

*Когнитивный подход А.Бека  
в психологической коррекции.*

*СТУДЕНТКА 3 КУРСА, ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ  
ГРУППА 32 ПО  
КАРАСЕНИ А.П.*

## Бек Александр Альфредович



(1903 - 1972)

В своей монографии «Когнитивная терапия и эмоциональное расстройство» (1976) А. Бек высказывает принципиально новый подход к коррекции эмоциональных нарушений

*Когнитивный подход к эмоциональным расстройствам изменяет взгляд человека на самого себя и свои проблемы.*

*Клиента учат возможности увидеть в себе индивида, склонного рождать ошибочные идеи, но и способного отказаться от ошибочных идей или их исправить.*

*Только определив или исправив ошибки мышления, клиент может создать для себя жизнь с более высоким уровнем самоосуществления.*

**Главная идея когнитивной психокоррекции А. Бека**  
**состоит в том, что решающим фактором для выживания**  
**организма является переработка информации.**

*В результате рождаются программы поведения.*

**Программа может быть:**

- **нормальной** (адекватной) или
- **неадекватной.**

В случае когнитивного сдвига в переработке информации начинает формироваться:

- **аномальная программа.**

А. Бек считает, что у каждого человека в когнитивном функционировании имеется свое слабое место — *«когнитивная уязвимость»*. Именно она располагает человека к психологическому стрессу.

## *Личность*

(по А. Беку) формируется схемами или когнитивными структурами, которые представляют собой базальные убеждения.



*Эти схемы начинают формироваться в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми другими. Каждый человек формирует собственную концепцию себя, других, мира и концепцию своего существования в мире. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом человека и, в свою очередь, влияют на формирование других убеждений, ценностей, позиций.*

## В «когнитивную триаду депрессии» входят:

- ❑ — *негативное представление о себе* («Я неприспособленный, никчемный, всеми отверженный неудачник»);
- ❑ — *негативный взгляд на мир* (клиент убежден, что мир предъявляет чрезмерные требования к нему и воздвигает непреодолимые барьеры на пути к достижению целей и что в мире нет ни удовольствия, ни удовлетворения);
- ❑ — *нигилистический взгляд на будущее* (клиент убежден, что переживаемые им трудности непреодолимы. Из ощущения полной безнадежности рождаются суицидные мысли).

Таким образом, эмоциональные нарушения и поведенческие расстройства рассматриваются как опосредованные когнитивными структурами и актуальными когнитивными процессами (в которых в качестве промежуточных переменных выступает мысль — *когниция*).

Искаженные когниции, т.е. когнитивные искажения, являются причиной ложных представлений и самосигналов и, как следствие, неадекватных эмоциональных реакций.

## *Когнитивные искажения*

*- это систематические ошибки в суждениях под влиянием эмоций.*

К ним относятся:

1. Персонализация — склонность интерпретировать событие в аспекте личных значений.
2. Дихотомическое мышление. Невротизированный клиент склонен мыслить крайностями в ситуациях, задевающих его чувствительные места, например самооценку, при вероятности подвергнуться опасности.
3. Выборочное абстрагирование (извлечение). Это концептуализация ситуаций на основе детали, извлеченной из контекста, при игнорировании другой информации.
4. Произвольные умозаключения — бездоказательные или даже противоречащие очевидным фактам умозаключения.
5. Сверхгенерализация — неоправданное обобщение на основе единичного случая.
6. Преувеличение (катастрофизация) — преувеличение последствий каких-либо событий.

## Этапы когнитивной коррекционной работы

**1. Сведение проблем** — идентификация проблем, имеющих в основе одни и те же причины и их группировка.

**2. Осознание и вербализация неадаптивных когниции, искажающих восприятие реальности.**

**3. Отдаление** — процесс объективного рассмотрения мыслей, при котором клиент рассматривает свои неадаптивные когниции как обособленные от реальности психологические явления.

**4. Изменение правил регуляции правил поведения.**

**Основная цель коррекции.** *Исправление неадекватных когниций, осознание правил неадекватной обработки информации и замена их правильными.*

**Задачи психолога.**

*Научить клиента осознавать связи между когнитивными схемами, аффектами и поведением.*

*Научить заменять дисфункциональные мысли более реалистическими интерпретациями.*

*Идентифицировать и изменять убеждения, которые predispose к искажению опыта.*

**Позиция психолога.** *Между клиентом и психологом должны складываться партнерские отношения. Интерпретации или предположения клиента рассматриваются психологом как гипотезы, нуждающиеся в проверке и подтверждении.*

## Техники

1. «Сократовский диалог».
2. «Заполнение пустоты».
3. Декатастрофизация (техника «что... если»).
4. Когнитивная реатрибуция.
5. Переформулирование.
6. Децентрализация.
7. Проверка гипотезы.
8. Планирование деятельности.

*Спасибо за внимание!*

