

КОГНИТИВНЫЕ ФАКТОРЫ



ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ СЕНЗИТИВНОСТИ

- Чувствительность рецепторов
- Тип высшей нервной деятельности
- Легкость образования условно – рефлекторных (ассоциативных) связей в коре больших полушарий головного мозга
- Повышение или понижение чувствительности в процессе индивидуального опыта
- Наличие навыков сознательного повышения или понижения сензитивности путем тренировки



ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ РЕЦЕПТЕРОВ

- Определяется *врожденным* анализатором — физиологическими особенностями и мало подвержен изменениям



ТИП ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
ЛЕГКОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ УСЛОВНО — РЕФЛЕКТОРНЫХ
(АССОЦИАТИВНЫХ) СВЯЗЕЙ В КОРЕ БОЛЬШИХ
ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- ▣ *Формируется в течении первых лет жизни и могут подвергаться незначительным модификациям.*



ПОВЫШЕНИЕ ИЛИ ПОНИЖЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОПЫТА

- Зависит от *объективных жизненных обстоятельств*, которые влияют на развитие сензитивности. Например, у настройщика роялей и взрывника горнорудного карьера чувствительность к звуковым воздействиям будет значительно отличаться.



НАЛИЧИЕ НАВЫКОВ СОЗНАТЕЛЬНОГО ПОВЫШЕНИЯ ИЛИ Понижения СЕНЗИТИВНОСТИ ПУТЕМ ТРЕНИРОВКИ

- Связан с сознательной *тренировкой чувствительности*. Например, у психотерапевта, использующего методы нейролингвистического программирования или эриксоновского гипноза, чувствительности к проявлению эмоций у клиента будет выше, чем у стоматолога.



УМЕНИЕ АНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ И ФАКТОРЫ СРЕДЫ

- ▣ *Развитое мышление, с одной стороны, провоцирует стрессы, обнаруживая потенциальную опасность там, где ее еще нет, но, с другой стороны, помогает найти выход из трудных стрессовых ситуаций*



ПРОШЛЫЙ ОПЫТ И ПРОГНОЗ БУДУЩЕГО

- Стресс связан с анализом прошлых психотравмирующих событий, причем в этом случае чисто когнитивные процессы тесно связаны с эмоциональными процессами.



ПРИМЕРЫ СТРЕССОВ ОСНОВАННЫЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО ЛОГИЧЕСКОМ АНАЛИЗЕ ПРОШЛОГО:

- Страхи
- Фобии
- Переживания, связанные с ревностью
- Явления посттравматического стресса



МЕТОДЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СТРЕССА:

- Психоанализ
- Нейролингвистическое программирование
- Аутогенная тренировка
- Рациональная терапия
- Ресурсный якорь в рамках НЛП

