



ПОНЯТИЕ КОГНИТИВНОЙ СТРУКТУРЫ

Выполнила: Сыдыкова Л.Б. АРХБ-19П1
Проверила: Цупикова Е.В.

ВОПРОСЫ:

- Когниции
 - Когнитивные структуры и процессы
 - Системы контроля
- 

КОГНИЦИЯ

общее понятие, охватывающее все формы знания, включая воспринимаемые образы, логические доказательства и оценочные суждения; процесс познания человеком мира и себя самого, с помощью которого происходит обработка информации. Он включает в себя уровень ощущений, уровень восприятия, внимание, память, уровень представлений и уровень мыслей. Он основан на убеждениях клиента, его установках, ожиданиях, идеях, представлениях, мнениях и образе мыслей.

Когнитивные структуры

Когнитивная система, когнитивная структура — система познания (человека), сложившаяся в его сознании в результате становления его характера, воспитания, обучения, наблюдения и размышления об окружающем мире. На основе этой системы ставятся цели и принимаются решения о том, как надо действовать в той или иной ситуации, стараясь избежать когнитивного диссонанса. В основе когнитивной системы лежит взаимодействие мышления, сознания, памяти и языка; носителем такой системы является мозг

Выделяют следующие когнитивные структуры и процессы – убеждения, установки, правила, ожидания, отношения, предположения, автоматические мысли, схемы, системы действия и контроля. Содержание когнитивной сферы постоянно видоизменяется. Когнитивные изменения происходят на трёх уровнях:

1. в произвольном мышлении (мысли можно вызвать по желанию, и они временны);
2. в автоматическом мышлении (мысли возникают непроизвольно, они временны);
3. в предположениях (убеждениях).

Эти уровни различаются друг от друга стабильностью и доступностью для анализа.



АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ

Автоматические мысли – вербальные формулировки или образы, это наиболее поверхностный уровень познавательной деятельности. Они появляются спонтанно, и предшествуют эмоциям и поведенческим реакциям. Автоматические мысли отражают содержание схем — более глубоких убеждений и предположений.

Читая эти строки, вы можете отметить, что у вас одновременно возникает много мыслей. Часть вашего сознания сосредоточена на получении новой информации, то есть вы стараетесь разобраться в тексте. Это – произвольное мышление. В то же время вас посещают мимолетные оценочные мысли. Они называются автоматическими мыслями; они не являются результатом размышлений, умозаключений и не обязательно поддерживаются доказательствами. Напротив, эти мысли возникают как бы сами по себе, зачастую они короткие и обрывочные. Вполне вероятно, что вы, не отдавая отчета в их наличии, осознаете эмоции, которые следуют за этими мыслями.





ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

- Они являются частью внутреннего монолога людей, и отражают то, что люди говорят самим себе.
- Они могут принимать форму слов, образов или сочетания слов и образов.
- Они возникают спонтанно, не являясь результатом рефлексивного или мотивированного мышления, обдумывания или рассуждения. Человек не прилагает усилий, чтобы их вызвать. В них отсутствует логическая последовательность этапов, как при мышлении, ориентированном на цель, или при решении задачи.
- Они одновременно сосуществуют с потоком более отчетливых мыслей.
- Они мимолетные, краткие, конкретные, отдельные, обрывочные и возникают в стенографическом виде.

- 
- Они не выражаются вербально, но влияют на тон голоса, выражение лица, жесты и поведение. Они предшествуют появлению эмоций. В зависимости от содержания и значения, автоматические мысли связаны со специфическими эмоциями.
 - Они протекают очень быстро и обычно на грани осознания. Часто они проходят полностью незамеченными. При этом ассоциированная с ними эмоция распознается лучше. Их бывает трудно выделить, но консультанты могут обучить клиентов определять эти мысли с большой точностью.
 - Можно научиться осознавать их, оценивать их валидность и полезность. Автоматические мысли можно оценить согласно критериям достоверности и выгоды. Рациональный ответ на автоматические мысли обычно вызывает положительный аффективный сдвиг.
 - Их сложно выключить, они имеют свойство возвращаться, несмотря на то, что люди пытаются их заблокировать.

УБЕЖДЕНИЯ

Элемент мировоззрения, придающий личности или социальной группе уверенность в своих взглядах на мир, знаниях и оценках реальной действительности. Убеждения направляют поведение и волевые действия.

БАЗОВЫЕ

это — фундаментальный уровень убеждений; они всеобъемлющие, укоренившиеся и плохо поддающиеся изменениям, а также сверхобобщенные.

Все глубинные убеждения можно разделить на три категории: беспомощности (например, «Я не могу осуществлять контроль»), неприятия (например, «У меня есть изъян, поэтому я нежеланный») и некомпетентности (например, «Я — неполноценный»). Некоторые глубинные убеждения относятся одновременно к нескольким категориям.

Глубинные убеждения категории беспомощности включают как убеждения в личной беспомощности (бессилие, уязвимость, ограниченность в средствах, невозможность контролировать ситуацию, слабость, нужда), так и несоответствие окружающим в сфере достижений (провал, неудача, худший, неспособный, ни на что не годный, неудачник).

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ

Занимают место между глубинными убеждениями и автоматическими мыслями. Они формируются на основе глубинных убеждений. Они так же, как и глубинные зачастую не поддаются четкому выражению словами. Они включают в себя отношения, запреты, правила/ожидания и предположения.

Эти убеждения влияют на восприятие человеком ситуации, которое в свою очередь определяет способ его мышления, а затем эмоции и поведение.

Человеку под силу отказаться от дисфункциональных убеждений и приобрести новые, которые будут функциональными и реалистичными. Этой цели можно достичь в процессе когнитивной терапии.

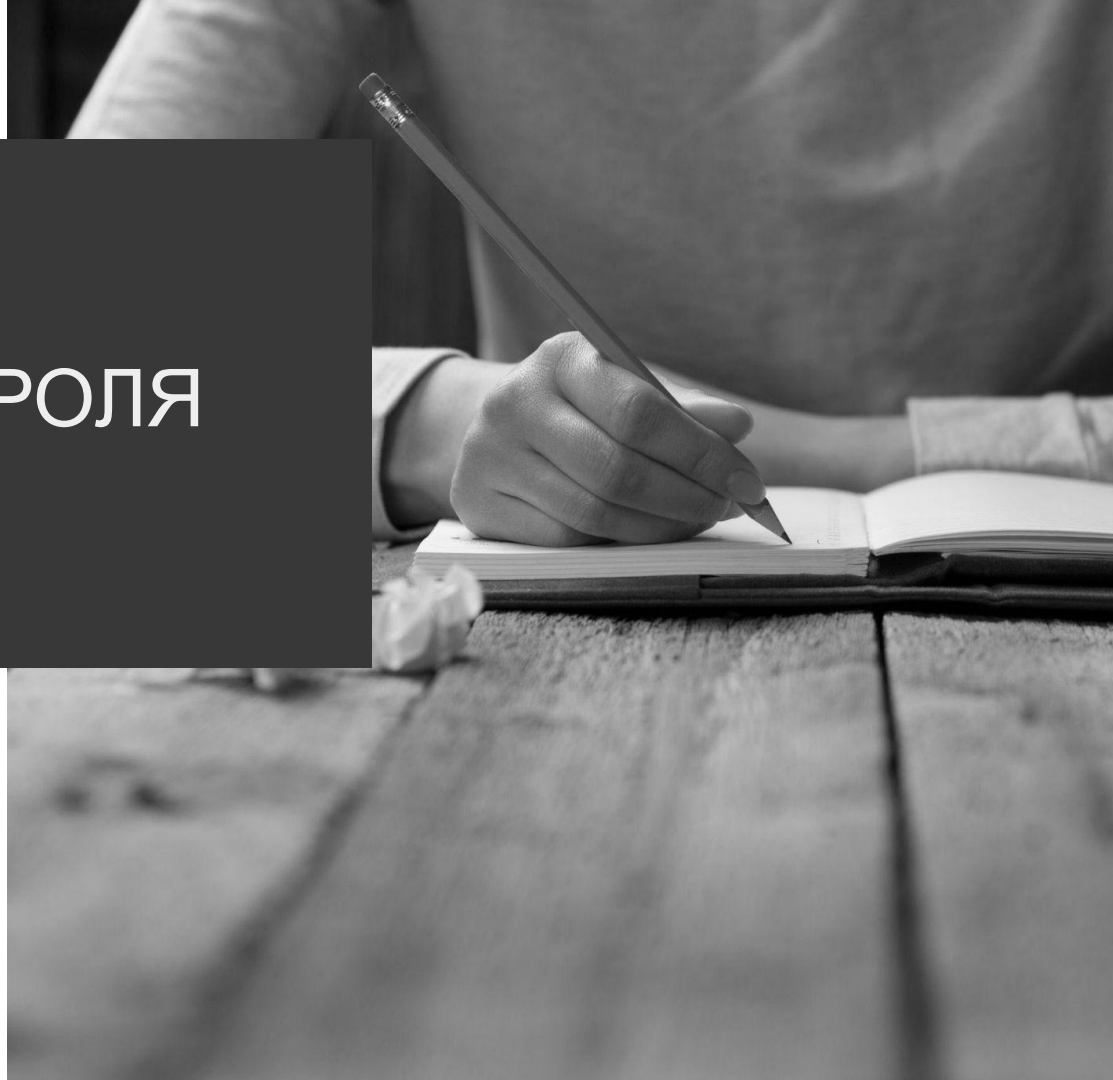
СХЕМЫ

Выделяют пять основных категорий схем в соответствии с их функциями:

1. когнитивные схемы, касающиеся таких действий, как абстрагирование, интерпретация, вспоминание, оценка себя и других людей;
2. эмоциональные схемы, ответственные за генерирование чувств;
3. мотивационные схемы, имеющие отношение к стремлениям и желаниям;
4. инструментальные схемы, которые готовят людей к действию, мобилизуют;
5. контрольные схемы, которые включают в себя самоконтроль и торможение, изменение и управление действиями.

ВНУТРЕННЯЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

- Самомониторинг
- Самоконтроль
- Оценка себя



Самомониторинг

Самомониторинг – это наблюдение за собой, за собственным поведением. На самоотчет могут влиять правила. Так, женщина, придерживающаяся правила «Я всегда должна выполнять работу идеально», с большой вероятностью будет постоянно следить за своей работой.

Оценивание себя

Оценка себя подразумевает высказывание оценочных суждений о себе в понятиях «хороший — плохой», «стоящий — никчемный», «привлекательный — непривлекательный». Человек хвалит себя за достижение определенной цели (самопохвала) и критикует за недостижение требуемого уровня качества. Негативные оценки себя явно обнаруживаются при депрессии, но более тонко могут проявляться и при большинстве других расстройств. Оценки себя по-видимому, происходят из более глубоких структур, а именно Я-концепций, или схем самого себя. Фактически преувеличенно негативные (или позитивные) Я-концепции могут являться факторами, которые перемещают человека из группы «типов личности» в группу «расстройств личности». Например, развитие стойкого представления о себе как о беспомощном человеке может привести к тому, что у человека, переживавшего в детстве нормальные желания, связанные с зависимостью, возникнет «патологическая» зависимость во взрослой жизни. Правила также влияют на оценку себя. Имея правило «Я всегда должна выполнять работу идеально», женщина будет негативно себя оценивать сделав даже небольшую ошибку.

Самоотчет и оценка себя — это важные методы, с помощью которых люди могут определять, «идут ли они правильным курсом».

Самоконтроль

Самоконтроль может осуществляться с помощью подкрепления или наказания. Могут применяться материальные подкрепления, подкрепление определенной деятельностью. Один из видов самоподкрепления – самопохвала. В качестве самонаказаний может использоваться устранение позитивных подкрепителей, встречаются и физические наказания.

Контролирующая или регулирующая система играет в различных расстройствах решающую роль. Самоуправляемые регулирующие процессы становятся более заметными, когда они чрезмерны или недостаточны. Люди, которые слишком контролируют себя, склонны чувствовать себя подавленно (мы наблюдаем это у избегающих личностей, а также при тревоге), тогда как недостаток подавления способствует импульсивности.