

Ćwiczenie 4.4.

Opracuj swój rozszerzony metamodel ewolucyjny: wymiary poznania, afektu i uwagi

Wróć do problemu, który analizujesz w tym rozdziale. Na podstawie ćwiczeń 4.1, 4.2 i 4.3 opracuj częściowy rozszerzony metamodel ewolucyjny. Wypełnij tabelę w odniesieniu do swojego problemu, biorąc pod uwagę zarówno zmienność, jak i selekcję nieadaptacyjnych elementów. Pamiętaj, że twój problem może nie ujawniać się wyraźnie we wszystkich wymiarach. Kolumny dotyczące utrzymania i wrażliwości na kontekst pomijamy, gdyż często odnoszą się one do innych wymiarów. W związku z tym częściowy EEMM może okazać się niewystarczający.

	NIEADAPTACYJNE	
	Zmienność	Selekcja
Poznanie		
Afekt		
Uwaga		

Ćwiczenie 5.4.

Opracuj swój rozszerzony metamodel ewolucyjny: wymiary Ja, motywacji i zachowania jawnego

Wróć do problemu, który analizujesz w tym rozdziale. Na podstawie ćwiczeń 5.1, 5.2 i 5.3 opracuj częściowy rozszerzony metamodel ewolucyjny. Wypełnij tabelę w odniesieniu do swojego problemu. Tak jak w rozdziale 4 twój problem może nie ujawniać się wyraźnie we wszystkich wymiarach, więc także tym razem pomijamy kolumny dotyczące utrzymania i kontekstu. Koncentrujemy się na obszarach nieadaptacyjnych, ale jeśli chcesz, możesz dodać coś adaptacyjnego, co jesteś w stanie zrobić.

	NIEADAPTACYJNE	
	Zmienność	Selekcja
Ja		
Motywacja		
Zachowanie jawne		

Ćwiczenie 6.3.

Opracuj swój rozszerzony metamodel ewolucyjny: poziomy biofizjologiczny i społeczno-kulturowy

Wróć do problemu, który analizujesz w tym rozdziale. Na podstawie ćwiczeń 6.1 i 6.2 opracuj częściowy rozszerzony metamodel ewolucyjny, wypełniając poniższą tabelę. Jeśli twój problem nie uwidacznia się na którymś z poziomów, możesz pozostawić odpowiednie kolumny puste.

	NIEADAPTACYJNE	
	Zmienność	Selekcja
Poziom biofizjologiczny		
Poziom społeczno-kulturowy		

Ćwiczenie 7.1.

Opracuj swój pełny rozszerzony metamodel ewolucyjny

Wróć do problemu, nad którym pracujesz. Na podstawie wcześniejszych ćwiczeń (zwłaszcza 4.4, 5.4, 6.3 i 6.4) spróbuj opracować cały EEMM, skupiając się przede wszystkim na procesach nieadaptacyjnych. Pamiętaj, że utrzymanie i kontrola kontekstu mogą zahaczać także o zagadnienia z innych wierszy (tj. wymiarów i poziomów).

	Zmienność	Selekcja	Utrzymanie	Kontekst
Afekt				
Poznanie				
Uwaga				
Ja				

	Zmienność	Selekcja	Utrzymanie	Kontekst
Motywacja				
Zachowanie jawne				
Poziom bio-fizjologiczny				
Poziom społeczno-kulturowy				

Ćwiczenie 8.1.

Procesy adaptacyjne

Wróć do problemu, nad którym pracujesz. Biorąc pod uwagę swoje zapiski z ćwiczenia 7.1, rozważ procesy wymienione w tabeli 8.1 i odnotuj w poniższej tabeli adaptacyjne formy tych procesów, które twoim zdaniem musisz wzmocnić. Podaj krótkie uzasadnienie.

	Jakie procesy adaptacyjne muszę wzmocnić (i dlaczego)
Afekt	
Poznanie	
Uwaga	
Ja	

	Jakie procesy adaptacyjne muszę wzmocnić (i dlaczego)
Motywacja	
Zachowanie jawne	
Poziom biofizjologiczny	
Poziom społeczno-kulturowy	

Ćwiczenie 11.1.

Wybór kluczowego elementu terapii

Wróć ponownie do problemu, nad którym pracujesz, i zastanów się, które kluczowe elementy terapii są najbardziej odpowiednie w twoim przypadku. Wskaż cel(e) każdej interwencji i oceń prawdopodobieństwo sukcesu w skali od 0 do 10.

Kluczowy element terapii	Cel(e)	Szanse na sukces (0–10)
Sterowanie uwarunkowaniami		
Kontrola bodźców		
Kształtowanie		
Samozarządzanie		
Rozwiązywanie problemów		
Redukcja pobudzenia		
Radzenie sobie z emocjami i regulacja emocji		
Ekspozycja		

Kluczowy element terapii	Cel(e)	Szanse na sukces (0–10)
Aktywizacja behawioralna		
Umiejętności interpersonalne		
Modyfikacja przekonań kluczowych		
Defuzja poznawcza		
Akceptacja doświadczenia		
Trening uwagi		
Wybór i precyzowanie wartości		
Praktyka uważności		
Wzmacnianie motywacji		
Postępowanie z kryzysem		