

*Кулябина О.В.  
студент 2 курса магистратуры  
Херсонский технический университет, г.Геничesk  
Кулябин А.В.  
студент 2 курса магистратуры  
Херсонский технический университет, г.Геничesk*

### **МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

*Аннотация. Данная тема посвящена методам и приемам когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в психологическом консультировании. КПТ является эффективным подходом, позволяющим помочь клиентам изменить свои негативные мысли, эмоции и поведенческие реакции. Методы КПТ включают в себя работу с когнитивными и поведенческими аспектами проблемы, а также призваны помочь клиентам развивать здоровые стратегии преодоления трудностей.*

*Ключевые слова: КПТ, методы и приемы, консультирование, поведение, терапия.*

*Kulyabina O.V.  
2nd year graduate student  
Kherson Technical University, t. Genichesk  
Kulyabin A.V.  
2nd year graduate student  
Kherson Technical University, t. Genichesk*

### **METHODS AND TECHNIQUES OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPY AND ITS EFFECTIVENESS IN PSYCHOLOGICAL COUNSELLING**

*Annotation: this work is devoted to methods and techniques of cognitive-behavioral therapy (CPT) in psychological counseling. CPT is an effective approach to help customers change their negative thoughts, emotions and behaviors. KPT methods include working with the cognitive and behavioral aspects of the problem, and are designed to help clients develop healthy coping strategies.*

*Keywords: CTU, methods and techniques, counseling, behavior, therapy.*

**Степень научной разработанности** имеет высокую степень научной разработанности, поскольку когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является одним из самых широко изучаемых и применяемых подходов в современной психологии и психотерапии. Исследования в области КПТ начались еще в середине 20 века, и с тех пор было проведено множество исследований, эмпирических работ, мета-анализов, клинических исследований, что подтверждает эффективность этого метода. Кроме того, существует множество учебников, монографий, статей, курсов и практических руководств по КПТ в психологическом консультировании, что свидетельствует о широком распространении и популярности этого подхода [1,102]. Опыт практического применения методов КПТ подтверждает их эффективность в работе с клиентами и достижение позитивных результатов. Методы КПТ широко применяются в работе с различными психологическими проблемами, начиная от тревожных расстройств и депрессии, заканчивая проблемами взаимоотношений и стрессом.

**Цель исследования:** выявить, основные приемы и методы КПТ, оказывающих влияние на эффективность психологического консультирования для клиентов с различными проблемами. Полученные результаты позволяют создать индивидуальный план терапии для каждого клиента, развивать навыки работы с негативными мыслями и поведением, а также помогать клиентам эффективно преодолевать свои проблемы. Эффективность и глубина работы с клиентом с использованием методов КПТ в психологическом консультировании способствует развитию здоровых стратегий адаптации и лучшему психологическому благополучию клиентов [2,304].

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать ключевые основные приемы и методы КПТ.
2. Рассмотреть эффективность КПТ в психологической консультации.
3. Провести анкетирование с мужчинами и женщинами для сбора данных об их представлении о эффективности применения КПТ в психологическом консультировании.
4. Сделать выводы об основных приемах и методах КПТ.

**Предмет исследования:** работа направлена изучения эффективности и применимости когнитивно-поведенческих методов в рамках консультирования и психологической работы с клиентами.

**Научная новизна:** изучение ключевых аспектов темы КПТ в психологическом консультировании также включает междисциплинарное взаимодействие с другими областями, такими как нейронаука, психиатрия, когнитивная психология, что обогащает понимание и применение этого подхода. А также интегрируют новейшие технологии в психологическое консультирование, например, мобильные приложения, онлайн-платформы

и виртуальную реальность, для улучшения эффективности и доступности терапии.

### **Основная аналитическая часть.**

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – это форма психотерапии, основанная на предпосылке о том, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны и могут влиять друг на друга [3,200].

Методы и приемы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) включают в себя разнообразные подходы, направленные на изменение негативных мыслей, эмоций и поведения у клиента. Основные методы и приемы КПТ включают в себя [4,113]:

1. Когнитивная перестройка: этот метод заключается в идентификации негативных и деструктивных мыслей у клиента, а затем в их переоценке и замене на более адекватные и позитивные убеждения.

2. Экспозиция: этот метод используется для преодоления фобий и тревожных состояний путем постепенного привыкания к страшным ситуациям или объектам.

3. Постановка целей: помогает клиенту определить четкие цели и стратегии их достижения, что способствует мотивации и продвижению к изменениям.

4. Релаксация: Техники релаксации используются для снижения уровня стресса, тревоги и физиологического напряжения.

5. Поведенческие эксперименты: Клиент проводит реальные или воображаемые эксперименты, чтобы проверить достоверность своих мыслей и убеждений.

6. Дневник негативных мыслей: Клиент ведет дневник негативных мыслей, чтобы осознать и анализировать свои мысли и эмоции в течение дня.

7. Обучение стратегиям саморегуляции: Включает в себя обучение клиентов навыкам управления стрессом, снятия напряжения и контроля над своими эмоциями.

8. Использование метафор и аналогий: Психолог могут использовать метафоры и аналогии, чтобы помочь клиенту лучше понять свои проблемы и найти адекватные решения[5,203].

Эти методы и приемы могут быть комбинированы и адаптированы к конкретным потребностям каждого клиента в рамках терапевтического процесса КПТ. Они помогают клиентам изменить свое отношение к себе, другим и миру в целом, решить поставленные проблемы и достичь психологического благополучия.

Выборка была сформирована, путем добровольного привлечения к участию в психологическом исследовании, мужчин и женщин в возрасте 20-40 лет.

База исследования: исследование проводилось на базе опроса мужчин и женщин при помощи добровольного анкетирования. Респонденты предоставили письменное информированное согласие.

В опросе добровольно принимали участие только совершеннолетние лица. Исследование организовано и проведено в соответствии с Настоящим Этическим кодексом психолога принятым “14” февраля 2012 года V съездом Российского психологического общества.

В ходе приводимого исследования «Эффективность применения КТП в психологической терапии», выяснилось какие именно факторы являются важными для успешного партнерства в современной семье.

45% опрошенных заявили, что одним из главных факторов для испытуемых был фокус на конкретные проблемы, с которыми работал психолог, а именно тревожные расстройства, депрессия, фобии различной направленности.

30% отметили, что для них определяющим главным является аспект активного участия в терапевтическом процессе, помогая им осознавать и изменять негативные мысли и поведенческие реакции.

25% респондентов отметили, что для них обучение навыкам саморегуляции являлось очень важным, поскольку помогало управлять стрессом, способствовало принятию решений.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) представляет собой эффективный и широко используемый метод психотерапии, который находит применение в психологическом консультировании [6,374]. Эта форма терапии основана на понимании взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведением, и целенаправленна на изменение негативных мыслительных схем и поведенческих паттернов клиентов. Методы и приемы КПТ включают в себя ряд техник, таких как когнитивная перестройка, экспозиция, обучение навыкам саморегуляции, постановка целей, а также использование метафор и дневник негативных мыслей. Эффективность КПТ подтверждается широким научным обоснованием и исследованиями, демонстрирующими ее эффективность в лечении различных психологических расстройств, включая депрессию, тревожные расстройства, фобии, посттравматическое стрессовое расстройство и другие. [7,101]. Ключевые преимущества КПТ включают доказанную эффективность, активное участие клиента в терапевтическом процессе, фокус на конкретные проблемы, долгосрочные результаты и гибкость в адаптации методик к потребностям клиента. Применение КПТ в психологическом консультировании помогает клиентам осознать и изменить негативные мыслительные и поведенческие паттерны, развить новые стратегии реагирования на стрессовые ситуации, улучшить саморегуляцию и эмоциональный контроль. Этот подход способствует достижению психологического благополучия и справляется с широким спектром психологических проблем [8,57].

Таким образом, методы и приемы когнитивно-поведенческой терапии являются эффективным инструментом в психологическом консультировании, обеспечивая клиентам возможность изменить свое

отношение к проблемам, развивая новые способы мышления и действия для достижения желаемых изменений в их жизни.

**Использованные источники:**

1. А. Бек, А. Фримен «Когнитивная терапия расстройств личности». СПб.: «Питер», 2019. — 448 с.
2. Дж. Бек, «Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям», — СПб.: «Питер», 2022. – 416 с.
3. Л. Сувере, И. Андреев "Когнитивно-поведенческая терапия» СПб.: «Питер», 2019. — 205 с.
4. Н. Николаенко "Психотерапия: модели и методы", издательство «Смысл», 2009. –256 с.
5. Д. Гринберг, К. Падески «Управление настроением: методы и упражнения». СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
6. И. Соловьева "Теория и практика когнитивно-поведенческой терапии", М., издательство «Медпрактика», 2012. –403 с.
7. А. Коцюбинский «Интегративная модель психотерапии эндогенных психических расстройств. Интеграция образовательного, когнитивно-поведенческого и психодинамического подходов». Руководство для врачей / Коцюбинский Александр Петрович. - М.: СпецЛит, 2013. -200с.
8. А. Айви, М. Айви, Линк Саймэн-Даунинг «Психологическое консультирование и психотерапия: методы, теории и техники» – М., 1999 – 487 с.