

ЭВОЛЮЦИЯ КОГНИТИВНО - поведенческой психотерапии

Д. В. Ковпак

К.М.Н.

доцент кафедры медицинской
психологии СПб МАПО

ХАОС



КОНВЕНЦИЯ



ИНТЕГРАЦИЯ



СИСТЕМА



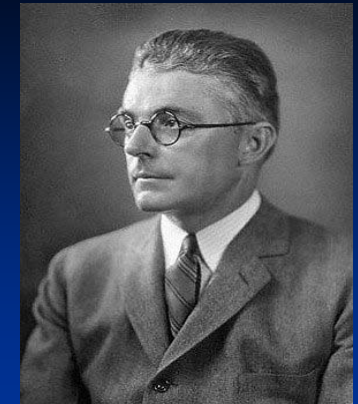
ЦЕЛОСТНОСТЬ

- Под парадигмой, вслед за Т.Куном, мы понимаем модель жизни научного сообщества, подразумевающую специфический набор теорий, методов и необходимого инструментария, принимаемых и применяемых в данном сообществе.
- Когнитивно-поведенческая парадигма — это подход, предназначенный для изменения системы оценок, установок и стратегий поведения, с целью помощи человеку в преодолении эмоциональных и поведенческих проблем. Основана на теории, согласно которой поведение и эмоции отчасти обусловлены когнициями и когнитивными процессами, изменять которые можно научиться.

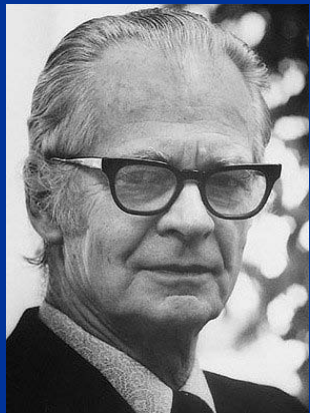
Поведенческая терапия



Рене Декарт (1596-1650)



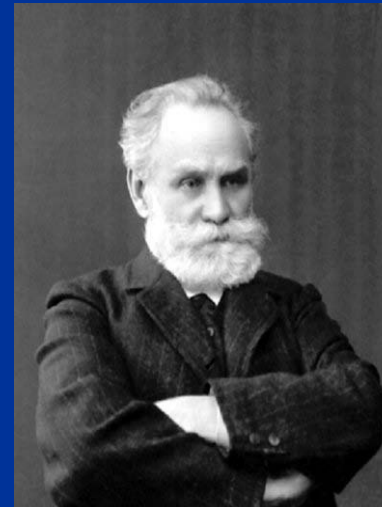
Джон Бродес
Уотсон (1878-
1958)



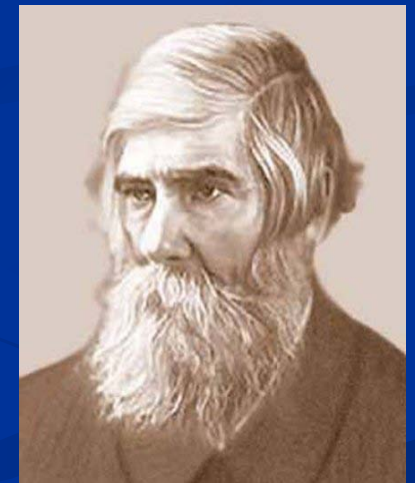
Беррес
Фредерик
Скиннер
(1904-1990)



Иван Михайлович
Сеченов (1829-
1905)



Иван Петрович
Павлов (1849-
1936)

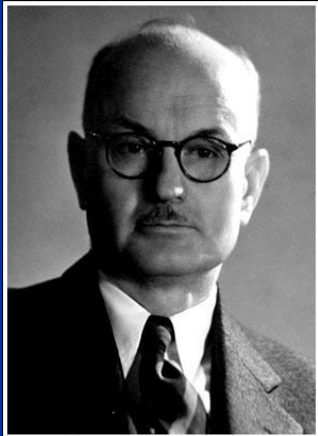


Владимир Михайлович
Бехтерев (1857-1927)

необихевиористы



■ Эдуард Торндайк (1874-1949)

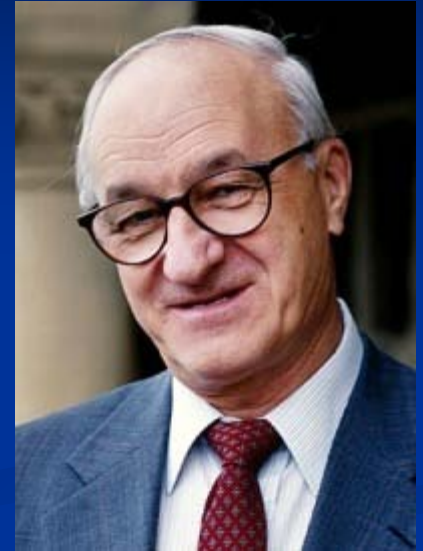


■ Эдуард Чейс Толмен (1886-1959)

КОГНИТИВНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Научение через моделирование -
Альберт Бандура

Дж.Миллер, Е.Галантер, К.Прибрам
"Программы и структура поведения"



Альберт Бандура
(род. 4 декабря
1925)

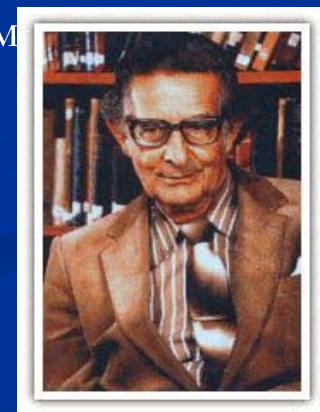
Хотя поведенческая психотерапия ведёт своё начало от создания первой теории научения – теории классического обусловливания И. П. Павлова, в самостоятельное психотерапевтическое направление она оформилась лишь в 50-х гг. прошлого века.

Термин «поведенческая терапия» впервые был использован в конце 50-х гг. независимо друг от друга двумя основоположниками данной школы психотерапии – А.Лазарусом и Г.Айзенком (A. Lazarus, H. Eysenck). С 1950 по 1960 г. в мире существовали три исследовательских центра, занимающихся проблемами поведенческой психотерапии.

В одном из них, расположенном в Южной Африке, Вольпе, Лазарус и Рахман (J. Wolpe, A. Lazarus, S. Rachman) занимались разработкой метода систематической десенсибилизации и тренинга ассертивности.



Арнольд Аллан Лазарус (р. 1932)



Ганс Юрген Айзенк (1916-1997)

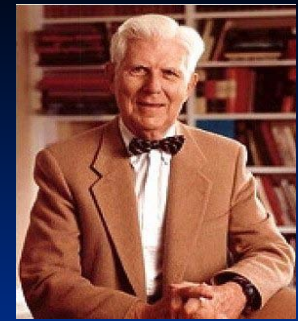
Рационально-эмотивно-поведенческая терапия

■ Альберт Эллис 1913-2008



Основоположником рационально-эмотивной психотерапии является Альберт Эллис. Первоначальный её вариант, созданный в 1955 г., Эллис назвал рациональной терапией, но уже в 1961 г. переименовал её в рационально-эмотивную терапию (РЭТ), поскольку полагал, что данный термин точнее отражает суть этого направления психотерапии. Через тридцать с небольшим лет (в 1993 г.), после широкого внедрения поведенческих техник в практику РЭТ, А. Эллис решил добавить в название своего метода слово «поведенческая»: рационально-эмоционально-поведенческая терапия – РЭПТ (второй вариант перевода на русский – рационально-эмоционально-бихевиоральная терапия, РЭБТ).

Когнитивная терапия

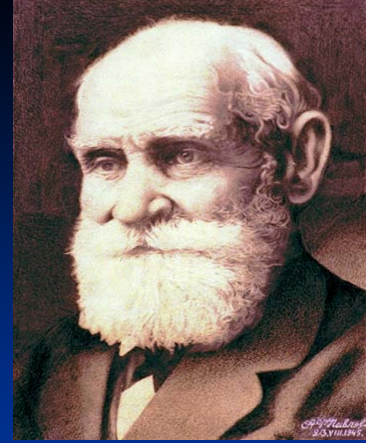


Основы когнитивной психотерапии были разработаны Аароном Беком в 60-х гг. XX в. Бек родился в июле 1921 г. в Провиденсе (США) в семье эмигрантов из России. В 1946 г. получил диплом врача, с 1950 г. начал практиковать в качестве психиатра. С 1954 г. Бек преподает психиатрию в медицинской школе университета штата Пенсильвания, в 1959 г. получает должность ассистента, в 1967 г. становится доцентом, а в 1971 г. – профессором. Начальный этап развития когнитивной психотерапии приходится на период с 1960 по 1963 гг.

«Лингвистическая философия»

Л. Витгенштейна

- «Границы моего языка определяют границы моего мира». Еще Людвиг Витгенштейн пришел к выводу, что философия пришла к своим границам, уперевшись в знаковую систему языка.



- Иван Петрович Павлов своей теорией первичной и вторичной сигнальных систем практически одновременно с Витгенштейном обозначил эту проблему в психофизиологии и открыл возможность практического применения вытекающих из неё правил и инструментария.

- Новое звучание может получить теория внутриличностных конфликтов Мясищева в свете психолингвистики, психосемантики, герменевтики и нарративного подхода.



- Кризис теорий психотерапии и стагнация в области методологии не отменяет насущную потребность в практике. Все мы заложники смыслов и значений, ценностей и правил, которые по своей сути лишь текущие конвенции и атрибуции

Практика без теории слепа, но теория без
практики мертва.

Вольтер

- Отсутствие алгоритмов и протоколов не должно смущать практиков, как не смущало это их ни в веке девятнадцатом, ни в веке двадцатом.

Психэкосистема человека

Социо-культуральные факторы

Внутриличностные конфликты

Межличностные отношения



Биогеофизические факторы

- Психолог и психотерапевт не в праве решать за клиента как ему жить и во что верить, но он может быть уполномочен на адаптацию и устранение противоречий в системе смысловых значений.

- Анализ системы отношений клиента представляет из себя одновременно изучение знаково-символической системы. В таком контексте следуя за клиентом в его систему ценностей и смыслов мы получаем большую оперативную свободу помогая ему занять метапозицию по отношению к дисфункциональным конструктам.

ОБЪЕКТ

АББЕРАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ

КОГНИТИВНАЯ СТАДИЯ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ
(обозначение, селекция, интеграция, интерпретация)

УСВОЕНИЕ ПРАВИЛ

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ

РАЦИОНАЛЬНЫЕ

ПРОТОСХЕМЫ

Осознание правил неадекватной обработки информации и замена их более адаптивными – такова главная задача психотерапии в когнитивной сфере

- Осознание противоречий и дефицитов системы позволяет интенсифицировать работу по её трансформации и реадaptации.