

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**Взаимосвязь когнитивной флексибельности личности и типа  
дезадаптивной поведенческой схемы (программа  
психологического консультирования).**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 264 группы  
направления 370401 «Психология»

факультет психологии

Кизьякова Виталия Сергеевича

Научный руководитель  
д. псих. н., профессор

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Т.В. Белых

Заведующий кафедрой  
д. псих. н., профессор

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Т.В. Белых

Саратов 2020 год

## **Введение**

### **Актуальность исследования.**

На сегодняшний день, когда в России активно развивается психология и психотерапия, люди начали больше следить за своим психическим здоровьем. Зачастую далеко не каждому человеку требуется помощь психиатра и здесь ему может оказать свою помощь психотерапевт.

В современном мире, когда каждый человек перенасыщен информацией и его окружают различные события и нет какой-либо уверенности в завтрашнем дне важно обладать таким навыком, как когнитивная гибкость. Когнитивная гибкость имеет важное значение по многим причинам, особенно по мере того, как мы и наша окружающая среда, в которой мы обитаем, меняется с большой скоростью в течение многих лет. Самое интересное во флексибильности то, что мы можем развить ее в любом возрасте, поскольку когнитивная гибкость это не что-то врожденное, а приобретаемое.

Существуют также различные степени когнитивной флексибильности. Два человека могут считаться когнитивно гибкими, но один может быть более гибким, чем другой. Другими словами, оба индивидуума могут изменить свое мышление, чтобы приспособиться к новым стимулам, но один может сделать это быстрее.

Когнитивная гибкость полезна тем, что она помогает людям адаптироваться к новым сценариям и информации, таким как переезд в другую страну, неожиданные требования на рабочем месте и, или изменение планов в последнюю минуту. Есть много нюансов, технических определений «когнитивной флексибильности», но, чтобы все было просто, можно думать об этом как о способности изменить свое мышление, как об адаптации к новым стимулам.

Однако, обучиться когнитивность флексибильность может помешать когнитивная дезадаптация и сформированные с глубокого детства поведенческие схемы, которые могут никак не проявлять себя до

передленного момента. Именно в этот момент важно оказать человеку психотерапевтическую помощь, научить его новым видам поведения в определенной ситуации.

Также поведенческие схемы негативно сказываются как на межличностном общении, так и на принятии себя. С помощью когнитивно-поведенческой терапии и схема-терапии можно научить человека по-новому воспринимать как себя, так и окружающий мир.

С учетом современного темпа жизни необходимо создать новую программу психологического консультирования, учитывая все имеющиеся взаимосвязи дезадаптивных поведенческих схем и когнитивной флексибильностью.

**Степень научной разработанности:** среди отечественных психологов вопросом схема-терапии, особенностями проявления когнитивных схем у мужчин и женщин занимались Галимзянова М. В., Касьяник П. М., Романова Е. В.. Также стоит отметить Холмогорова А. Б., который активно занимался вопросом использования схема-терапии в лечении пациентов с различными пограничными расстройствами личности.

Не малый вклад в развитие проблематики темы флексибильности внес Залевский Г. В.. На основе его работ Козлова Н. В. занималась развитием теорий фиксированных форм поведения. Также Залевский Г. В. Разработал опросник ригидности. Не малый вклад в развитие темы флексибильности, как фундаментальной основы толерантности к диссонансы занималась Терентьева В. И.. В контексте современной жизни флексибильность рассматривала Королева Ю.А.. Она рассматривала флексибильность как один из важных ресурсов для жизни в условиях быстро прогрессирующего и изменяющегося современного общества.

Среди зарубежных авторов вопросами схема-терапии занимались Арнтц А., Якоб Г.. Они разработали методы проведения терапевтической работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах. Также свой вклад в развитие схема-терапии внесли Сабзехараи М.,

Бахрамизаде Х. и Ядолла М.. Они рассматривали возможности схема-терапии в семейной системе то, как схема-терапия может помочь в ситуации глубинных детских когнитивных схем. Исследования, проведенные Спиро и Джехнгом по выявлению значимости флексибильности показали, что важной экспертной характеристикой является способность манипулировать многогранными ментальными представлениями, что позволяет лучше приспособляться к изменениям окружающей среды.

**Цель работы:** разработка программы индивидуального психологического консультирования на основе анализа выраженности когнитивной флексибильности личности в зависимости от типа неадаптивных поведенческих схем.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ проблемы взаимосвязи когнитивной флексибильности личности и поведенческих особенностей личности и проанализировать влияние ранних дезадаптивных поведенческих схем на эффективность самореализации личности.

2. Выявить уровень, тип ригидности личности и показатели когнитивной флексибильности личности.

3. Выявить преобладающие дезадаптивные поведенческие схемы.

4. Выявить взаимосвязь между ригидностью и типом дезадаптивной схемы.

5. Разработать программу консультативной помощи с учетом особенностей проявления ригидности личности и преобладающим типом дезадаптивной схемы.

**Объект:** поведенческие особенности личности.

**Предмет:** разработка программы психологического консультирования с учетом взаимосвязи типа дезадаптивных поведенческих схем и выраженной когнитивной флексибильностью/ригидностью личности.

**Гипотеза исследования:** определенному типу ранних дезадаптивных поведенческих схем соответствует низкий уровень когнитивной флексибельности.

Эмпирическую базу исследования составили студенты 1-го курса факультета «Психологии» СГУ им. Чернышевского. Выборку составили 30 испытуемых, из них 26 женского пола и 5 мужского пола, в возрасте 18-21 лет.

**Методы исследования:** тестирование, методы математико-статистической обработки данных.

**Методики исследования:**

1. Томский опросник ригидности Г.В.Залевского
2. Схемный опросник Янга (YSQ S3R)
3. Тест «Интеллектуальная лабильность»
4. Тест Струпа

**Научная новизна** заключается в том, что в работе представлен общий теоретический анализ последних исследований и методик КПТ и схема-терапии, а также создана авторская программа психологического консультирования с учетом взаимосвязи типа дезадаптивных поведенческих схем и выраженной когнитивной флексибельностью/ригидностью личности.

**Магистерская работа** состоит из введения, 2 глав, заключения и списка литературы.

**В теоретической части**

Схема-терапия – это терапия, основанная на комплексе эмоциональных представлений человека о самом себе, окружающем мире, восприятие которых было сформировано еще в детстве, к состоянию которого человек регрессирует в стрессовой ситуации.

Схема-терапия сфокусирована на 3х группах: 1. Проблемные эмоции; 2. Глубинные детские проблемы; 3. Терапевтические отношения.

Схема-терапия – это универсальный многогранный метод психотерапии, имеющий специальные модели для коррекции конкретных личностных расстройств

Поведенческие или дезадаптивные схемы – это некий психологический конструкт, который включает в себя представление человека об окружающем мире, других людях и себя. Это устойчивый комплекс воспоминаний, различных ощущений как телесных, так и эмоциональных, полученных в глубоком детстве. Переживания глубокого детства во многом определяют поведение человека во взрослом возрасте в состоянии стресса.

Существует 5 категории дезадаптивных схем: разобщенность и отвержение, нарушение личностной автономии и непризнание достижений, нарушенные границы, направленность на других, сверхбдительность подавление.

Поведенческая дезадаптивность тесно связана с когнитивной флексибильностью. Когнитивная флексибильность — это способность человека адаптировать стратегии когнитивной обработки к новым и неожиданным условиям окружающей среды. Когнитивная флексибильность относится к изменениям в сложном поведении, а не к дискретным реакциям. Наконец, адаптация будет подходить к новым и неожиданным изменениям окружающей среды после того, как человек выполнит задание в течение некоторого времени.

Одним из компонентов, опосредующих успешность адаптации личности в быстро меняющихся условиях современного общества, становится способность своевременно и адекватно реагировать на эти динамичные образования. Чтобы быть когнитивно флексибильным, человек должен одновременно рассматривать и интерпретировать новую ситуацию, перестраивая свои знания, чтобы соответствующим образом адаптировать свои поведенческие стратегии. Те изменения, которые влияют на конкретную стратегию, используемую человеком, повлияют на его производительность.

Понятие когнитивной гибкости, особенно его аналог-когнитивная дезадаптация, связано с четырьмя другими понятиями, которые были изучены в психологии мышления: когнитивная блокада, когнитивный гистерезис, функциональная фиксация и функциональная редукция.

Эффективность тренировочных программ для повышения когнитивной гибкости будет зависеть от типа поставленной задачи. Во-первых, программы, подчеркивающие вариативность обучения, могут быть пригодны для повышения когнитивной гибкости в учебных ситуациях, позволяя обучающемуся практиковаться с репрезентативным набором различных задачных ситуаций. Во-вторых, программы, ориентированные на отвлечение внимания, могут быть полезны в задачах, связанных с четким набором различных подзадач, таких как двойные задачи.

Когнитивная терапия – это подход психотерапии, предназначенный для лечения таких расстройств, как тревога и депрессия. Данный подход отличается своей активностью, поскольку его основная задача — это научить пациента контролировать свое эмоциональное состояние и управлять мыслями.

Данный метод терапии зачастую применяется в паре с поведенческими техниками, которые позволяют обучить пациента недостающим навыкам.

### **В практической части**

Проведён анализ результатов по методикам и сделан корреляционный анализ связи выраженности ригидности/гибкости и типа ранних дезадаптивных схем, на основании которого нами были сделаны следующие выводы:

1. Обнаружены значимые корреляционные связи между показателями различных типов ригидности, гибкости и дезадаптивными поведенческими схемами, которые могут выступать в качестве установок личности, препятствующими оптимальной психологической адаптации и самореализации личности студента в современном социуме;

2. Ригидность личности, проявляющаяся в отказе использовать многовариативные поведенческие стратегии, сформированная в раннем детстве и проявляющаяся уже в подростковом возрасте связана с целым рядом не адаптивных поведенческих схем, которые функционируют в форме негативных глубинных убеждений о самом себе.

3. Высокий уровень флексибильности характерен для студентов, воспитывавшихся в эмоционально нестабильной семейной ситуации, что могло способствовать формированию когнитивной сложности при оценке образа «Я»

4. Полученные данные могут быть использованы в практике осуществления индивидуального психологического консультирования студентам, проявляющим затруднения в учебно-профессиональной деятельности, в сфере межличностного взаимодействия за счет изменения как негативных глубинных убеждений относительно себя, так и за счет развития когнитивной сложности в восприятии себя и окружающей действительности в рамках когнитивно-поведенческой психологической коррекции и тренингов креативности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате проведенного нами теоретического исследования можно констатировать следующие выводы:

1. Поведенческая дезадаптивность тесно связана с когнитивной флексибильностью. Когнитивная флексибильность относится к изменениям в сложном поведении, а не к дискретным реакциям. Наконец, адаптация будет подходить к новым и неожиданным изменениям окружающей среды после того, как человек выполнит задание в течение некоторого времени.

2. Одним из компонентов, опосредующих успешность адаптации личности в быстро меняющихся условиях современного общества, становится способность своевременно и адекватно реагировать на эти динамичные образования. Чтобы быть когнитивно флексибильным, человек

должен одновременно рассматривать и интерпретировать новую ситуацию, перестраивая свои знания, чтобы соответствующим образом адаптировать свои поведенческие стратегии. Те изменения, которые влияют на конкретную стратегию, используемую человеком, повлияют на его производительность.

3. Эффективность тренировочных программ для повышения когнитивной гибкости будет зависеть от типа поставленной задачи.

Во-первых, программы, подчеркивающие вариативность обучения, могут быть пригодны для повышения когнитивной гибкости в учебных ситуациях, позволяя обучающемуся практиковаться с репрезентативным набором различных ситуаций. Во-вторых, программы, ориентированные на отвлечение внимания, могут быть полезны в задачах, связанных с четким набором различных подзадач, таких как двойные задачи.

На основании проведенного исследования во второй главе можно утверждать, что

1. Обнаружены значимые корреляционные связи между показателями различных типов ригидности, гибкости и дезадаптивными поведенческими схемами.

2. Ригидность личности, проявляющаяся в отказе использовать многовариативные поведенческие стратегии, сформированная в раннем детстве и проявляющаяся уже в подростковом возрасте связана с целым рядом не адаптивных поведенческих схем, которые функционируют в форме негативных глубинных убеждений о самом себе.

3. Высокий уровень гибкости характерен для студентов, воспитывавшихся в эмоционально нестабильной семейной ситуации, что могло способствовать формированию когнитивной сложности при оценке образа «Я»

4. Полученные данные могут быть использованы в практике осуществления индивидуального психологического консультирования студентам.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы взаимосвязи когнитивной гибкости личности и поведенческих особенностей личности и проанализировать влияние ранних дезадаптивных поведенческих схем на эффективность самореализации личности.

2. Выявить уровень, тип жесткости личности и показатели когнитивной гибкости личности.

3. Выявить преобладающие дезадаптивные поведенческие схемы.

4. Выявить взаимосвязь между жесткостью и типом дезадаптивной схемы.

5. Разработать программу консультативной помощи с учетом особенностей проявления жесткости личности и преобладающим типом дезадаптивной схемы.

Таким образом, мы можем сказать, что студентам I курса психологии рекомендуется пройти программу по индивидуальному психологическому консультированию с использованием элементов когнитивно-поведенческой терапии для того, чтобы уменьшить уровень тревожности, понизить значимость ожиданий и развить гибкость. Также данная терапия поможет им разделять свои мысли, чувства и действия, что благополучно скажется на их учебной и повседневной жизни.

Полученные данные свидетельствуют о том, что наша гипотеза определенному типу ранних дезадаптивных поведенческих схем соответствует низкий уровень когнитивной гибкости – подтверждается.

### **Список литературы**

1. Арнтц А., Якоб Г. Практическое руководство по схема-терапии. Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах [Текст] / Перевод с англ. Е. Плотниковой; под научной редакцией А.В. Черникова — М.: Научный мир, 2016. — 320с.

2. Бек А., Бек Д. Когнитивная терапия: полное руководство [Текст] / пер с англ. Черненко Е. Л. — М.: ООО «И.Д. Вильямс» 2006. — 400с.

3. Бек. А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии / СПб.: Питер 2003. - 192 с.
4. Беловешкин А. М. Когнитивная гибкость, дофамин и везение // Школа ресурсов здоровья 2018. №4 – С. 14-17
5. Бурыгина Л. А., Ушакова Ю.В., Мартынюк Ю.О. Организация психотерапевтической работы в медико-реабилитационном отделе // СТПН 2014 №3 – С. 48-56
6. Бызова В. М., Перикова Е. И. Гибкость мышления как когнитивный ресурс психологического здоровья молодежи – СПб.: СПбГУ Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. №1. – С. 182-188
7. Василькова Ж. Г., Дулинец Г. Г., Скрипченко Е. А. Активизация когнитивных ресурсов преодоления стресса посредством рационально-эмоциональной поведенческой терапии // Мир науки. Педагогика и психология 2019. №1 – С. 1-8
8. Васягина Н. Н., Космакова В. И. Особенности негативных поведенческих реакций у воспитанников дома ребенка // Теория и практика педагогики 2018. №4 – С. 121-135
9. Галимзянова М. В., Касьяник П. М., Романова Е. В. Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов функционирования схем у мужчин и женщин в ретроспективе ранней, Средней и поздней взрослости // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2016. №3 – С. 109-125
10. Залевский Г. В. Томский опросник ригидности Г.В. Залевского // В помощь практическому психологу 2000. №12 – С. 129-137
11. Залевский Г. В., Козлова Н. В. Психическая ригидность – флексибельность как акмеологический инвариант профессионализма // Психология образования 2005. №22 – С. 146-149
12. Козлова Н. В. Развитие теории фиксированных форм поведения Г. В. Залевского // Сибирский психологический журнал 2008. №27 – С. 11-17

13. Королева Ю. А. Флексибельность как ресурс жизнеспособности современной личности // Социальная психология и общество 2014. №1 – С. 5-15
14. Мальцева А. М. Личностная гибкость и методика ее диагностики // Мир науки, культуры, образования 2012. №2 – С. 91-93
15. Мартынюк Ю. О. Когнитивная терапия депрессивных состояний // СТПН 2016. №2 – С. 29-33
16. Мерсиянова А.П. Флексибельность личности – новое «старое» понятие в психологии и цель современного образования // Вестник КАСУ 2006. №1 – С. 147-158
17. Науекат Э., Девот С., Хус У. и др. Способ и система обеспечения поведенческой терапии для лечения бессонницы // Вестник аритмологии 2000. №16 – С. 72-113
18. Никольская И.М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская – СПб.: Речь, 2006. – 342 с.
19. Осаволук Е. Ю., Кургинян С. С. Когнитивная флексибельность личности: теория, измерение, практика // Психология. Журнал национального исследовательского университета ВШЭ 2018. №1 – С. 128-144
20. Риллает Ж. Когнитивно-поведенческие терапии: научная психология на службе человеку // Философско-литературный журнал «Логос» 2010. №3 – С. 55-75
21. Смирнова С. В., Залевский В. Г. Профилактика дезадаптации первокурсников ВУЗа посредством развития их психической флексибельности // Клиническая и медицинская психология 2005. №22 – С. 54-58
22. Терентьева В. И. Флексибельность психики – основа высокой толерантности к диссонансу // Социальная психология 2001. №14 – С. 74-76

23. Фебенчукова А. В. Ригидность как характеристика деятельности мозга, проявляющаяся в скорости обработки информации // Мир науки, культуры, образования 2012. №4 – С. 220-222
24. Федорова А. П. Когнитивно-поведенческая терапия [Текст] / СПб.: Питер 2002 – 352с.
25. Холмогорова А. Б. Схема-терапия Дж. Янга – один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности // Консультативная психология и психотерапия, 2004 №2 – С. 78-87
26. Шюлер П. Современное состояние психотерапии в западных странах // СПЖ 2000 №12 – С. 28-30
27. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии [Текст] / А. Эллис, У. Драйден; пер. с англ. Т. Саушкиной. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
28. Canas J. J. Cognitive flexibility [Электронный ресурс] // University of Granada 2015 – P. 296 – 300
29. Sabzeharaye M., Bahramizadeh H., Yadollah M. Schema therapy and family systems theory: The relationship between early maladaptive schemas and differentiation of self [Электронный ресурс] // Procedia - Social and Behavioral Sciences 30 (2011) - P. 634 – 638
30. Spiro, R.J., Coulson, R.L., Feltovich, P.J., and Anderson, D. Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in Ill-structured domains. In V. Patel [Электронный ресурс] // Southern Illinois University School of Medicine 2015 – P. 100-113