

УДК 159.9**Развитие когнитивно-поведенческой терапии: ключевые этапы и основатели****Шнайдер Карина Вадимовна**

Ассистент,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
115054, Российская Федерация, Москва, пер. Стремянный, 36;
e-mail: shnayder.kv@rea.ru

Аннотация

В данной статье освещена тема формирования когнитивноповеденческой терапии, как одного из наиболее эффективных подходов в психотерапии на сегодняшний день. Особое внимание уделяется базовым элементам, на которых строится работа в КПТ-терапии. В работе показано, что не смотря на то, что первоначально КПТ рассматривалась, как краткосрочная терапия для лечения депрессий, то на сегодняшний день психотерапевты, работающие в данном направлении, готовы помогать клиентам и пациентам с более широким спектром расстройств, включая тревожные расстройства (в числе которых можно выделить агорафобию, социальное тревожное расстройство, генерализованное тревожное расстройство, специфические фобии), расстройства питания (булимию, компульсивное переедание, нервную анорексию), обсессивно-компульсивное расстройство различного содержания (загрязнения, татуированные и аморальные мысли, сомнения, порядок), ипохондрию, различные виды шизофрении (при условии комплексного медикаментозного лечения) и другое. Динамика развития направления не стоит на месте и на основе классической КПТ-терапии Аарона Бека были сформированы и другие направления. Так, сегодня, существует большое количество различных форм когнитивно-поведенческой терапии. Здесь можно отметить: терапию когнитивной переработки, рационально-эмотивная поведенческая терапия Альберта Эллиса (РЭПТ), терапию принятия и ответственности и многое другое.

Для цитирования в научных исследованиях

Шнайдер К.В. Развитие когнитивно-поведенческой терапии: ключевые этапы и основатели // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 4А. С. 36-40.

Ключевые слова

Когнитивно-поведенческая терапия, мышление, стимул, реакция, рефлекс.

Введение

Психотерапия, как и любое другое научное направление, с каждым годом развивается все активнее, приобретая новые вариации развития модальностей, а также возникновение и совсем новых направлений деятельности. К наиболее известным и популярным направлениям можно отнести: психоанализ, экзистенциально-гуманистическую психотерапию, гештальт-терапию, а также когнитивно-поведенческую терапию, о которой и пойдет речь дальше.

На сегодняшний день когнитивно-поведенческая терапия является одним из наиболее популярных и действенных направлений, объединяя внутри себя, как модальности, начала различных концепций.

Целью данной статьи является рассмотреть динамику развития когнитивно-поведенческой терапии с точки зрения исторического ракурса. Для этого необходимо проанализировать этапы становления данного направления, выделить основных деятелей психотерапии, чей вклад в научную деятельность повлиял на формирование модальности, а также выявить основные методики направления, благодаря которым когнитивно-поведенческая терапия сегодня - ведущее направление в лечении невротических, связанных со стрессом, соматоформных и аффективных расстройств, что подтверждается огромным количеством исследований.

Основное содержание

Создателем и автором когнитивно-поведенческой терапии считается Аарон Бек - американский психиатр, профессор кафедры психиатрии университета в Пенсильвании, а также крупный специалист в области лечения депрессивных расстройств. Однако, и до него были сделаны открытия и проведены важные исследования, которые повлияли на формирование данного направления в психологию. И для того чтобы понять, почему вклад именно этих конкретных ученых и психотерапевтов, о которых речь пойдет в данной статье, так сильно повлиял на становление КПТ, необходимо разобраться на чем базируется данное направление.

Термин «Когнитивно-поведенческая терапия» или, по-другому, «Когнитивно-бихевиоральная терапия» происходит от двух понятий. Первое - это когниция. Данное слово имеет свое начало от двух латинских терминов - «cognitio» - познание, познавание и «cogitatio» - мышление, размышление.

Объединяя эти два термина, можно сделать вывод, что «когниция» связана, как с познанием, так и с размышлением и является разновидностью мыслительных операций, которые служат для восприятия и обработки информации в результате действия психических, мыслительных и ментальных процессов [Бочаров, 2022; Демьянков, 2005]. Второе понятие - «behavior» - поведение, все, что связано с нашими действиями. Основная мысль, которая заложена в данной модальности - если скорректировать дисфункциональное мышление, можно изменить и поведение человека, которое, по результату, будет влиять на настроение, эмоциональный фон и в принципе самочувствие [Самышева, Болюта, 2022].

Исходя из этого, первым, чью личность хотелось бы рассмотреть, является Джон Бродес Уотсон. Джон Б. Уотсон - американский психолог, исследователь человеческого поведения и основоположник бихевиоризма, в основе которого лежит предположение о том, что поведение индивида обусловлено в первую очередь реакцией на внешние обстоятельства [6]. Под поведением понималась совокупность реакций организма на внешне и внутренние стимулы. Здесь же Джон Б. Уотсон вводит свою главную формулу: «стимул - реакция», в доказательство

которой проводит в 1919 году эксперимент под названием «маленький Альберт». Для данного эксперимента был выбран психически стабильный ребенок, которому не было и года. В ходе эксперимента маленького Альберта поместили в комнату, где ему предложили поиграть с крысой. Мальчик не испытывал чувства тревоги и страха, а охотно трогал животное. Через некоторое время, в тот момент, когда Альберт дотрагивался до крысы, Джон Б. Уотсон бил молотком по металлической пластине, тем самым вызывая неприятный звук. После неоднократных повторений, ребенок стал избегать контакта с животным.

Если говорить о развитии бихевиоральной терапии в России, то начать стоит с Ивана Михайловича Сеченова - русского ученого, физиолога и педагога, чьим именем назван Первый Московский государственный медицинский университет. Его труды стали основной для формирования психологии и психотерапии в России. В своей работе «Рефлексы головного мозга» (в последствии именно на основе нее будут проведены многие эксперименты И.П.

Павлова) Сеченов И.М. полностью отрицает феномен души, как нечто нематериальное, а делает основной упор именно на рефлексы различной степени тяжести, к которым можно отнести абсолютно любые процессы в организме, в том числе и психические. То есть здесь так же можно говорить о том, что в процессе жизни у человека могут сформироваться рефлексы, из-за которых он может негативно реагировать на ту или иную ситуацию, в связи с чем и формируется его дальнейшее поведение, которое при желании можно регулировать благодаря изменению дисфункциональной установки.

Труды Ивана Петровича Павлова, русского физиолога и создателя науки о высшей нервной деятельности, также в большой степени повлияли на формирование КПП-направления. Именно благодаря всемирно известным экспериментам Павлова, вводится такое понятие, как классическое обусловливание: процесс, когда два и более стимула происходя совместно, а в дальнейшем между ними происходит ассоциация. В качестве яркого примера можно привести эксперименты И.П. Павлова с собаками, слюна у которых начинала вырабатываться еще до того, как пища поступала им в рот, собакам достаточно было увидеть человека, который приближался к ним для того, чтобы их накормить [Ханов, Мысякин, Кравченко, Недорезков, 2016]. Также Павлов И.П. вводит понятие «уловного рефлекса». В отличие от «безусловного рефлекса», который можно считать «врожденным», то есть мы приобретаем его по факту своего рождения, «условный рефлекс» является индивидуальной реакцией на любые внешние проявления, приобретается в течение жизни путем научения. Любой условный рефлекс является результатом пройденного опыта и сформировавшейся привычкой, ответов на внешний импульс [Бочаров, 2022].

Если говорить о современном состоянии когнитивно-поведенческой терапии, то можно выделить следующее: не смотря на то, что первоначально КПП рассматривалась, как краткосрочная терапия для лечения депрессий, то на сегодняшний день психотерапевты, работающие в данном направлении, готовы помогать клиентам и пациентам с более широким спектром расстройств, включая тревожные расстройства (в числе которых можно выделить агорафобию, социальное тревожное расстройство, генерализованное тревожное расстройство, специфические фобии), расстройства питания (булимию, компульсивное переедание, нервную анорексию), обсессивно-компульсивное расстройство различного содержания (загрязнения, татуированные и аморальные мысли, сомнения, порядок), ипохондрию, различные виды шизофрении (при условии комплексного медикаментозного лечения) и другое.

Заклучение

Динамика развития направления не стоит на месте и на основе классической КПТ-терапии Аарона Бека были сформированы и другие направления. Так, сегодня, существует большое количество различных форм когнитивно-поведенческой терапии. Здесь можно отметить: терапию когнитивной переработки, рационально-эмотивная поведенческая терапия Альберта Эллиса (РЭПТ), терапию принятия и ответственности и многое другое.

Библиография

1. Бочаров С.И. Когниции и их роль в жизни человека // b17.ru. 2022
2. Власов Н.А. Методология когнитивно-поведенческой психотерапии // Методология современной психологии. 2020. № 12. С. 13-20
3. Демьянков В.З. Когниция и понимание текста // Вопросы когнитивной лингвистики. М.: Институт языкознания; Тамбов: Тамбовский гос. университет им. Г. Р. Державина. 2005. № 3. С.5-10
4. Джудит Бек Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям // 2018. С. 18-19
5. Международная классификация болезней 10 пересмотра (МКБ-10). <http://mkb-10.com/index.php?pid=4048>.
6. Самышева О.А., Болота Э.А. Бихевиористские науки // Инновационные научные исследования в современном мире: теория, методология, практика. Сборник научных статей по материалам VIII Международной научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 179-183
7. Ханов А.А., Мысякин А.А., Кравченко О.Е., Недорезков К.В. Вклад Ивана Петровича Павлова в основы бихевиоризма // Форум молодых ученых. 2016. № 4 (4). С. 1008-1011.
8. Lenke J. L. Cognition, context, and learning: A social semiotic perspective // Situated cognition. – Routledge, 2021. – С. 37-55.
9. Nurminen M. Raw machine translation use by patent professionals: A case of distributed cognition // Translation, Cognition & Behavior. – 2020. – Т. 3. – №. 1. – С. 100-121.
10. Xenia N., Sergey K., Vyacheslav G. Cognitive models in planimetric task text processing // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. – 2020. – Т. 8. – №. 1. – С. 25-35.

Development and history of cognitive-behavioral therapy: key stages and founders

Karina V. Shnaider

Assistant,
Russian Economic University named after G.V. Plekhanov,
115054, 36 Stremyannyi lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: shnayder.kv@rea.ru

Abstract

This article covers the topic of the formation of cognitive behavioral therapy as one of the most effective approaches in psychotherapy today. Particular attention is paid to the basic elements on which the work in CBT therapy is based. The work shows that despite the fact that CBT was initially considered as a short-term therapy for the treatment of depression, today psychotherapists working in this area are ready to help clients and patients with a wider range of disorders, including anxiety disorders (including agoraphobia, social anxiety disorder, generalized anxiety disorder, specific phobias), eating disorders (bulimia, compulsive overeating, anorexia nervosa), obsessive-compulsive disorder of various contents (pollution, tattooed and immoral thoughts, doubts, order),

hypochondria, various types of schizophrenia (subject to complex drug treatment), and others. The dynamics of the development of the direction does not stand still and other directions were formed on the basis of the classical CBT therapy of Aaron Beck. Thus, today, there are a large number of different forms of cognitive-behavioral therapy. Here we can note: cognitive processing therapy, rational-emotive behavioral therapy of Albert Ellis (REBT), acceptance and responsibility therapy and much more.

For citation

Shnaider K.V. (2024) Razvitiye kognitivno-povedencheskoi terapii: klyuchevye etapy i osnovateli [Development and history of cognitive-behavioral therapy: key stages and founders]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (4A), pp. 36-40.

Keywords

Cognitive behavioural therapy, cognition, stimulus, reaction, reflex

References

1. Bocharov S.I. Cognitions and their role in human life // b17.ru . 2022
2. Demyankov V.Z. Cognition and understanding of the text // Questions of cognitive linguistics. Moscow: Institute of Linguistics; Tambov: Tambov State University. The University named after G. R. Derzhavin. 2005. No. 3. pp.5-10
3. International Classification of Diseases 10 revision (ICD-10). <http://mkb-10.com/index.php?pid=4048>.
4. Judith Beck Cognitive Behavioral Therapy. From fundamentals to directions // 2018. pp. 18-19
5. Khanov A.A., Mysyakin A.A., Kravchenko O.E., Nedorezkov K.V. Contribution of Ivan Petrovich Pavlov to the foundations of behaviorism // Forum of Young Scientists. 2016. No. 4 (4). pp. 1008-1011.
6. Lemke J. L. Cognition, context, and learning: A social semiotic perspective // Situated cognition. – Routledge, 2021. – C. 37-55.
7. Nurminen M. Raw machine translation use by patent professionals: A case of distributed cognition // Translation, Cognition & Behavior. – 2020. – T. 3. – №. 1. – C. 100-121.
8. Samysheva O.A., Boluta E.A. Behavioral sciences // Innovative scientific research in the modern world: theory, methodology, practice. Collection of scientific articles based on the materials of the VIII International Scientific and Practical Conference. Ufa, 2022. pp. 179-183
9. Vlasov N.A. Methodology of cognitive behavioral psychotherapy // Methodology of modern psychology. 2020. No. 12. pp. 13-20
10. Xenia N., Sergey K., Vyacheslav G. Cognitive models in planimetric task text processing // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. – 2020. – T. 8. – №. 1. – C. 25-35.