ◉ Az egyénnek határozott elvárásai vannak arról, hogy neki, ill. másoknak hogyan „kell” viselkednie, és ezek meghiúsulása esetén túlértékeli a negatív következményeket.
- ◉ Kényszerként éli meg feladatait, tevékenységeit.
- ◉ Elsődleges motivációként túlzott elvárásokat fogalmaz meg.
- ◉ Bűntudatot kelt ezzel önmagával szemben.

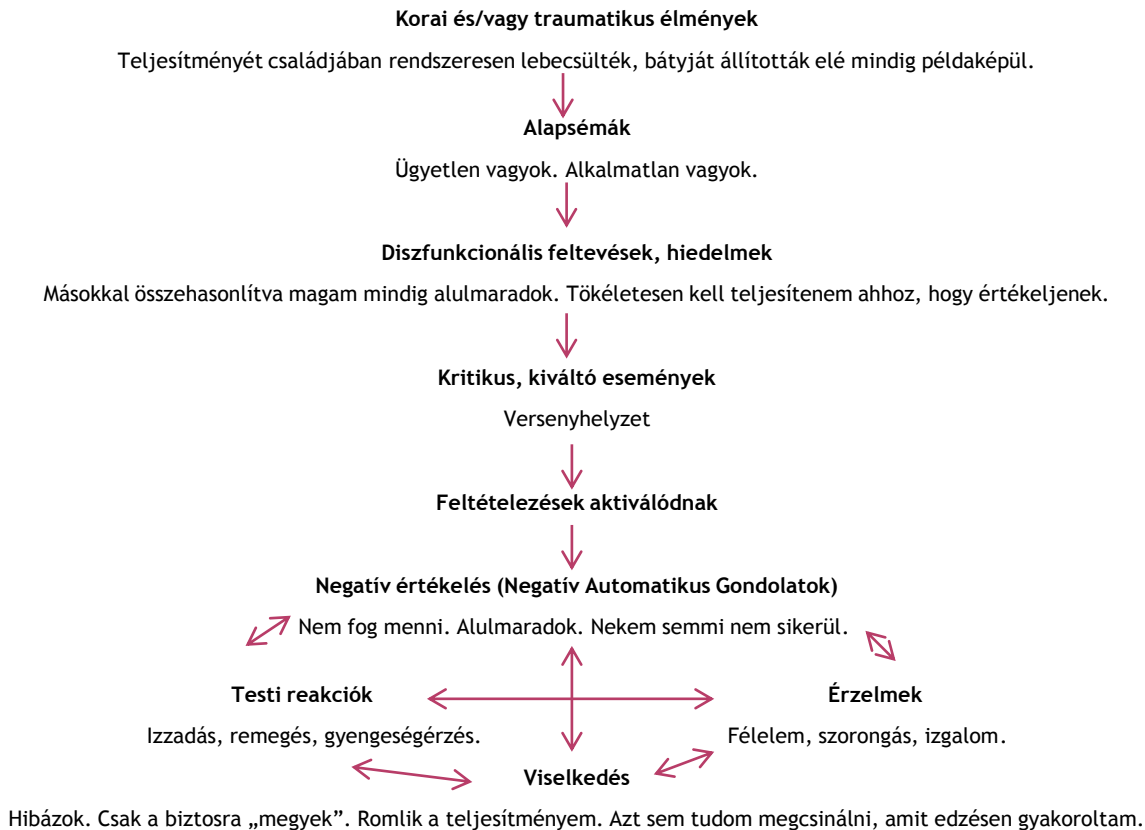
9. CÍMKÉZÉS ÉS TÉVES CÍMKÉZÉS

- ◉ *Egy lúzer vagyok, mert vesztettem.*
- ◉ *Szerencsétlen vagyok.*
- ◉ A személy önmagát vagy másokat úgy ítéli meg, hogy az adott viselkedés leírása helyett az egész személyt minősíti.
- ◉ Címkét ragaszt magára vagy a másikra.

10. PERSZONALIZÁCIÓ

- ◉ *„Csak az én hibám, hogy vesztett a csapat.”*
- ◉ *„Csak rajtam múlt, hogy rosszul játszottunk.”*
- ◉ Olyan dolgokat vesz magára a személy, melyek nem indokoltak, negatív eseményekért ok nélkül felelősnek érzi magát.
- ◉ Tehát olyan negatív esemény miatt tartja magát személyesen felelősnek, amely felett nem rendelkezik teljes kontrollal.

A KOGNITÍV MODELL



A KOGNITÍV SZEMLÉLETŰ FELKÉSZÍTÉS

- ◉ A kognitív szemléletű felkészítés számos technikája arra irányul, hogy a sportoló gondolkodását, ezáltal hangulatát és viselkedését megváltoztassa.
- ◉ Ehhez széles eszköztár áll a pszichológus rendelkezésére, azonban a felkészítés nem mechanikusan alkalmazott technikák gyűjteménye. A sportoló személyisége, problémája, illetve a célok alapján válogatunk a módszerekből.

KOGNITÍV ESZKÖZÖK A FELKÉSZÍTÉSBEN

- ◉ Gondolatnapló
- ◉ A negatív automatikus gondolatok (NAG) átstrukturálása
- ◉ Újfajta viszonyulás kialakítása a negatív automatikus gondolatokkal kapcsolatban
- ◉ Pozitív célformula, pozitív öninstrukció
- ◉ Felkészülés a nehéz helyzetekre, tudatosság növelése. Figyelem újrafókuszálása
- ◉ Légzéskontroll
- ◉ Szerepcsere, fókuszváltás
- ◉ Emlékeztető kártyák készítése

1. GONDOLATNAPLÓ - A NEGATÍV AUTOMATIKUS GONDOLATOK (NAG-OK) AZONOSÍTÁSA

Helyzet	Negatív automatikus gondolat (NAG)	Érzelem (%)
Kivel voltam?	Mi futott át a fejemben, mielőtt így	Érzelem intenzitása (0-100%)
Mit csináltam?	kezdtém érezni magam?	
Mikor történt?	Mit jelent ez rólam? Mit mond ez rólam?	
Hol voltam?	Minek a bekövetkezésétől tartok?	
	Mi a legrosszabb, ami történhet?	

Helyzet	Negatív Automatikus Gondolat (NAG)	Érzelem
Készültem a másnapi csapatversenyre.	Nem hibázhatok. Ha veszítek, mindennek vége. Nem fognak elismerni. Ha veszítek, az eddigi munkám sem ér semmit.	Félelem 80%
Edzettem a levegőtlen konditeremben. Légszomjam támadt, megsédültem.	Valami baj van a szívemmel. Szívinfarktusom van.	Szorongás 90%

2. A NEGATÍV AUTOMATIKUS GONDOLATOK ÁTSTRUKTURÁLÁSA

Helyzet	NEGATÍV AUTOMATI- KUS GONDOLAT (NAG)	Érzelem	Mi szól amellet, hogy a NAG teljesen igaz?	Mi szól amellet, hogy a NAG nem teljesen igaz?	Milyen kognitív torzítást használt a NAG- ban?	Esemény újraértékelése, realisabb gondolat	Megváltozott-e az érzelem?
Egy versenyen az elvárásom alatt teljesítettem.	Nekem soha semmi nem sikerül.	Lehangolt-ság Feladás érzése Gyengeség- érzés	Volt már, hogy valami nem úgy sikerült, ahogy szerettem volna.	Sikerek felsorolása: - sport - tanulás - munka - kapcso- latok	Túláltalánosítás Felnagyítás és kicsinyítés (negatívumok felnagyítása) Pozitívumok figyelmen kívül hagyása	Igaz, hogy nem minden sikerült, amit szeretnék, de nagyon sok sikert értem már el az életemben. Amibe munkát fektettem, általában előbb-utóbb sikerült.	Remény, bizakodás.

Helyzet	NEGATÍV AUTOMATIKUS GONDOLAT (NAG)	Érzelem	Mi szól amellett, hogy a NAG teljesen igaz?	Mi szól amellett, hogy a NAG nem teljesen igaz?	Milyen kognitív torzítást használt a NAG-ban?	Esemény újraértékelése, kiegyensúlyo- zottabb, reálisabb gondolat	Megváltozott-e az érzelem?
Világversenyre készülés.	Nem vagyok elég jó ehhez az egészhez.	Félelem. Tehetetlenség.	Semmi.	Eredményeim. Válogatott vagyok. Jó az alkatom ehhez a sporthoz. Megvan hozzá a szorgalmam és az alázatom. Szeretem csinálni.	Minden vagy semmi gondolkodás. Pozitívumok figyelman kívül hagyása.	Lehetek elég jó versenyző. Van értelme tovább csinálni.	Lelkesedés.

3. ÚJFAJTA VISZONYULÁS KIALAKÍTÁSA A NEGATÍV AUTOMATIKUS GONDOLATOKKAL KAPCSOLATBAN

- ◉ „Ezek csak gondolatok, amiket az agyam hoz létre, nem a valóság.”
- ◉ Ismétlődő mintázatok felismerése, tudatosítása, azonosítása („1-es gondolat”, „2-es gondolat”) → távolítás, perspektívaváltás.

4. FELKÉSZÜLÉS A NEHÉZ HELYZETEKRE: TUDATOSSÁG NÖVELTÉSE. FIGYELEM ÚJRAFÓKUSZÁLÁSA

1. Tudatosság növelése

- ◉ Megbeszélni, hogy miből veszi észre, hogy gyengül a teljesítménye (romlik a koncentráció, kienged...)? Mik a figyelmeztető jelek?
- ◉ Pl.: kapkod, ugyanazt a technikai elemet ismétli, NAG-ok uralták el a gondolkodását...
- ◉ **Tudatosítás:** Gyakorolni azt, hogy felismerje a nem összeszedett lelkiállapotot.

2. Stratégiák kidolgozása. Figyelem újrafókuszálása

- ◉ „Időhúzás” (ruházat rendbeszedése, cipő bekötése)
- ◉ Önmaga tudatos „lassítása”
- ◉ Tudatosan új akció indítása.
- ◉ Figyelmét tudatosan ismét a sportra fókuszálja.
- ◉ Pozitív öninstrukciók + légzéskontroll

5. POZITÍV CÉLFORMULA, POZITÍV ÖNINSTRUKCIÓ KIDOLGOZÁSA

- ◉ A sportoló számára az optimális lelkiállapot és magatartás jellemzőinek sűrítése egy-két, személyre szabott mondatban, melyet adott helyzetben (verseny, edzés) mondhat önmagának.
- ◉ Jó eszköz az önleértékelő, negatív automatikus gondolatokkal szemben.
- ◉ „Magabiztos, nyugodt és összeszedett vagyok.”
- ◉ „Megtartom a ritmust.”

6. LÉGZÉSKONTROLL

- ◉ „Be-kettő-három. Ki-kettő-három-négy.”
- ◉ Kontrollált légzés, elnyújtott kilégzéssel.
- ◉ Szorongás csökkentésében, figyelem újrafókuszálásában segít.

7. SZEREPCSERE, FÓKUSZVÁLTÁS

- ◉ Vegye fel az edzője szerepét. Mit mondana saját magának, ha ő lenne az edzője?
- ◉ „Mit mondana az edződ/barátod/csapattársad ebben a helyzetben?”
- ◉ „Ha a csapattársad/barátod lenne hasonló helyzetben, mint te, hogyan biztatnád?”
- ◉ Versenyhelyzetben jól alkalmazható, ha látszik, hogy kicsúszik a sportoló kezéből az irányítás, kezdi feladni, nem tudja, hogyan tovább.
- ◉ A fókuszváltás segít kibillenteni a sportolót a beszűkült perspektívájából, ezáltal pedig új és jó megoldásokat tud mobilizálni.

8. EMLÉKEZTETŐ KÁRTYÁK KÉSZÍTÉSE

1. Negatív automatikus gondolatokra adott válaszok feljegyzése.

2. Megküzdési viselkedés kártyája: a korábban megbeszélte viselkedési stratégiákra emlékezteti a sportolót: felírja a kártyára, hogy mit tegyen, amikor szorongani kezd, leenged, elcsügged, romlik a koncentrációja....

- ◉ A kártyákat bárhová magával viheti a sportoló.
- ◉ Segítenek abban, hogy felidézze a pszichológiai felkészülés során tanultakat. Önbizalmat, magabiztosságot, hatékonyságérzetet növelik.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!