

კოგნიტური რესტრუქტურირება

სოციალური მუშაობის გადრმავებული პრაქტიკა

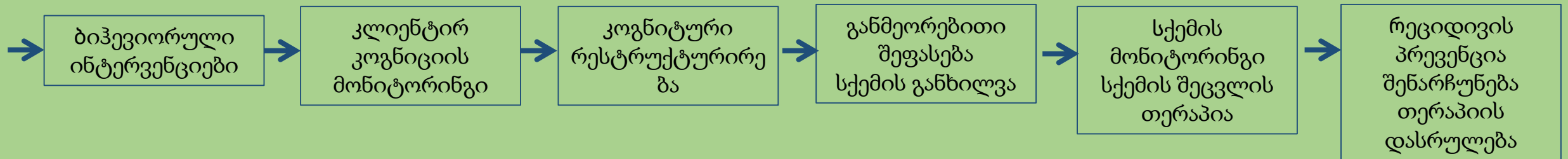
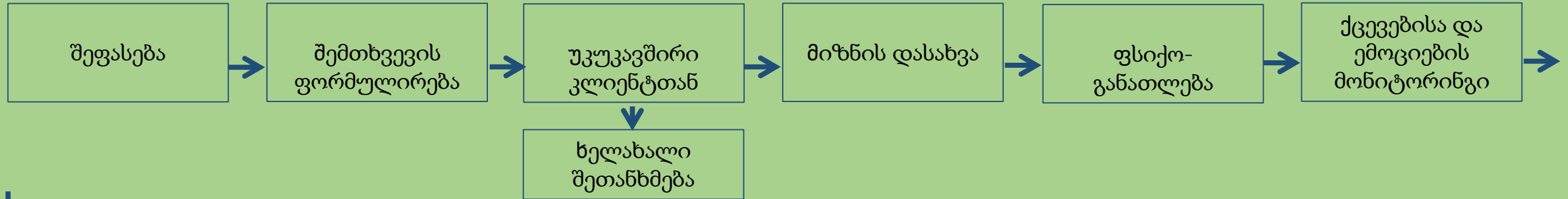
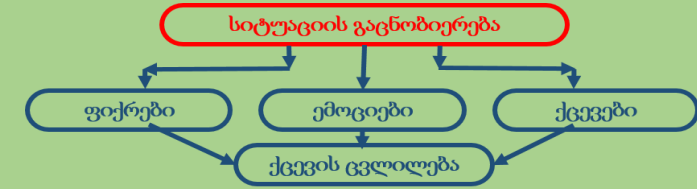
ნინო ნუცუბიძე

ბავშვის განვითარებისა და სოციალური მუშაობის მაგისტრი

მოწვეული ლექტორი

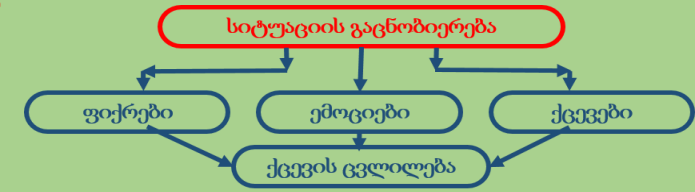
2020

CBT თერაპიის პროცესის მიმდინარეობა | ფაზები



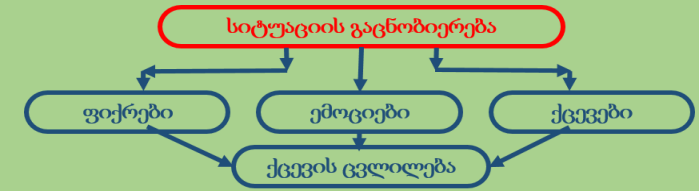
საჭიროების შემთხვევაში შესაძლებელია ამ ფაზებს შორის მოძრაობა-წინ და უკან დაბრუნება

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | თერაპიის ფოკუსი



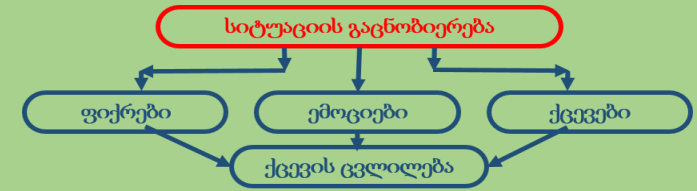
- ბიჰევიორული თეორია ფოკუსირებულია **ხილულ ქცევებზე** (**overt behaviors**), რასაც ვაკვირდებით და ვზომავთ.
- თუმცა, 60-იან წლებში, პიროვნების უხილავმა ოპერაციებმა (**covert operations**), იგივე კოგნიციამ, შეიძინა დიდი მნიშვნელობა და იდენტიფიცირდა, როგორც სარწმუნო და განსაკუთრებული ფოკუსი კლინიკურ ინტერვენციებში.
- ამ ფოკუსის გაფართოვების შედეგად, ცნობილი გახდა როგორც **კოგნიტურ ბიჰევიორული თეორია**

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ფიქრები



- კოგნიტური თეორიის პერსპექტივიდან, ცნობიერი ფიქრები არის წამყვანი განმსაზღვრელი ემოციებისა და ქცევებისა (Beck, 1995).
- ფიქრებთან დაკავშირებული კონცეფციებია:
 - კოგნიცია
 - საკუთარი თავისთვის გაცხადებული აზრები (self-statement)
 - რწმენები
 - დამოკიდებულებები
 - განსჯები-შეფასებები
 - ვარაუდები (assumptions)
 - ატრიბუციები
 - ვარაუდები
 - აღქმები
 - მოლოდინები
 - სქემები
 - ლინგვისტიკა-მეტყველება

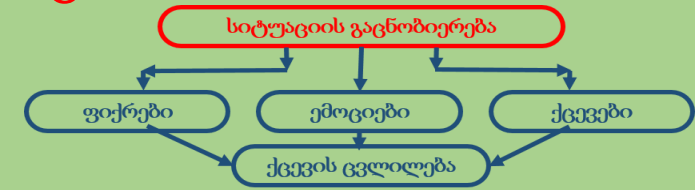
CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ალქმები



მცდარი ალქმებიდან გამომდინარე მდგომარეობა:

- **მცდარი ალქმები** ხდება ბევრი მენტალური, ემოციური და ქცევითი პრობლემის შედეგი;
- **დასკვნები**, რასაც მეტწილად ქმნის დაჩვეული ფიქრები (habits of thought), ვიდრე გარემოში არსებული მტკიცებულება;
- **ფიქრობი**, რითაც ადამიანები განსაზღვრავენ საკუთარ თავს, სხვებს და ცხოვრებისეულ სიტუაციებს.

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | მცდარი კონცეფციები



მცდარი კონცეფციები (misconceptions):

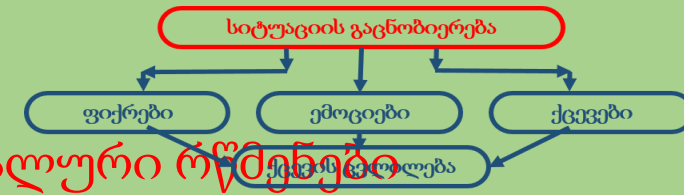
- **პიროვნებას არ აქვს სათანადო (acquired) ინფორმაცია**, რომელიც დაეხმარება მას ახალ სიტუაციასთან გამკლავებას;

მაგალითად: ბავშვები და მოზარდები აწყდებიან ისეთ ცხოვრებისეულ სიტუაციებს სკოლაში, თამაშის დროს, ოჯახში, რომელიც მათთვის ახალია და არ აქვთ მასთან გამკლავების გამოცდილება. მათ გააზრებულად არ იციან და არ არიან დარწმუნებული როგორ უპასუხონ ამ გამოწვევას.

- **პერსონალური სქემები**, ანუ პიროვნებაში არსებული აზროვნების, ქმედებისა და პრობლემათა გადაჭრის სისტემური სქემები, ძალიან ხისტია, რათა ახალი სიტუაცია მართონ;

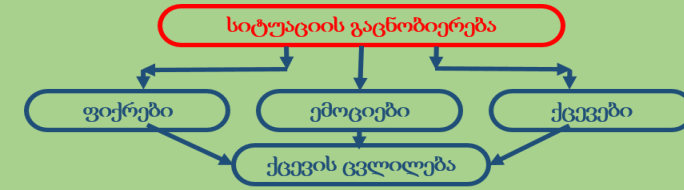
მაგალითად: კოგნიტურ შეცდომას/დამახინჯებას ყველანი ვიყენებთ გარკვეულ პერიოდში, თუმცა, მთავარია ეს დამახინჯებული სისტემური სქემები ძალიან ხისტი არ გახდეს.

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ირაციონალური რწმენები



- კოგნიტური შეცდომა (დამახინჯება) ცნობილია როგორც ირაციონალური რწმენები (Beck, 1976).
- ირაციონალური რწმენები შესაძლოა გაგებულ იქნეს, როგორც გარემოში არსებული მტკიცებულებების (**external evidence**) დამახინჯებული აღქმა, რაც კოგნიტური შეცდომის შედეგია;
- ამის საპირისპიროდ „რაციონალური ფიქრი“ შესაძლოა გაგებულ იქნეს, როგორც გარემოში არსებული მტკიცებულება (**external evidence**).
- თუ გარემოში არსებულ მტკიცებულებას ადამიანი დააკავშირებს საკუთარ მიზნებთან, მცირდება შინაგანი კონფლიქტები, რაც გადარჩენის უნარების საფუძველს წარმოადგენს.

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | არარაციონალური რწმენები



- **აბსოლუტური აზროვნება:** ყველაფერი ან არაფერი:
 - ვიცი, რომ ტენისში ჩემ მეგობარს მაინც ვერ მოვუგებ, ასე რომ, სულ არ ვითამაშებ.
- **მცირემასშტაბიანი სიტუაციის კატასტროფულად აღქმა:**
 - თუ ახლა შეყვარებული არ დამირეკავს, ვეღარასოდეს მოვიყვან ცოლად
- **ფრუსტრაციის ატანის დაბალი ზღვარი:**
 - შუქნიშნის ლოდინისას: მე ხომ ბედი არა მაქვს, როცა მეჩქარება ახლა უნდა ამინთოს შუქნიშანმა წითელი! ეს შუქნიშანი მაგიჟებს. ვერასდროს მივაღწიე, სადაც მივდივარ!
- **ზედმეტად განზოგადება**
 - რადგან ერთმა მხარდაჭერის ჯგუფმა არ მიშველა, სხვაც არ მიშველის!
- **პიროვნული ღირებულების უარყოფა** კონკრეტული წარუმატებლობის შემთხვევაში:
 - ადამიანი უსარგებლოა, თუ სახლი არ ბრწყინავს! მე ქალი ვარ აქამდე რომ ვერ გავთხოვდი!

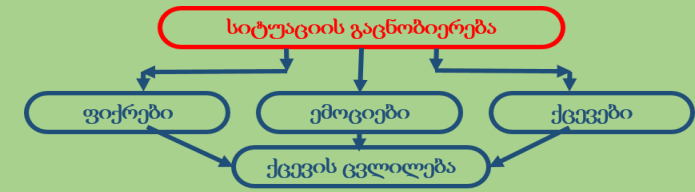
CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ცვლილების 3 გზა

კოგნიტურ ბიჰევიორულ თეორიაში **ცვლილების არსი** არის ნათლად განსაზღვრული. კლიენტს შესაძლოა დაეხმარო ცვლილებაში სამი ძირითადი გზით:

- **კოგნიტურით:** ასწავლო მათ როგორ აღმოაჩინონ და შეცვალონ დამახინჯებული ფიქრები (distort thinking);
- **ქცევითით:** შესთავაზო ახალი უნარების გავარჯიშება, რათა გააუმჯობესოს სირთულეებთან გამკლავების შესაძლებლობა;
- **გამოცდილებით:** დაეხმარო კლიენტს შექმნას ბუნებრივი ექსპერიმენტები, რათა მათ გამოსცადონ, რამდენად რაციონალურია მათი რწმენები კონკრეტულ მოვლენასთან დაკავშირებით

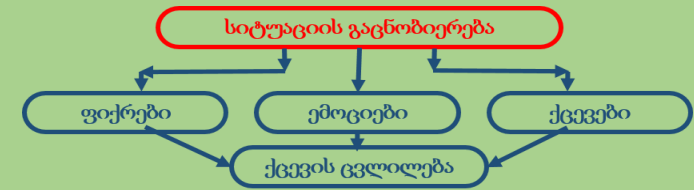
ახალი უნარები და გამოცდილება მეტ ადაპტურ ფიქრებს უდებს საფუძველს.

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | წარსული თუ მომავალი?



- მთავარია ახლანდელი და არა წარსული ქცევა;
- წარსული მხოლოდ კლიენტის ქცევითი სქემების წარმოშობის გასაგებად გვაინტერესებს, **თუმცა ქცევას ამჟამინდელი აზრები განაპირობებს;**
- სოციალური მუშაკისა და კლიენტის ურთიერთობა მნიშვნელოვანია, რადგან სწორედ იგი წარმოადგენს კლიენტის მიერ **საკუთარი აზრების ეჭვქვეშ დაყენებისა და ალტერნატივების განხილვის პროცესის კატალიზატორს;**
- სოციალურმა მუშაკმა კეთილგანწყობა უნდა გამოამჟღავნოს კლიენტის მიმართ და ამაღდროულად იყოს **ობიექტური აზროვნების მოდელი,** მასწავლებელი, პარტნიორი და ნდობით აღჭურვილი წარმომადგენელი;

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | შეფასება

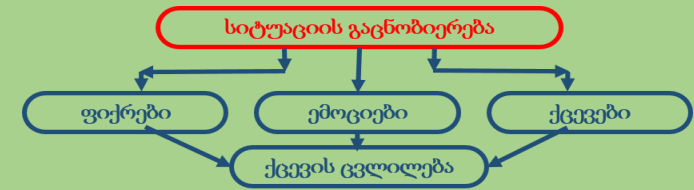


სოციალური მუშაკი:

- **აფასებს** კლიენტის მიერ გამოყენებულ სქემებს;
- **გამოჰყოფს** მცდარი ფიქრების პატერნებს ან კოგნიტურ დეფიციტს;
- **ითვალისწინებს** მტკცებულებას, რომელიც კლიენტის ცხოვრების შესახებ მის დასკვნებს უმაგრეს ზურგს
- **როცა დასკვნები ვალიდურია**, სოციალური მუშაკი პრობლემის გადაჭრის ან გამკლავების გზების სწავლების ინიცირების პროცეს ახდენს;
- **როცა აზრებია დამახინჯებულია**, სოციალური მუშაკი იყენებს ისეთ ტექნიკებს, რომელიც დაეხმარება კლიენტს მოაწესრიგოს კოგნიტური პროცესები მიზნებზე მოსარგებად უკეთესი გზით;
- **სოციალური მუშაკი მეგზურია** კლიენტის მიერ წარმართული პროცესების, მაგრამ კლიენტი პასუხისმგებელია ამ სტრატეგიების განხორციელებაში;

აზრების ცვლილებასთან ერთად, იცვლება გრძნობებიც და ქცევებიც.

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | საფუძვლები



- კოგნიტური რესტრუქტურირება ფორმულირდა ორი განსხვავებული თერაპიული მიმდინარეობიდან:

კოგნიტურ თერაპია (Beck, 1976; Beck & Freeman, 1990)

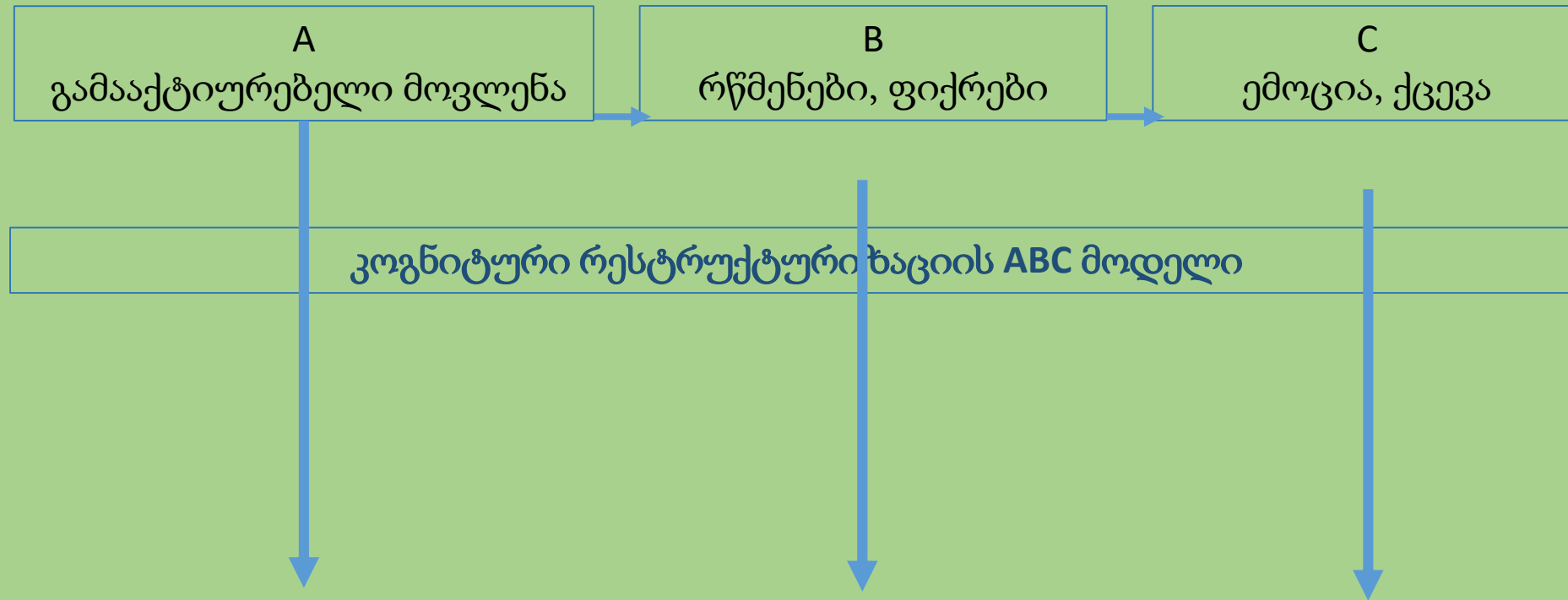
რაციონალურ–ემოციურ თერაპიას (Ellis & McLaren, 1998)

- ორივე თერაპიული მიმდინარეობა აკეთებს დაშვებას, რომ:

პრობლემატური რეაქციები ხშირად სიტუაციის უარყოფითი ან ალოგიკური ინტერპრეტაციის შედეგია

- კოგნიტურ რესტრუქტურირებაში სოციალური მუშაკი განიხილავს მცდარ კავშირებს, რომლებსაც კლიენტი ავლებს და მათ შეცვლაზე მუშაობენ.

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | რაციონალ-ემოციური თერაპია - ABC მოდელი



ჯინსში ველარ ვეტევი – მსუქანი და უშნო ვარ – დეპრესია

მაგალითები

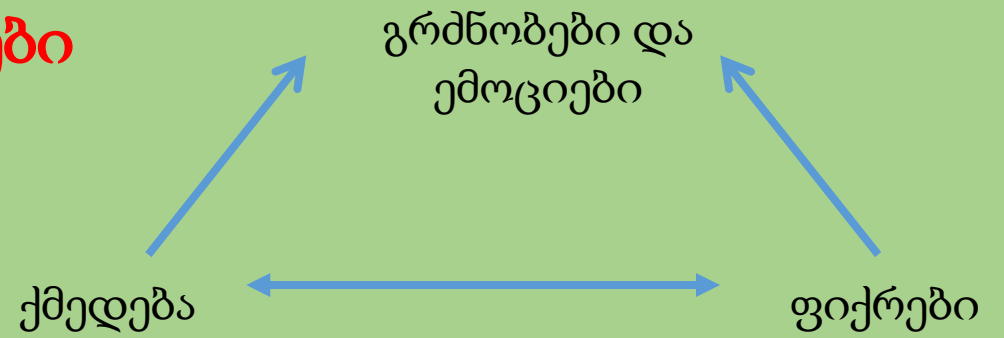
რა იქნებოდა ალტერნატიული აზრი?

- მოვლენა: თინეიჯერი ათვალიერებს მოდის ჟურნალს და ხედავს გამხდარ მოდელებს
- აზრი: ამ ქალებივით გამხდარი რომ ვიყო, უფრო ბედნიერი ვიქნებოდი
- გრძნობა: დეპრესია

რა იქნებოდა ალტერნატიული აზრი?

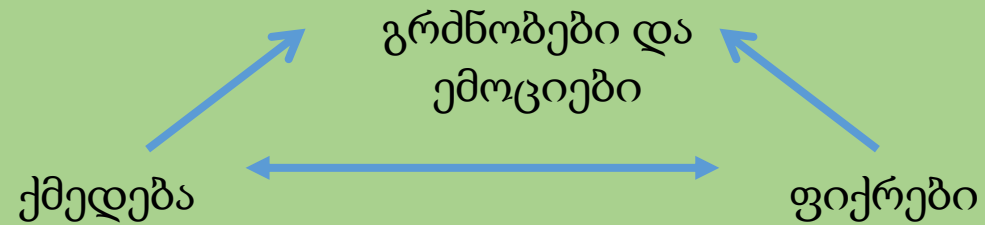
- მოვლენა: დღე, როდესაც რიგ პრობლემებს ჰქონდა ადგილი
- აზრი: ეს დღე ისეთი ცუდი იყო, უნდა დავლიო და დავივიწყო მის შესახებ
- ქცევა: წასვლა დასალევად

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ეტაპები



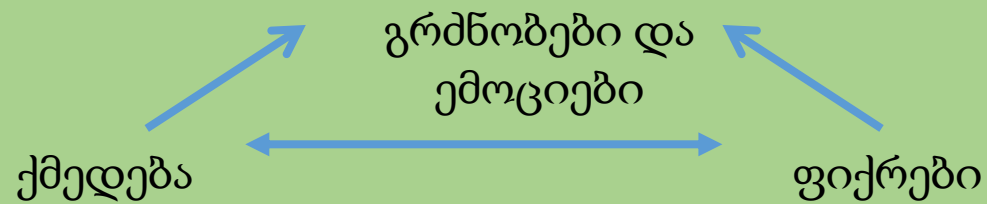
- **ინფორმირება:** ინფორმაციის მიწოდება გრძნობებსა და აზრებს შორის კავშირზე
- **იდენტიფიცირება:** აზრების გამოყოფა
- **შეფასება:** რწმენათა სისტემის ვალიდურობის შეფასება
- **ჩანაცვლება:** ირაციონალური აზრების ფუნქციონალურით ჩანაცვლება

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ინფორმირება



- ფიქრებს, გრძნობებსა და ქცევებს შორის კავშირი როგორ მუშაობს
- ყველა ელემენტზე ვმუშაობთ, მაგრამ ფიქრების გავლით

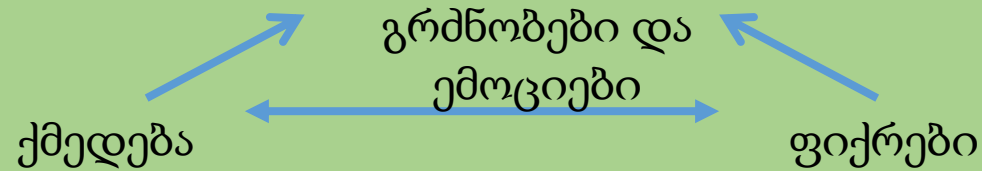
CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | იდენტიფიცირება



აზრების გამოყოფა:

- რაზე ფიქრობდით ქცევამდე და მას შემდეგ?
- დახუჭეთ თვალები და წარმოიდგინეთ ეს სიტუაცია
- სხვა კლიენტების დახმარებით როლური თამაშის მოწყობა

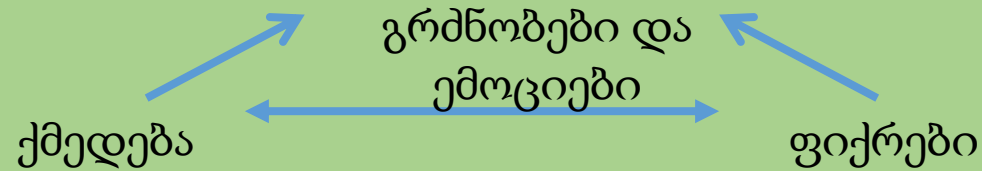
CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ვალიდაციის შეფასება



რწმენათა სისტემის ვალიდურობის შეფასების გზები:

- მტკიცებულების შესწავლა
- ალტერნატიულ ხედვაზე დაფიქრება
- ყველაზე ცუდ შემთხვევაში რა მოხდება
- დადებითი და უარყოფითი ასპექტები
- ინტერვენციების შკალაზე შეფასება
- დიდაქტიკური სწავლება (ფსიქო-განათლება)
- გამოცდილებით დასწავლა – ბუნებრივი ექსპერიმენტების მოწყობა აზრების რაციონალობის დასადგენად

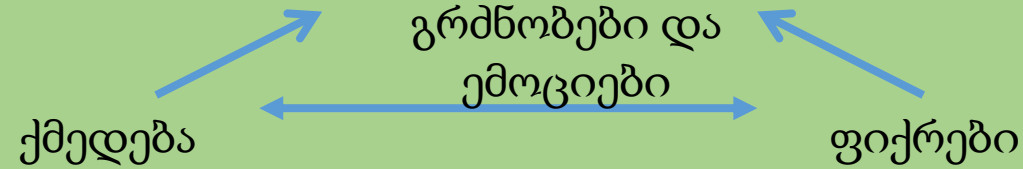
CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ვალიდაციის შეფასება



ვალიდაციის მტკიცებულებები:

- როდის არ დამდგარა ნეგატიური შედეგი წარსულში? მაშინ რა მოხდა განსხვავებულად? რას ფიქრობდით და აკეთებდით განსხვავებულად?
- რა შანსი არსებობს იმისა, რომ ისეთი რამ მოხდება, რისიც კლიენტს ეშინია?
- წარსულში რამდენჯერ მომხდარა ეს კატასტროფა?

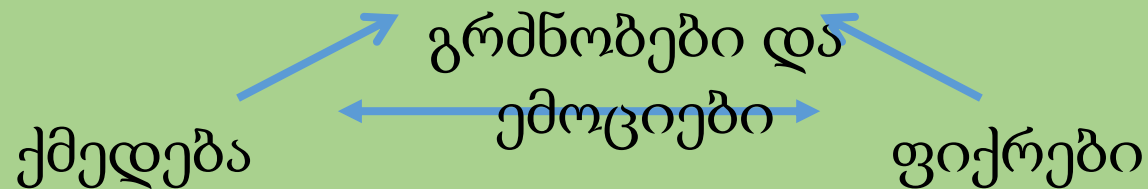
CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ვალიდაციის შეფასება



სიტუაციის ალტერნატიული ინტერპრეტაციები:

- სხვა პერსპექტივიდან პრობლემის დანახვა
 - მაგალითად, დედა, რომელიც ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიულობის სინდრომის მქონე 2 ბავშვს ზრდის და სრული განაკვეთით მუშაობს
- სხვისი (ახლობლის) თვალთახედვით დანახული პრობლემა

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ვალიდაციის შეფასება

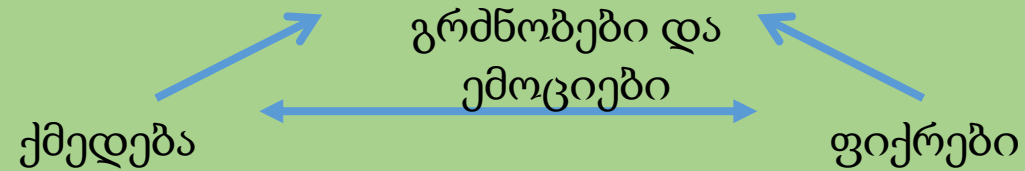


ყველაზე უარესი რა შეიძლება მოხდეს:

- მართლა რომ დაკარგოთ სამსახური?
- მართლა რომ წაგივიდეთ გული?

შემდეგ პრობლემებთან გამკლავების ტექნიკებს ასწავლის
სოციალური მუშაკი

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ვალიდაციის შეფასება



- დადებითი და უარყოფითი მოსაზრებების განხილვა:

- 24 წლის ფეხმძიმე ქალი, რომელიც არ ჭამს, წონაში რომ არ მოიმატოს

ინტერვენციების სკალირება:

- 10–ქულიანი შკალის აგება პოზიტიური რწმენით 10–ზე
- რას უნდა აკეთებდეს ადამიანი 10–ზე
- საკუთარი თავის შეფასება ამ შკალაზე
- სხვის (ახლობლის) მიერ შეფასება შკალაზე
- 10%-ით რომ წავიწიოთ 10 ქულამდე, რა უნდა გავაკეთოთ?

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ვალიდაციის შეფასება

დიდაქტიკური სწავლება (ფსიქოგანათლება)

- იმ ცოდნის შევსება, რომელიც კლიენტს არ აქვს

ემპირიული გამოკვლევა

ექსპერიმენტების ჩატარება:

- თუ ადამიანს ეშინია ინტერვიუზე წასვლა, რადგან დასცინებენ, მაშინ იგი მიდის რეალურ ინტერვიუზე და რომ არ იღებს ამ შედეგს, მისი ეს რწმენა თანდათან ქრება

CBT | კოგნიტური რესტრუქტურირება | ირაციონალური ან პრობლემური ფიქრები

- რა არის მტკიცებულება?
- რა ალტერნატიული გზები არსებობს სიტუაციაზე შესახედად?
- რა მოხდება ყველაზე ცუდ შემთხვევაში?
- რწმენას რა დადებითი და უარყოფითი მხარეები აქვს?
- ალტერნატიული რწმენა რა შეიძლება იყოს?

მცდარი აზრების ჩანაცვლება

