

Когнитивная уязвимость личности

Луканькова М.В.

2016 -2017 уч.год



Тревожные проявления:



они вам знакомы?

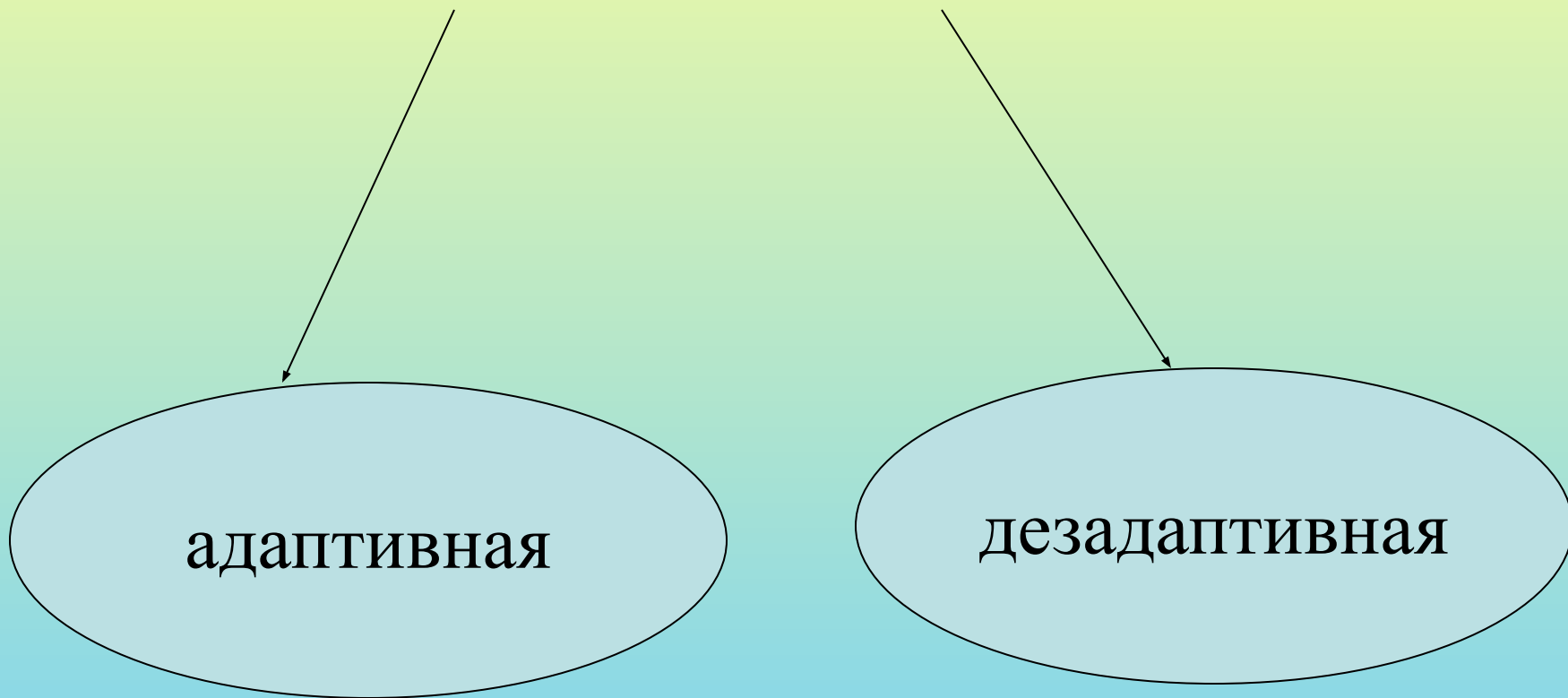
Когниции (мысли) – вербальные или визуальные единицы в потоке человеческого сознания – связаны с лежащими в их основе убеждениями, установками и представлениями.

Когнитивная уязвимость – это то, что мы не умеем делать или чего мы боимся. Именно из-за этого человек подвергается психологическому стрессу или депрессии. Обычно у личности имеется сразу несколько когнитивных уязвимостей. Это связано с тем, что личность формируется когнитивными структурами, которые состоят из основных убеждений.



Когнитивная структура – это структура мыслей, структура убеждений относительно себя, других, мира и своего положения в мире. Она позволяет реагировать человеку определённым образом в определённой ситуации. Убеждения формируются в детстве на основе личного опыта и взаимодействия со значимыми другими.

Когнитивная структура



Когнитивно-бихевиоральные модели

«Я слаб, мир опасен» – схема опасности

- Запускает определенные когнитивные процессы искажающие реальность: генерализация тревожного стимула, катастрофизация, персонализация и др. (А. Бек).
- А.Эллис (1979) выделял два эмоционально-поведенческих стереотипа при тревоге – страх дискомфорта и «Я-страх»

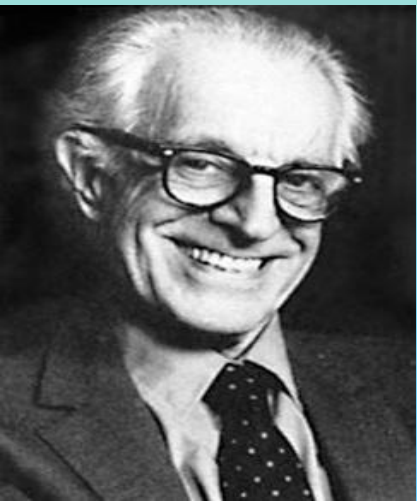
Когнитивная модель тревоги по А.Беку

- Постоянное предвосхищение отрицательных событий («антиципирование» несчастий).
- Представление о необходимости соответствовать высоким стандартам качества и количества выполняемой работы и убежденностью в собственной некомпетентности (даже когда все хорошо – «Я не справлюсь с этим»).
- Опасения потерять тех, кто помогает в выполнении этой массы «необходимых» дел.
- Представление о собственной неспособности ладить с окружающими и страхе быть осмеянными или отвергнутыми в результате некомпетентности.

(Beck A.T., Emery G., 1985)

Когнитивно-эмотивная теория А. Эллиса:

у людей нет веских причин
заставлять себя сверхсильно
страдать или переживать
эмоциональное расстройство
вне зависимости от того, какие
психологические стимулы
воздействуют на них.



**Главные иррациональные идеи,
вызывающие у людей состояния паники,
самообвинения и неуверенности в себе по А.
Эллису:**

- Взрослому человеку необходимо, чтобы его любили и одобряли все значимые люди из его окружения.
- Чтобы считать себя стоящим человеком, я должен быть компетентным, адекватным и успешным во всех отношениях.
- Несчастья людей обусловлены внешними причинами, и люди не могут повлиять на свои невзгоды и тревоги.

- Если что-то однажды сильно повлияло на жизнь человека, то сходные события всегда будут вызывать у него одинаковые реакции.
- Существует единственно правильное решение человеческих проблем, и если это решение не удалось найти, то это катастрофа.
- Если в жизни избегать ответственности и трудностей, то надо это делать.

По теории А. Эллиса можно сделать вывод, что практически всё, что человек делает, он делает потому, что хочет жить и получать удовлетворение от жизни.



Целью человека обычно является получение удовлетворения в следующих сферах жизни:

- от общения с самим собой;
- от общения с другими людьми;
- от общения с избранными близкими;
- в работе и финансах;
- в других видах деятельности (занятием спортом, играми и так далее).

Когнитивная модель

- Когнитивная терапия основана на принципах теории обучения, предполагающей, что различные типы поведения и сопутствующие им признаки развиваются в результате привычной реакции человека на внешние условия. То есть, определенным образом реагируя на внешний стресс, мы вырабатываем в себе и определенную модель поведения.

Когнитивная модель

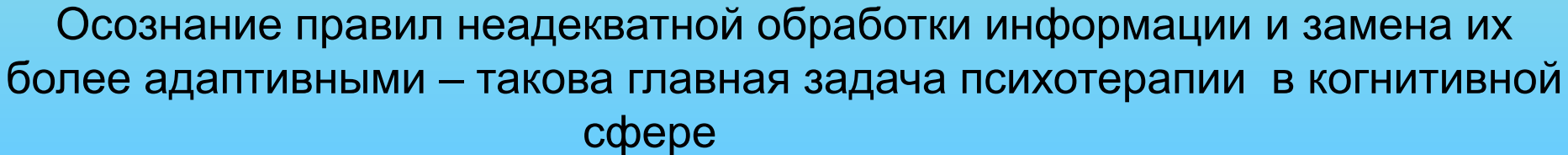
- Согласно данным когнитивной психологии, мозг перерабатывает происходящие события (стимулы) в соответствии со схемой, которая хранит представления человека о себе и о внешнем мире, сложившиеся на основе прошлой информации. Схемы организованы в прочные образования (когнитивные установки) и хранятся в долговременной памяти. Часто подкрепляющиеся схемы отличаются высокой стабильностью, их крайне трудно изменить.

Когнитивная модель

- В случае фобий, схемы — это бессознательные структуры, которые отбирают, фильтруют и интерпретируют информацию в пользу изначальной стойкой гипотезы об опасности. Содержание этих схем определяет эмоциональные и поведенческие реакции. Схемы опасности — это стабильные, глубоко укоренившиеся мысленные образования (идеи и представления).

Трилогия разума

- **Когниция** – обработка информации, аргументация, мышление, узнавание, познание, память, понимание
- **Конация** – целенаправленное действие, мотивация, воля, инстинкты, желания
- **Аффект** – эмоции, чувства, настроение



Когнитивно-поведенческая психотерапия

- – это активный, директивный, ограниченный во времени, структурированный подход. В основе данного подхода лежит теоретический посыл, согласно которому эмоции и поведение человека в значительной степени детерминированы тем, как он описывает для себя и структурирует реальность. Представления человека (вербальные или образные «события», присутствующие в его сознании) определяются его установками и умопостроениями (схемами), сформированными в результате прошлого опыта.

КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

направлены на выявление и проверку ошибочных представлений и дезадаптивных умопостроений. В ходе терапии пациент обучается производить высоко специфичные операции, а именно:

- Отслеживать свои негативные автоматические мысли (представления);
- Распознавать взаимосвязь между собственными мыслями, эмоциями и поведением;

- Анализировать факты, подтверждающие или опровергающие его представления;
- Выработать более реалистические оценки и представления
- Идентифицировать и модифицировать дисфункциональные убеждения, предрасполагающие его к искажению опыта.

Психотерапия опирается на одно простое, но фундаментальное положение, а именно, посредством применения психологических техник поведение человека может быть изменено.

А. Бандура (1961)

Когнитивно-поведенческая психотерапия

- – это активный, директивный, ограниченный во времени, структурированный подход. В основе данного подхода лежит теоретический посыл, согласно которому эмоции и поведение человека в значительной степени детерминированы тем, как он описывает для себя и структурирует реальность. Представления человека (вербальные или образные «события», присутствующие в его сознании) определяются его установками и умопостроениями (схемами), сформированными в результате прошлого опыта.

