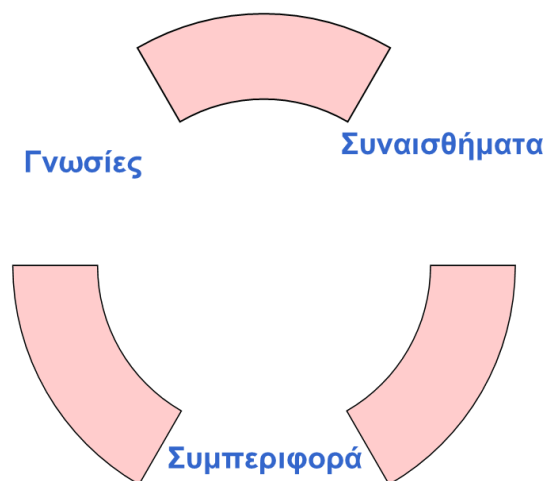


## Τρόπος Διαμόρφωσης της Σκέψης: Γνωσιακή- Συμπεριφορική Προσέγγιση του Beck

Στηρίζεται στο θεωρητικό υπόβαθρο πως τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές του ατόμου καθορίζονται από τον τρόπο που δομεί τον κόσμο. Οι σκέψεις του βασίζονται στα σχήματα ή τα συμπεράσματα που έχουν δημιουργηθεί από προηγούμενες εμπειρίες καθώς και από γονεϊκές και κοινωνικές επιδράσεις. Τα ψυχολογικά προβλήματα θεωρούνται ότι πηγάζουν από λανθασμένη μάθηση και λανθασμένα συμπεράσματα στα οποία έχει καταλήξει το άτομο. Με τον τρόπο αυτό δημιουργούνται τα σχήματα, δομές αρκετά καλά παγιωμένες στην σκέψη του ατόμου. Το μοντέλο πάνω στο οποίο στηρίζεται αυτή η άποψη είναι το μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών (information-processing model). Σύμφωνα μ' αυτό, οι άνθρωποι συνεχώς συλλέγουν ερεθίσματα από το περιβάλλον και αντιδρούν σε αυτά με τρόπους που θα ενισχύσουν την επιβίωση τους. Έτσι, αντιλαμβάνονται, μεταφράζουν και ερμηνεύουν καταστάσεις, καθορίζοντας παράλληλα και τις στρατηγικές αντίδρασης τους απέναντι σε αυτές με σκοπό την προσαρμογή στο περιβάλλον τους. Οι συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις επηρεάζονται κατά ένα μεγάλο μέρος από τις γνωσιακές εκτιμήσεις που γίνονται.

### Σχέση σκέψης-συναισθήματος και συμπεριφοράς



- Γνωσίες –Αυτόματες σκέψεις
- Βαθύτερες αντιλήψεις
- Σχήματα

### Ορισμός σχημάτων

Τα σχήματα αποδίδουν τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος νοεί τον εαυτό του, ως προϊόντα των εμπειριών του και του τρόπου με τον οποίο επεξεργάζεται πληροφορίες που σχετίζονται με τον ίδιο και το κοινωνικό του περιβάλλον.

### Το σχήμα στην κλινική πράξη

- Ερέθισμα -> Ενεργοποίηση σχημάτων -> Αντιδράσεις -> Συνέπειες

### Το σχήμα στην κλινική πράξη II

- Ερέθισμα → Ενεργοποίηση σχημάτων → Αντιδράσεις  
 → Συνέπειες → Ενεργοποίηση σχημάτων → Αντιδράσεις

### Ιδιότητες σχήματος

- Νοητική κατασκευή από προηγούμενες εμπειρίες
- Οδηγεί τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών
- Ενεργοποιείται από ερεθίσματα
- Ενεργοποιείται μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα σχήματα
- Ενισχύεται ή αποδυναμώνεται από τις καταστάσεις και την επεξεργασία αυτών
- Αποφέρει δυσλειτουργία όταν συγκρούεται με την πραγματικότητα ή με άλλα αντίθετα σχήματα
- Η ενεργοποίηση του μπορεί να μπλοκάρει άλλες νοητικές διαδικασίες