ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

# Теоретические и практические особенности подхода когнитивно-поведенческой психотерапии с детьми и подростками

**Работу выполнила:**
студентка 2 курса
направления подготовки 37.04.01
«Психология», магистерская программа
«Психологическое консультирование
и неврачебная психотерапия»
Юминова Алена Алексеевна

# Концепции поведенческой психотерапии

- *Концепция классического обусловливания* – если на нервную систему воздействуют одновременно два раздражителя, то весьма вероятно установление между ними связи в нервных структурах (Уотсон Б., 1998).
- *Оперантное обусловливание* – создание связи между поведением и его результатом при помощи повторяющихся «подкреплений», т. е. предлагаемых либо устраняемых позитивных и негативных последствий.

# Концепции поведенческой психотерапии

- *Теория социального научения* – наблюдая за действиями другого человека, можно научиться определенному поведению, даже не осуществляя его
- *Когнитивные теории научения* - согласно когнитивным теориям, обучение есть результат процессов переработки информации. Когнитивный подход объясняет формирование сложных двигательных, профессиональных и социальных навыков выработкой «когнитивных карт» (при латентном научении), «когнитивных стратегий», работой интуиции и мышления.

# Концепции поведенческой психотерапии

- *Научение путем инсайта* - внезапное, мгновенно возникающее и невыводимое из прошлого опыта новое понимание, постижение существенных отношений, задач, проблем и структуры ситуации в целом, посредством коего достигается ос мысленное решение проблемы.
- *Научение путем рассуждений* – когда поставленная задача для человека абсолютно нова и не может быть решена привычным способом

# Когнитивная психотерапия

- Мишенью когнитивной терапии являются неправильные когнитивные образования – неадаптивные мысли, убеждения и образы
- *Неадаптивные мысли (А. Бек)* – мысли, которые мешают справиться с жизненными ситуациями, вызывают внутреннюю дисгармонию и болезненные эмоциональные реакции.

# Когнитивная психотерапия

Автоматические мыли искажают реальность

*Искажения:*

- произвольные заключения
- Избирательное абстрагирование
- Сверхгенерализация
- Преувеличение и минимизация
- Персонализация
- Дихотомическое мышление

# Методы когнитивно-поведенческой психотерапии

1. *Оперантные методы*
   - «Шейпинг»
   - Token-программы
2. *Систематическая дисенсабилизация*
3. *Методы конфронтации*
4. *Сократовские беседы*
5. *Рациональная психотерапия*
6. *Самоинструктирование*
7. *Методы когнитивного пересруктурирования*
8. *Тренинг уверенности в себе*

# Терапевтический процесс при когнитивно-поведенческой терапии

Этапы терапевтического процесса (по Braun, 1978):

- Представление модели настоящего на основе функциональной модели взаимодействия между условиями и симптоматическим поведением
- Формулирование цели с учетом функциональной модели и анализа общественных, социальных и экономических условий
- Формулирование терапевтического плана
- Проведение терапии
- Контрольные измерения
- Сравнение гипотетического представления и терапевтической цели

# Терапевтический процесс при когнитивно-поведенческой терапии

*Диагностическая модель:*

S – стимулы, предшествующие ситуативные условия

O – биологические «переменные» организма

R – реакции

K – соотношения между подкреплением и изменением поведения, паттерны последствий

C – последствия