Техники самоанализа и самопомощи из когнитивно-поведенческой психотерапии

|  |
| --- |
| Когнитивный подход исходит из предположения, что психологические проблемы и нервно-психические расстройства вызваны нелогичными или нецелесообразными мыслями и убеждениями человека, а также дисфункциональными стереотипами его мышления, изменив которые, можно изменить эмоции и поведение и таким образом решить проблемы.Техники, представленные ниже, могут быть использованы терапевтом в работе или человеком самостоятельно. Их действие заключается в осознании человеком своих настоящих мыслей и мотивов поведения, а вслед за этим способности их изменить с неадекватных в сложившейся ситуации на подходящие. За изменением мыслей человек способен поменять свое поведение и реагировать на проблему более эффективно и экологично по отношению к себе.Главными факторами в работе с техниками является четность к себе (часто мы останавливаемся на поверхностных мыслях, хотя за ними стоят менее приятные для нас, но истинные) и глубокое погружение в существующую проблему (необходимо уделить достаточно времени и сил на их заполнение). **1. Дневник автоматических мыслей (Источник: Дэвид Бернс, "Терапия настроения")**Помогает преодолеть низкую самооценку и чувство непригодности. Этот метод справляется с множеством нежелательных эмоций, включая чувство вины. Запишите событие, которое вызывает у вас чувство вины, в столбце «Ситуация». Например: «Я грубо ответил коллеге», затем «настройтесь» на голос тирана в голове и запишите конкретные обвинения, вызывающие чувство вины. Наконец, выявите искажения и запишите более объективные мысли. Вам станет легче.*10 искажений:*- "все или ничего" - дихотомическое мышление, оно же - мышление крайностями.- сверхобобщение - результат одной неудачи применить ко всем своим способностям (у меня ВСЕГДА ничего не получается)- обесценивание положительного - жаловаться человеку, который тебя слушает о том, что тебя в этом мире никто не слушает.- негативный фильтр восприятия - заставляет человека заострять внимание лишь на негативных аспектах ситуации. Хотя, как известно, в мире не бывает как ничего однозначно хорошего, так и ничего однозначно плохого.- поспешные выводы - делаются обычно в отношении людей и их плохого отношения к нам. Человек заранее уверен, что его не примут на работу так как его резюме кажется ему самому слабым.- преуменьшение/преувеличение - преувеличение масштаба проблемы или преуменьшение хороших событий.- эмоциональное восприятие - "я чувствую себя ничтожным", "я чувствую, что никому не нужен", "чувствую, что я никто и у меня ничего не получится". Но эмоции не обозначают реальное положение дел.- "долженствование" - безосновательное принятие установки "я должен".навешивание ярлыков - после неудачи в одном виде деятельности можно сделать вывод "я глупый".- персонализация - принятие на себя ответственности за все события, и последующее чувство вины.*Пример:*Техники самоанализа и самопомощи из когнитивно поведенческой психотерапии**АВС-анализ**Модель ABC – одна из наиболее известных техник когнитивно-поведенческой психотерапии, использующаяся для анализа мыслей, поведения и эмоций.Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) основана на предположении, что мысли и установки человека влияют на его эмоции и поведение. Так, при помощи осознания и проработки «проблемных» мыслей можно изменить поведение и эмоциональное состояние человека. A – Activitating Event/Активирующее событие, которое также называется «Триггер»,B – Beliefs/Мысли и установки (мысли, происходящее в ответ на активирующее событие),C – Consequences/Последствия (то, как человек чувствует и ведет себя, когда у него возникают эти мысли).В некоторых источниках сюда же добавляют ещё D — действие или G — goal (цель).https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1634807455_734835_r4bh2.png**Квадрат баланса**Слева вписывается сфера жизни, справа отмечается ее уровень развитости в вашей жизни. Квадрат можно заполнять дважды в месяц, либо только подводить итог месяца, а затем сравнивать изменения. По каждой сфере затем следует прописать действия, которые помогут ее развить. Сферу "работа" например могут развивать: размещение резюме, прохождение курсов, участие в форумах и пр.*Пример:*https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1634807513_734835_sres9.png**Карта уверенности**Отвечая на данные вопросы, вы сможете точно определить для себя, чего хотите достичь в этом направлении. Для каждого человека уверенность в себе выражается в разных вещах. При этом нормально быть уверенным в одной сфере, но при этом неуверенным в другой. Это качество можно тренировать - за уверенным поведением следует и само это чувство.Выполните последовательно 4 шага, будьте честны с собой.1. Что есть уверенность в себе для вас и в чем это выражается в жизни? (качества, способности)Как вы заметите, что стали более уверенным человеком? (конкретные действия, признаки)2. Напишите 10 причин, почему вам важно быть уверенным в себе? (что вам откроется)К каким хорошим изменениям в жизни это приведет? (конкретные вещи, которые вы сможете делать,либо внутренние ощущения)3. Напишите 10 причин, по которым вам комфортно оставаться в текущем состоянии. Какие "выгоды" вы получаете, ничего не меняя? (например: обо мне заботятся и оберегают; я могу сказать, что не смогу что-либо сделать, и обязанность уберут)4. Составьте план развития уверенности в себе на ближайший месяц - что вы будете делать каждый день, что приблизит вас к результату? (это может быть: попросить сказать время, если до этого боялись; изучить вопрос с научной точки зрения; сходить к психологу с данной проблемой). **16 ассоциаций К. Юнга**С помощью данного теста можно найти ответ на любой вопрос. Этот тест называли ключом к бессознательному. Карл Юнг его использовал как детектор лжи, которым мог бы проверить самого себя. Суть теста: дать как можно больше ассоциаций для главного слова и глубже погрузиться в истину.*Инструкция*:Останьтесь в одиночестве, сформулируйте свою проблему в 1-2 словах (например: работа, любовь, отсутствие энергии).Напишите в первую колонку 16 ассоциаций с вашим словом, даже если они не имеют прямого к нему отношения, они также могут состоять из 1-2 слов.Далее во 2 столбец нужно вписать слово, объединяющее в пару 1 и 2 строку, 3 и 4, и далее, то есть ассоциацию на них.В 3 столбец нужно вписать ассоциацию на объединение пары слов из 2 столбца (по аналогии с предыдущим шагом).Затем также с 4.В итоге остается одна пара, которую также объединяем ассоциацией в последний столбец. Это ключевое слово - направление для решения вашей проблемы, вы можете с его помощью понять, что именно в этом вас беспокоит больше всего. Для того, чтобы понять его полностью смысл, нужно задействовать фантазию.*Примеры вопросов:*"Оставаться ли на текущей работе?" - нужно написать 16 ассоциаций связанных с этой работой, тогда ответом может быть "замкнутость", "стресс", "деньги" и пр."Купить ли новую квартиру?" - ассоциации со старым жильем. Тогда ответы "дискомфорт" или "уют" покажут как вы привязаны к старому жилью."Зачем мне учиться дальше? В чем мотивация?" - ассоциации с работой по этому направлению или с обучением. Может быть ответ "доход", "авторитетность" или "общение".При желании можно выполнить упражнение повторно, через несколько дней, недель, месяцев или даже лет.Сохраните лист с ассоциациями, чтобы проследить динамику изменения отношения к проблемной ситуации.Обращайтесь к своей таблице ассоциаций, как к с своему энергетическому ресурсу, матрице новых идей и источнику сильных решений.https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1634807713_734835_br6hk.png **Квадрат Декарта - принятие решений**Квадрата Декарта помогает установить значимые критерии выбора и оценить последствия любого варианта принимаемого решения. На каждый вопрос нужно дать как можно большее количество ответов. Все свои ответы нужно записывать - подсознание человека работает таким образом, что игнорирует частицу «не», по причине чего велика вероятность допущения ошибок. Процесс записи ответов будет конвертировать мысленные доводы в логическую буквенную форму, что окажет вам существенную помощь в принятии решения.Ответьте на 4 вопроса относительно одной ситуации:Что будет, если это произойдет?Что будет, если это НЕ произойдет?Чего НЕ будет, если это произойдёт?Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? **Бланк записи ситуаций по КПТ (Источник: Ромек, В. Г. "Поведенческая психотерапия")**Ричард Лазарус, в рамках когнитивно-поведенческой терапии, предположил, что причиной неудач или стресса может быть недостаток способов поведения, обеспечивающих полноценное овладение социальной реальностью. Недостаток поведенческих альтернатив и навыков поведения Лазарус обозначил как "дефицит поведения".Для расширения поведенческого репертуара большую роль играет осознание человеком ограниченности своего поведения, а затем выведение новых способов реагирования на эту же ситуацию.Впишите по пунктам беспокоящую ситуацию и выведите для себя наиболее оптимальный способ поведения в ней. При повторении ситуации вы уже будете обладать знанием, которое поможет справляться с проблемой эффективнее.*Пункты:*Время, место ситуацииПартнер (собеседник)Действия партнераВаше типичное поведения в этой ситуацииВозможные альтернативы, новое поведениеПоследствия типичного поведения (для себя, семьи, отношения с партнером, общества)КратковременныеДолговременные**SWOT-анализ, определение возможностей, преимуществ и угроз**Выписав информацию о себе по следующим пунктам, вы сможете реально описать сложившуюся ситуацию о ваших возможностях и принять взвешенное решение. *STRENGTHS - СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ*, реальные плюсыОбразование и опытЛичные качестваУмения и навыкиЦенности, способностиВ чем вы уверены?На что в себе опираетесь?Чем гордитесь?*WEAKNESSES - СЛАБЫЕ СТОРОНЫ*, что вызывает нестабильность, дискомфорт, лишает покояЧто вам трудно?В чем нужно лучше разбираться?Что вызывает дискомфорт?Что не любите делать?Страхи и сомнения*OPPORTUNITIES - ВОЗМОЖНОСТИ*, реальные возможности, на которые хватит сил и времениЧему хотите и можете научиться?На что есть время, силы и средства?Какие навыки это усилит?Чему нужно уделить особое внимание?Какие результаты будут достигнуты?*THREATS - УГРОЗЫ И РИСКИ*, точки нестабильности, имеющие реальное значениеЧему нужно уделить больше времени, но пока нет возможности?Что вызывает беспокойство и неуверенность?Почему ситуацию сложно взять под контроль?Много ли сил уйдет на это?Чего не хватает для реализации? |