

КОГНИТИВЕН МОДЕЛ НА ТРЕНИНГ ЗА САМОПОЗНАНИЕ И СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ.

Доц. д-р Красимир Иванов

Катедра „Психология“

Варненски свободен университет

“Черноризец Храбър“

***Резюме:** Статията е насочена към разглеждане на основния етап от тренингите за личностно развитие. Когнитивният модел е най-достъпното ниво за работа отнасящ се към видимите аспекти поведение, мисли и свързаните с тях емоционални процеси. Разглежда началните етапи в сложния процес на опознаване на психичния свят на човек , процесите на рефлексия и основните връзки между тях.*

***Ключови думи:** когнитивен модел, емоции , мисли, поведение, самопознание , себерефлексия*

COGNITIVE MODEL OF TRAINING FOR SELF-KNOWLEDGE AND SELF – REFLECTION

Assoc. Prof. Krasimir Ivanov, M.D, Ph.D.

Department of Psychology

Varna Free University

Chernorizets Hrabar

***Summary:** The article is aimed at considering the main stage of personal development trainings. The cognitive model is the most accessible level of work related to the visible aspects of behavior, thoughts and related emotional*

processes. It examines the initial stages of the complex process of getting to know the mental world of a person, the processes of reflection and the main connections between them.

Key words: *cognitive model, emotions, thoughts, behavior, self-knowledge, self-reflection*

В тренингите за себerefлексия много често се забелязва една не дотам добра тенденция за компилации на свободен принцип от техники за работа и всичко това се оправдава със спонтанността на водещия да откликва спрямо настройката на формираната група. Спонтанността е важен фактор в груповата работа и има своето неоспоримо място и роля за процесната същност, но водещия определено трябва да има ясна стратегия за работа с тези които са го избрали за водещ на тренинга им. При всеки тренинг трябва да се спазват социално психологичната етика на тренинга, при това с по-голяма строгост, отколкото в ежедневно тренировъчно учебно практическо занятие. Как на практика се случва това?

Отчита се особената настройка на групата и се избира подходящата техника за работа. Желанието на някои водещи за пряка конфронтация още в началото на процеса, дава поле за сериозна полемика относно ефективността на тези прийоми и резултатността им за психологичния комфорт на участниците. Много често като ефект се постигат крайно болезнени преживявания, провокирани от водещия или от други участници по директен или индиректен начин, способстващи не за развитие, а дори носещи негативен ефект. Не са един или два примерите на участници с разколебана самооценка, уязвено самолюбие и болезнени преживявания надхвърлящи поносимостта на отделната личност.

Златното правило „не навреждай „ много често не е спазено не поради желание за умишлена увреда, а заради пренебрегване на определени базови етапи от работата с личността- насочени към повишаване на неговата психологична устойчивост и имунитет към вероятните провокативни моменти, на които той може да отреагира , без дори да има понятие как се е породила в него тази реакция(1).

Доброволният принцип на сформирание на такъв вид терапевтична група води хора със сходни , но понякога и с диаметрални проблеми , още повече че дори сходните проблеми са пречупени през призмата на индивидуалната личностна реакция. Различните участници влизат с различна ролева функция, някои спонтанно желаят да разкрият себе си и да получат оценка за това, други приемат определена роля на доминанти и дават израз на неконтролираните си подбуди от различно естество, трети още повече приемат примиренческа и подчинена, дори в моменти жертвена позиция подпомагаща тяхното оцеляване в спонтанния им живот и този сложен калейдоскоп от емоции , мисли и поведенчески модели се завърта с пълна сила.

От тази гледна точка особено важно водещия да създаде атмосфера на спокойствие и доброжелателност гарантираща приемане и разбиране от участниците. Само в такава среда може да се протече процес на себеразкритие и то едва тогава когато водещия е определил специфичните особености на всеки един участник в групата. Това определя ефективността на групата и изпълнението на тази цел е в ръцете на самите участници. Промяната в техните нагласи , проработването и преработването на определи индивидуални модели на реакции способстват да се формира общия групов тон .Но какъв е алгоритъма на този тон? Тук идва на помощ именно когнитивния модел на работа. Защо е наречен когнитивен? Защото е

основан на познанието и опознаването на личността на всеки участник в групата.

За да е ефикасна работата в групата е необходимо да се направи специфичен работен профил на всеки участник включващ:

- Диференциация
- Емоционален регистър
- Комуникативни умения и годности
- Вероятните проблемни области
- Потенциала на участника

В процеса на работа се оценяват специфичните психични процеси като възприятие ,внимание , памет, мислене, емоции и воля. Това дава на водещия информация за начина по който функционира участника в микро света на групата и как би функционирал в макро света на реалността.

Възприятието дава поглед върху процеса на отразяване на реалността и образите които се формират, отправна точка за индиректен анализ на ранното развитие и начина, по който е протекъл този важен етап. На втори план връзката на възприятието с усещането е белег за силата на сензорния синтез и вероятните проблеми в тази сфера. Изследването на разстройствата на сензорния синтез е добра отправна точка за интензитета на работа с отделния индивид и неговите представи

Вниманието също попада в полезрението , много голяма част от участниците в началото нямат необходимата устойчивост на вниманието и лесно излизат от състоянието на концентрация или демонстрират отвлекаемост от дребни стимули , като парадоксално в това време претендират че са много ангажирани с определени дейности.

Превключваемостта на вниманието и способността да се поддържа добра концентрация спомагат за достигане на по дълготраен ефект при

навлизане в работната зона на тренинга. Вниманието успешно корелира с паметта и нейни специфични патерни включващи - запомняне , съхранение и екстракция на информацията.(2)

Добрата оценка която водещия трябва да изгради за себе си включва тези основни процеси и това е плавен преход към оценка на процеса на мислене и създаването на мисловни конструкции и умозаключения относно определени стимули.

През моделите на своето мислене човек разкрива себе си дори да не очаква да манифестира толкова много информация относно своя психичен свят.

Мисленето представя процеса на отразяване на най-съществените за човек свойства и явления , връзките между тях. Показва индивидуалната особеност да прогнозира ситуации и да планира своите реакции спрямо тях по трите основни нива на мислене, може да се определи и подпомогне оценката на диференциацията на дадения участник .Съответните модели нагледно -действието мислене , конкретно образно и абстрактно логическо мислене, подпомагат определяне на точната диференциация на индивида. През начина си на мислене прозира морално етичната нагласа на човек , неговата ценностна система, съжденията му и отношението към себе си , другите и света в който съществува.

През врата на мисленето се открива поглед към основния процес в терапията какъвто се явява емоционалния свят на човека, имащ задача да поддържа хомеостазата на психично и физиологично ниво. Неудовлетвореността от определено физиологично или психологично влечение се манифестира за самия човек и околните през активирането на негативен емоционален отговор, и обратно задоволяването им води до позитивен емоционален отговор.

Емоциите участват добре познатата когнитивна триада емоции - мисъл - поведение, като регулират поведенческия отговор , през поведението човек винаги се стреми да избегне негативното емоционално преживяване , поддържат на комуникативната функция на

Волевото усилие да се поддържа определено поведение дава инфо за волята на индивида, през процеса на съзнателно управление на поведението може да се направи достоверен анализ на трикомпонентната структура на волевия процес- възникване на влечение и потребност , формирането на желание , което е надградено с осъзнаването на потребност и борбата на мотиви . Обикновено като краен етап се явява вземането на решение, нещо толкова желано и толкова непостижимо за част от участниците в групите за себепознание.

Давам си сметка че тези етапи са само условни , но практиката показва че са необходими и ясната им демаркация, увеличава способността на човек да променя диадата решителност -нерешителност. В крайна сметка винаги се стига до борба на мотиви и контра мотиви и в зависимост какъв ще е изхода от тази схватка , клиента реализира своето желание дори ако то противоречи на неговите личностни нагласи или изисквания от ситуацията.

Този анализ отваря врата към особените качества на индивида познати като решимост , самообладание, настойчивост ,смелост ,търпение качества необходими за постигане на избраната цел от човека и нейното приемане. Това конкретно приемане се случва през висшата интегративна функция обединяваща в себе си всички изброени психични процеси и е резултат от тяхното взаимодействие . Висшата функция е съзнанието. Процесите ангажирани с тази функция са в основата на редица теоретични и практични изследвания и вълнуват умовете на изследователи от години. Предметното съзнание отнасящо се към обкръжаващия свят и само

съзнанието насочено към опознаване на самия себе си и до днес са актуални изследователски теми. Степенуването на съзнавано ,предсъзнавано и несъзнавано са стожера на изучаването на дълбинните трансформации и всеки терапевт с преклонение приема гениалните прозрения на Фройд, Юнг и последователите им. Тяхното разбиране че не с всяка информация се оперира в съзнателната част. Малка част остава в активната зона съзнание , но определянето на огромната мощ на несъзнаваното и неговото влияние върху целия живот на индивида са фундамента на съвременната психотерапия и отправна точка за всички търсения в тази необятна вселена открита във всеки от нас.

В когнитивния модел за тренинг последно е необходима да се определи интелекта на всеки от участниците в тренинга и то от гледна точка на определяне на скоростта на групата, която ще се опита да компенсира и подпомогне тези свои участници, които имат съответната дефицитарност . В този случай определянето на интелекта е залог за успешното развитие на този интегриран когнитивен модел и отправна точка след определен обем работа с участниците в когнитивен тренинг за себerefлексия , да се премине към следващото ниво на по дълбинна работа с проблемните области свързани с травматични преживявания на личността и опосредствани през психологичните защитни механизми , психосоматичните реакции и несъразмерните поведенчески модели .(3)

Това е включено в психодинамичните модели на тренинг за личностово развитие и себепознание.

Библиография:

1. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста Изд. ФОРУМ Москва 2012г
2. Васильев В.В. Курс лекций по медицинской психологии: Уч пос.–Ижевск, 2013
3. Кръстева М. Първичното интервю в индивидуалната психологична практика Издателски център ВСУ 2020г.