

Общие положения

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Когнитивная психология

- ⦿ Когнитивная психокоррекция ориентирована на настоящее.
- ⦿ В когнитивной психокоррекции основное внимание уделяется познавательным структурам психики и упор делается на личность, личностные конструкты и в целом на логические способности.

Особенности:

1. Основное внимание уделяется не прошлому клиента, а его настоящему -мыслям о себе и о мире.
2. В основе коррекции лежит научение новым способам мышления.
3. Широкое применение системы домашних заданий, направленных на перенос полученных новых навыков в среду реального взаимодействия.
4. Основная задача коррекции - изменения в восприятии себя и окружающей действительности, при этом признается, что знания о себе и мире влияют на поведение, а поведение и его последствия воздействуют на представления о себе и мире.

Позиция психолога:

- Достаточно директивна, в качестве учителя, наставника.

Задача:

- выяснение неосознаваемых категорий мышления (которые являются источником негативных переживаний) и обучение клиента новым способам мышления.

Основные понятия:

- Ловушки - сложные, повторяемые поведенческие шаблоны.
- Дилеммы - это стратегии поведения, построенные на альтернативном мышлении и предполагающие две взаимоисключающие формы поведения.
- Препятствия - вариант поведения, при котором, ставя цель, клиент не осознает и не учитывает ее серьезности.

Основные этапы работы с клиентом:

- ① 1. Диагностический.
- ② 2. Активного взаимодействия.
- ③ 3. Перерыв.
- ④ 4. Заключительный.

Когнитивно-аналитическая коррекция показана для клиентов:

- ⦿ с личностными нарушениями,
- ⦿ депрессивными реакциями,
- ⦿ страхами,
- ⦿ нарушениями влечений,
- ⦿ страдающих зависимостями разного вида (алкоголь, наркотики и др.),
- ⦿ психосоматическими заболеваниями.

Целями когнитивной психокоррекции являются:

- ⦿ исправления ошибочной переработки информации;
- ⦿ помощь клиентам в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции.

Техники

- ◎ РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ (РЭТ) А. ЭЛЛИСА
- ◎ КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД А. БЕКА
- ◎ РЕАЛЬНОСТНАЯ ТЕРАПИЯ У. ГЛАССЕРА