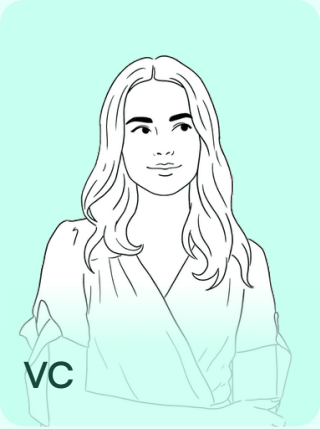


Błędne koło

Narzędzie tworzy dla pacjenta schemat błędnego koła. Prowadzi pacjenta przez pięć pytań dotyczących sytuacji, myśli, emocji, zachowania i konsekwencji. Dzięki tym odpowiedziom pacjent i terapeuta mogą wizualnie odwzorować wzajemne oddziaływania między tymi elementami, co pomaga rozpoznać i zmienić problematyczne wzorce myślenia i zachowania.

Liczba pytań	5 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Cercle vicieux

Podgląd 5 pytań

Sytuacja

Proszę opisać sytuację, która Pana/Panią niepokoi lub która wywołała u Pana/Pani negatywne emocje.

Proszę jak najdokładniej opisać okoliczności, osoby, których to dotyczyło, oraz wszystko inne, co ma tu znaczenie.

Myśli

Proszę określić myśli, które przychodzą Panu/Pani do głowy, kiedy zastanawia się Pan/Pani nad tą sytuacją.

Myśli to wyobrażenia lub przekonania, które pojawiają się w Pana/Pani głowie w odpowiedzi na sytuację. Mogą być pozytywne, negatywne lub neutralne. Na przykład po kłótni z przyjacielem lub przyjaciółką mogą to być myśli takie jak: „To moja wina", „Ta osoba mnie nie lubi" albo „Jestem złym przyjacielem/złą przyjaciółką".

Emocje

Proszę nazwać emocje, które odczuwa Pan/Pani w związku z tą sytuacją.

Proszę spróbować opisać swoje emocje jak najdokładniej. Na przykład po kłótni z przyjacielem lub przyjaciółką może Pan/Pani odczuwać złość, smutek, frustrację, poczucie winy, a nawet strach.

Zachowanie

Proszę opisać swoje działania lub reakcje w odpowiedzi na tę sytuację.

Mogą to być konkretne działania, takie jak rozmowa z kimś albo unikanie jakiejś sytuacji, ale też reakcje emocjonalne, takie jak płacz, krzyk czy wycofanie się.

Konsekwencje

Proszę określić, jakie konsekwencje miała Pana/Pani reakcja na tę sytuację.

Mogą to być skutki dla Pana/Pani nastroju, relacji z innymi, poczucia własnej wartości lub inne bezpośrednie albo pośrednie konsekwencje. Jeśli na przykład z powodu negatywnej myśli unika Pan/Pani sytuacji towarzyskiej, konsekwencją może być poczucie samotności lub izolacji.

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

Joanna P. - Psycholog CBT