

Когнитивные искажения как один из предикторов неадаптивных копинг стратегий

Ленкина Елена Юрьевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Магистрант

Аннотация

В статье проведен теоретический анализ влияния психологического феномена когнитивное искажение на формирование копинг стратегии. Проблема рассмотрена с позиции когнитивного подхода.

Ключевые слова: когнитивные искажения, копинг стратегии, автоматические мысли, патогенные убеждения.

Cognitive distortions as a predictor of maladaptive coping strategies

Lenkina Elena Yurievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

Theoretical analysis of psychological phenomenon influence of cognitive distortion on coping strategy formation is carried out in the article. The problem is considered from the position of cognitive approach.

Keywords: cognitive distortion, coping strategy, automatic thoughts, pathogenic beliefs.

В основе моделей когнитивной терапии находится утверждение, что ошибки восприятия влияют на поведение и мышление человека. Гипотеза исследования: неправильные представления ведут начало из неправильного обучения в процессе когнитивного развития и на автоматизме представляются человеку правильными. В результате ошибочной оценки ситуации человек использует неадаптивные копинг стратегии.

Проблема успешного преодоления человеком стресса актуальна и в современном мире. Мировые катаклизмы, возрастные кризисы, смена деятельности, рождение детей, поступление в ВУЗ, поиск работы и многое другое это тревога и стресс. В таких ситуациях испытывая психологическое напряжение человек использует, как бессознательные способы преодоления стресса эти психологические защиты, так и осознанные когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия - копинг стратегии. Копинг стратегия является важным фактором в формировании личности. От того как человек справляется с тревожной ситуацией, какие выбирает копинг стратегии зависит его адаптация к ситуации и социальной среде. Изучением

проблемы преодоления стресса занимались ученые: А. и З. Фрейд, А. Адлер, Лаура Мерфи, Л. С. Выготский, К.Г. Юнг, Д. Лоу, Ф. Перлз, А.Н. Леонтьев, А. Бек, С. К. Нартова-Бочавер, Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков, Е.В. Куфтык, Т.Л. Крюкова, К. Муздыбаев, С. Фолкман, Р. Лазарус, Г. Шихи, В. Франкл, А. Элис, Д. Бернс, Е. Хайм, Д. Кинеман, А. Тверски, Д. Вайс и многие другие.

Целью исследования было провести анализ работ известных авторов о влиянии когнитивных искажений на копинг стратегию.

Можно разделить копинг стратегии на когнитивные, поведенческие и эмоциональные отмечает в своих работах Р. Лазарус и С. Фолкман [9]. Проявление копинг стратегии зависит от индивидуальных качеств личности. Е. Хайм [8] выделял следующие варианты неадаптивного копинга:

- когнитивные (растерянность, смирение, игнорирование, диссимуляция, отказ от активных действий из-за неверия в свои силы интеллектуальные и физические, недооценка ситуации);

- эмоциональные (покорность и подавление эмоций, самообвинение, агрессивность, недопущения других чувств помимо смирения или злости на себя или других)

- поведенческие (активное отдаление от проблемы, пассивность, уединение, стремление уйти от близких контактов, отказ от решения тревожной ситуации);

Выделяют адаптивные и неадаптивные копинг стратегии. Неадаптивные копинг стратегии - это поведение или мысли, которые создают более напряженную ситуацию и усиливают стресс. Одним из предикторов неадаптивных копинг стратегий являются когнитивные искажения или автоматические мысли.

Когнитивное искажение – систематические отклонения в поведении, восприятии, а также мышлении, обусловленные субъективными убеждениями и стереотипами, социальными, моральными и эмоциональными причинами сбой анализа информации человеком. Е.В. Змановская [4] считает, что когнитивные искажения реальности являются одной из причин проявления дезадаптации человека и могут привести к девиантному поведению. Когнитивные искажения возникают на основе неправильных убеждений и легко обнаруживаются при анализе мыслей. Исследователи Д.Канеман и А. Тверски [5] 1972 г первыми ввели термин «когнитивных искажения». Полученные авторами результаты исследования обнаружили такой мыслительный процесс как эвристика привязки, которая может приводить к большому количеству схожих когнитивных искажений. Результаты исследования авторов вошли в основу исследования в области работы мозга. Д. Канеман [6] отмечает что отклонение от рациональности происходит в основном из-за влияния эмоций. Д. Канеман выделил две системы мышления. Первая иррациональная, отвечающая за автоматизм трудно осваивает знания, но быстро реагирует, именно она отвечает за когнитивные искажения. Вторая рациональная, логичная, медленная, отвечает за быстроту обучения, но работает медленно. Проще, когда нужно

решить задачу по математике включается вторая система рациональная. Соответственно интерес для нашего исследования представляет первая система, отвечающая за появление когнитивных искажений

Свой вклад в изучение когнитивные искажений внес представитель когнитивной терапии А. Бэк, он предложил термин «автоматические мысли» - закрепленное субъективное восприятие человека реальности, которое может определять его поведение в социуме. Автор считает когнитивные искажения, вызванные стереотипами мышления, могут приводить к неточности суждений, нелогичности и иррациональности в поведении и усиливают психологическое напряжение. Депрессия и невротические расстройства по А. Бек [1] могут быть следствием ошибочных суждений. Автор описал когнитивную схему при депрессии:

1. Человек в депрессии воспринимает себя как никчемного, отверженного, т.е. негативное представление о себе;
2. Депрессивный человек убежден что мир агрессивен и слишком требователен к нему т. е. негативный взгляд на мир;
3. Депрессивный человек считает, что нет выхода из трудностей. Нигилистический взгляд на будущее;

Когнитивные искажения — это систематические ошибки в анализе ситуации на основе дисфункций убеждений человека переходящие в когнитивные потерны, обнаруживаются при анализе мыслей. А. Эллис последователь концепции доктора Лоу считавшего важным влияние мысли и отношения на чувства, в своих исследованиях роль доказал негативное влияние внутреннего монолога. А. Бек на основе проведенных исследований когнитивной сферы выделил и описал виды когнитивных искажений. Происхождение данного феномена считал автор связано либо с отсутствием определенных способов мышления или неуместного применения ранее адаптивной схемы мышления к неприемлемой ситуации. Д. Бернс [2] продолжил исследования А. Бек и выделил следующие когнитивные искажения:

1. Мышление «Все или ничего». Представление мира в черно белых красках, например, при попытке организовать дело человек испытал фиаско он начинает в дальнейшем всю свою деятельность определять, как провальную из-за этого утверждения его поведение и ход мыслей приобретают девиантное направление и даже получают ответ из среды в виде новых неудач;
2. Сверхобобщение. Мышление о определенном факте ситуации сводится к рассуждению что раз так события сложились это закономерно и по-другому быть не может;
3. Негативный фильтр. Из всех деталей события фокусирование на негативной: человек выносит свои суждения о событии или ситуации определяя ее по относительности к своему мнению.
4. Обесценивание положительного. Все положительные моменты убираются со счетов: здесь как в «негативный фильтр» плюс прежние

заслуги блекнут что указывает на мышление в узком ключе неспособность анализировать.

5. Поспешные выводы: Первое, когда возникает эффект предсказания трактовка будущего исхода ситуации «будет так, а не иначе» даже при недостатке фактов. И второй вид поспешных выводов приписывание определенных мыслей кому-либо. Довольно часто встречающееся когнитивные искажения;

6. Преувеличение или преуменьшение. Мы преуменьшаем значение своих заслуг и преувеличиваем заслуги других людей: похоже на «обесценивание положительного» и перекликается с «поспешными выводами» человек не объективно оценивает взаимодействие в ситуации с другими здесь прослеживается связь с концепцией Я и отношению к другим.

7. Эмоциональное обоснование. Наши эмоции подавляют объективность восприятия. Если я так чувствую значит так и есть;

8. Самоклеймение. Крайнее проявление обобщения на языке эмоции;

9. Долженствование. Мотивация к действию словами «надо», «обязан», «должен» несет в себе насилие так как если мы что-то не делаем возникает вина, а другие не делают, а «должны» вызывает гнев;

10. Персонализация. Приписывание себе в вину происхождение всех негативных событий. Например, ребенок плохо учится виноват я плохой отец и т. п.

Д. Бернс считает, что важно отслеживать данные когнитивные искажения вести дневник своих «автоматических мыслей» и заменять их на более конструктивные. В своей книге «Терапия настроения» автор приводит также ряд терапевтических техник, созданных совместно учеными Д. Раш, С. Холлон, Р. Лихи, Р. Бедросян.

На основе проведенного анализа авторов можно сделать вывод искаженное мышление нарушает адекватное восприятие ситуации и является значимой проблемой выступая предиктором в образовании неадаптивного копинга.

Психоаналитик Д. Вайс [3] в своей теории изложил следующее утверждение психопатология имеет в основе патогенные убеждения, сформированные в детстве во взаимодействии с авторитетными близкими. Терапевтический процесс считает автор - это процесс, согласно которому пациент работает вместе с психотерапевтом над своими патогенными убеждениями.

Формирования адаптивных копинг стратегий в наше время имеет огромное значение. Поэтому актуальным является исследование когнитивных искажений и работы с ними для того чтобы организовать персонализированное терапевтическое воздействие.

В данной ситуации огромную роль играет диагностика когнитивных искажений и их активная проработка для успешного преодоления.

Основатель диалектико-поведенческой терапии (DBT) Д. Мейхенбаум [7] в 1985 году предложил свою программу целью которой является помочь

человеку решать конкретные стрессовые ситуации, формируя стрессоустойчивость. Главным аспектом программы является репетиция конструктивных высказываний, для контроля своей тревоги и выдерживания стрессовой ситуации. Автор предлагает метод, который он назвал «стресс-прививочная терапия» на основе когнитивной модели стресса: суть ее такова степень негативного воздействия зависит в большей мере от того как эта ситуация воспринимается определенным человеком т. е. его мысли по поводу ситуации. Неадаптивная реакция на стресс по мнению автора возникает в следующих моментах:

- события ожидаемые или происходящие оцениваются как угрожающие;

- человек низко оценивает свои возможности по предотвращению считает себя жертвой и считает, что не может управлять своим поведением и эмоциями;

Негативный эффект данных убеждений тревожные ожидания (напоминают «поспешные выводы» у Д. Бернс) в стрессовой ситуации приводят к болезненной реакции и неадаптивному поведению которое подтверждает истинность его негативных установок. Изменив эти убеждения и внутренний диалог связанные с тревожной ситуацией на более адаптивные по мнению Д. Мейхенбаума можно подготовить человека к преодолению тревожных ситуаций. Автор считает необходимым обучение приемам самонаблюдения и приводит диагностические способы выявления неконструктивных мыслей такие как: групповая дискуссия, диагностическое исследование поведения, анализ ситуации, ведение дневников. Усвоенные в результате тренинга проигрывания или в результате сознательного провоцирования ситуации способы копинг стратегии создают иммунизирующий эффект, который по мнению Д. Мейхенбаума поможет в преодолении стрессогенных ситуаций. Автор считает, что стрессовые ситуации, к которым человек привыкает вызывают более слабые эмоциональные реакции и тем самым повышается адаптивность копинг стратегий.

В результате обзора исследований авторов по теме влияния когнитивных искажений на копинг стратегию человека можно отметить что преодоление стресса напрямую зависит от объективности восприятия ситуации. Паттерны мышления и поведения могут меняться на более адаптивные при помощи анализа поведения и мышления человека.

Библиографический список

1. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб: Питер, 2002. 448 с.
2. Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. М: Альпина Пабlishер, 2019. 550 с.
3. Вайсс Д. Как работает психотерапия: процесс и техника. М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. 240 с.

4. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2004. 288 с.
5. Канеман Д., Тверски А. Выбор ценности и фреймы // Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2016. С. 290–300.
6. Канеман Д., Тверски А. Суждения в условиях неопределенности: эвристические методы и ошибки // Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2016. С. 276–289.
7. Meichenbaum D. Cognitive-behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum, 1977.
8. Heim E. Coping and psychosocial adaptation // Journal of Mental Health Counseling. 1988. № 10.
9. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. / R. Lazarus, New York: Springer, 1984.