

*Е. И. Бараева, А. В. Галецкий*  
Республиканский институт высшей школы, Минск

*Н. А. Пылинская*  
Минский областной институт развития образования, Минск

*Т. Ю. Шлыкова*  
Белорусский государственный университет информатики  
и радиоэлектроники, Минск

*E. Baraeva, A. Galetski*  
National Institute for Higher Education, Minsk

*N. Pylinskaya*  
Minsk Region Institute of Education Development, Minsk

*T. Shlykova*  
Belarusian State University of Informatic & Radioelectronics, Minsk

УДК 159.99 (ГРНТИ 15.21.45)

## **ПРИЕМЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ «ТРЕТЬЕЙ ВОЛНЫ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПСИХОЛОГОВ**

## **METHODS “THIRD WAVE” COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS**

*В статье описаны приемы когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны» в практике подготовки психологов. Рассмотрены техники и практики когнитивно-поведенческой терапии. Представлено описание примеров использования данного подхода в формировании профессиональных компетенций будущих специалистов.*

*Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия; гибкие модели обучения; профессиональная компетентность.*

*The article describes the methods of cognitive-behavioral therapy of the “third wave” in the practice of training psychologists. Techniques and practices of cognitive-behavioral therapy are considered. A description of examples of the use of this approach in the formation of professional competencies of future specialists is presented.*

*Keywords: cognitive behavioral therapy; flexible learning models; professional competence.*

Необходимость совершенствования технологий развития профессиональной компетентности психологов, в том числе на основе гибких моделей обучения и преподавания [3; 4], обусловлена задачами образовательной практики. Эвристическое, диалектическое и саморегулируемое обучение имеют своей целью конструирование новых смыслов, целей и содержаний

образования, а также принятия на себя новых типов поведения и обязательств, развития когнитивной и эмоциональной гибкости. Таким образом, подход к профессиональной подготовке психолога требует внимания к социальным, эмоциональным и когнитивным аспектам развития будущего специалиста.

«Третья волна» когнитивно-поведенческой терапии включает в себя группу методов на основе когнитивных и поведенческих терапий в сочетании с технологией *mindfulness* (в современной русскоязычной клинической и научной литературе используется термин «осознанность»), получающей все больше доказательств практической эффективности [2], а также другими родственными методами (схема-терапия, DBT, АСТ, СФТ, МВСТ, МСТ и др.). Отчасти из-за ее большого внимания к процессам современная КПТ как научно обоснованное психологическое вмешательство с наиболее масштабной эмпирической доказанностью [11; 12] объединила различные направления в научно обоснованном поиске наиболее убедительных совокупностей процессов для увеличения благополучия человека и общества, ускорив интеграцию полного спектра психосоциальных и контекстуальных биологических процессов [14]. Основанные на КПТ универсальные и целевые программы по улучшению психологического благополучия, внедренные в школьное и университетское обучение, показывают все более многообещающие результаты в качестве вмешательств по улучшению самочувствия для тех, кто не соответствует критериям конкретных психических расстройств либо имеет субклинические показатели (Д. Добсон, К. Добсон, С. Хастингс, М. Суэйлс, Дж. Хьюз, К. Джонс) за счет оптимальной настройки процессов внимания, эмоций, познания и управления собственным поведением.

При обучении психологов стоит смотреть на когнитивно-поведенческую терапию иначе, чем просто на подход с доказанной эффективностью, привязанный к конкретному набору проблем – скорее как на определенную технологию с ценными философскими принципами, которые могут быть адаптированы в решении самых разных сложных жизненных ситуаций гораздо шире клинических и диагностических рамок. По сути, КПТ есть психообразование [1]. Являясь психосоциальным вмешательством, КПТ рассматривает личность в контексте комбинированного влияния психологических факторов и окружающей социальной среды на ее физическое и психическое благополучие и способность функционировать. В качестве основных принципов данного подхода выделяются (Д. Добсон, К. Добсон):

1. Принцип доступности. Содержание и процесс мышления познаваемы и могут быть оценены, и при достаточной тренировке человек способен научиться осознавать свои собственные мыслительные процессы, эмоции и поведение.

2. Принцип медиации. В эмоциональной реакции задействованы когнитивные процессы, и когниции являются посредниками между эмоциональными и поведенческими реакциями на вызовы внешней среды. Когниции

и соответствующие им эмоции и реакции могут со временем становиться автоматическими. Влияя на содержание когнитивных функций, можно влиять на эмоции и поведение.

3. Принцип изменений. Поскольку когнитивные функции познаваемы и выполняются медиативную функцию между реакциями на стимулы, существует возможность преднамеренно менять формы реагирования на события, делая собственное поведение функциональным и адаптивным. Систематическое применение когнитивных стратегий помогает добиваться поставленных целей.

4. Принцип реализма. Индикаторами психического здоровья являются более точная и полезная оценка мира и адаптация к его условиям.

Кроме того, для развития психологической гибкости, в некоторых направлениях КПТ используются следующие ключевые принципы: *расцепление* (когнитивных и эмоций), *принятие* (готовность переживать и переносить свои эмоции и ощущения), *контакт с настоящим моментом*, *метапозиция наблюдателя*, *ценности и проактивность* (П. Бах, Д. Моран). Эта и схожие с ней модели используются в качестве моделей для развития психологической резилиентности личности.

Перечисленные ниже приемы когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны» (формат публикации не позволяет подробно рассмотреть все приемы и техники КПТ, которые нами использовались), ориентированные на повышение профессионального самосознания, познавательной и деятельностной мотивации, просоциальной активности, повышение ощущения психологического благополучия и снижение уровня стресса были апробированы в практике подготовки психологов в течение трех лет.

1. Техники влияния на формирование поведения. Понимание психологами роли частого промежуточного положительного подкрепления в формировании желательного поведения происходит через поведенческую игру «Подопытное животное». Один из участников выходит из аудитории, остальные загадывают действие, которое он должен совершить, когда войдет, например, пройти в центр аудитории, и трижды подпрыгнуть на месте, расставив руки в стороны. Задание не озвучивается, но подопытный знает, что от него требуется какая-то активность. Если он движется в правильном направлении, коллеги подкрепляют его хлопком в ладоши, если в неправильном, они ничего не делают (не подкрепляют поведение). После выполнения задания следует обсуждение значимости частых промежуточных положительных подкреплений в формировании желаемого поведения.

2. Поведенческий цепной анализ. Построение и разбор поведенческих цепочек с эпизодами неэффективного или проблемного поведения. Суть цепного анализа заключается в тщательной оценке последовательности событий, приводящих к тому или иному поведению и последующим последствиям. Этот метод помогает осознанно относиться к собственным

импульсивным действиям, совершаемым автоматически под воздействием эмоций, для того, чтобы в дальнейшем гибко и осознанно перепрограммировать свое поведение (рис. 1). Это – основа понимания специалистом опосредованности поведения (М. Линехан, Ш. Ризви, К. Кернер). Часто поведенческий цепной анализ применяется к ситуациям опоздания психологов на занятия, что позволяет им практиковать поведенческий цепной анализ в течение короткого промежутка времени на реальной ситуации.

## АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТКИ



*Рис. 1. Пример анализа простой цепочки проблемного поведения студентки*

3. Техники когнитивной реструктуризации в работе с когнитивными искажениями, иррациональными установками, глубинными убеждениями, когнитивными схемами, сформированными на основе опыта, полученного в социальной среде и влияющими на отношение к миру и на способы дальнейшего взаимодействия с ним. Когнитивные компоненты саморегуляции направлены на устранение ошибок мышления (таблица 1), повышение самосознания и профессионализма специалиста, уменьшение тревожности и профилактику эмоционального выгорания, развитие гибкости мышления. Оценивается не только точность, но и полезность когниций. Навыки распознавания и коррекции когнитивных искажений закрепляют понимание специалистами стимульно-реакционной взаимосвязи, роли влияния оценки стимула на поведенческие реакции, влияния поведенческих реакций на результаты произвольной деятельности. Для проверки истинности убеждения КПТ использует поведенческий эксперимент.

## Бланк когнитивной реструктуризации

А. Триггер	В. Мысли (Не только негативные, но и гиперпозитивные мысли нуждаются в опспаривании)	С1. Эмоции (% интенсивности)	С2. Телесные реакции/ощущения	С3. Поведение
Событие или ситуация, воспоминание, ставшее причиной неприятных переживаний/ состояний	Оценка события, автоматические мысли по этому поводу: <b>О чем я подумал в этот момент?</b> <b>Падающая стрела:</b> <i>И если это так, то что тогда? Какой я в этом, что это говорит мне обо мне? И если это так, что тогда? Что самое плохое может случиться?</i> Насколько я верю в эту мысль (%)	Что я почувствовал?	Как это ощущалось физически?	Как я повел себя в этой ситуации?
D. Диспутирование		E. Новая мысль (Замена В)	F. Новое, более логичное поведение	
<b>Оспаривание мыслей. Конфронтация с убеждениями.</b> 1. <b>Логический диспут.</b> Насколько логично так думать? Каковы последствия того, если я буду так думать? 2. <b>Эмпирический диспут.</b> Аргументы <i>за</i> против того, что мысль верна. Что заставляет меня думать, что эта мысль верна? С чего я взял это? Благодаря какому моему опыту я верю в то, что это правда? Какие есть доказательства того, что это может быть совсем не так или частично не так? Есть ли другой способ посмотреть на ситуацию? Если случится худшее, что я мог бы сделать? Какой наилучший сценарий развития событий? Что из этого произойдет скорее всего? 3. <b>Функциональный диспут.</b> Суд над мыслью: За и Против. Чем эта мысль вредит и мешает мне? Чем эта мысль мне помогает? Как влияя на меня уверенность в правильности этой мысли? Что произойдет, если мой образ мышления изменится? Какие действия я могу предпринять для решения этой ситуации? 4. <b>Альтернативный взгляд.</b> Каковы есть альтернативные взгляды на эту ситуацию? Что я бы сказал(а) своему другу (подумайте о конкретном человеке), если бы он или она оказались в моей ситуации? <b>100 спартанцев:</b> как бы каждый из них повел себя в этой ситуации? <b>Как повели бы себя или что сказали относительно этой ситуации 5-7 авторитетных для меня личностей (кто бы сказали на это Альберт Эйнштейн, Зигмунд Фрейд, Фаина Раневская и т.д.)</b>		<b>Новое, функциональное убеждение, которое мы противопоставляем В:</b> Содержит исключения из правил, уточняет, смягчает догматичность В Реальностное, по возможности позитивное. Затем мы входим с новой мыслью в эту же ситуацию, а наши эмоции меняются. % веры в новую мысль % веры в изначальную мысль	<b>Исход из новой, более логичной мысли, какие я могу представить новые типы поведения, реакций, эмоционального реагирования, которые я могу применить в похожей ситуации.</b> Входя в ситуацию с новой более логичной мыслью, как бы было более логично вести себя? (Как бы вел себя в этой ситуации 100 спартанцев, 5 авторитетов?)	

4. Практики Осознанности. Учебная и профессиональная эффективность может быть достигнута за счет саморегуляции (мониторинга и контроля) внимания и эмоций наряду со стратегиями когнитивной, метакогнитивной и процедурной регуляции (Д. Попа, В. Миндреску и др.). Результаты исследований на аппаратах фМРТ эмпирическим путем доказывают позитивное воздействие практик Осознанности на функции мозга [2] в лечении и профилактике депрессий, снижении негативного влияния стресса и хронических болей, повышении иммунитета, физической и психической выносливости, усилении субъективного ощущения благополучия, а также при бессоннице, тревожном расстройстве, нарушениях пищевого поведения, синдроме хронической усталости, биполярном аффективном расстройстве. Косвенным эффектом mindfulness-практик является развитие когнитивной сферы. Ключевой навык, который приобретается путем практик Осознанности – это направленность внимания, благодаря которому наблюдаются значимые изменения в отделах мозга, отвечающих за внимание, концентрацию и запоминание [2].

Формальные и неформальные (таблица 2) практики Осознанности направлены на достижение концентрации внимания и дают практикующему возможность в полной мере проживать, чувствовать и осознавать происходящее, снижая тем самым уровень дискомфорта и страдания. Именно эта особенность таких практик привлекает внимание психологов и фило-

софов, ставящих сознание во главу угла для поддержания и укрепления ментальной стабильности. В исследованиях механизма воздействия практик Осознанности представлен как двухуровневая система, осуществляющая когнитивную и эмоциональную регуляцию. Переменные (состояние внимательности к собственному телу, мыслям и эмоциям, самоконтроль и самоэффективность) объясняют различия в исследовании профессиональных достижений: личности с высоким уровнем принятия собственных мыслей и эмоций, неоценивающей осведомленностью о настоящем моменте, осознанным контролем за выполнением движений и уверенностью в своих способностях к успеху могут иметь больше шансов достичь желаемого качества исполнения (Д. Попа, В. Миндреску и др.).

Таблица 2

**Еженедельная карточка формальных  
и неформальных практик Осознанности**

<b>Формальная практика</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
Минутная медитация							
Пятиминутная медитация (с расслаблением на выдохе)							
Осознанное наблюдение за мыслями							
Сканирование Тела							
Триангуляция (дыхание/телесные ощущения, слух, зрение)							
Осознанность к текущим эмоциям							
<b>Неформальная практика</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
Осознанная зарядка							
Осознанное визуальное наблюдение							
Осознанный душ/чистка зубов							
Осознанный прием пищи							
Осознанная ходьба							
Осознанное мытье посуды							
Осознанная уборка							

5. Техники эмоциональной регуляции: приемы проверки эмоций на соответствие фактам, изменения нежелательных эмоций, самоуспокоения при помощи каждого из пяти органов чувств, техники работы с телом для увеличения эмоциональной переносимости, экспозиция к болезненным эмоциям. Для преодоления страхов используется экспозиция в воображении и пролонгированная экспозиция *in vivo*. Эти техники сочетаются с практиками Осознанности, дыхательными упражнениями для достижения самоуспокоения, прогрессивной нейромышечной релаксацией.

6. Работа с целями и ценностями с помощью программы «Самосоздание будущего». Ориентация на перспективу является важной частью всех

стандартных протоколов КПТ. Возможность просоциальной активности личности в согласии с ее аутентичными ценностями является одним из краеугольных камней КПТ «третьей волны». Используемый нами метод, формирующий «дорожную карту» развития специалиста, помогает ему «создать желательное будущее». Он состоит из ряда вопросов, отвечая на которые, будущий специалист выстраивает последовательность своих жизненных действий и способов достижения жизненных целей, исходя из своей ценностной мотивации и просоциально ориентируясь (таблица 3).

Таблица 3

**Фрагмент программы «Самосоздание будущего»**

<p><b>«КАКИМ Я ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ»</b> Кем вы хотите быть? Чем вы хотите заниматься? К чему вы стремитесь? Почему вы хотите именно этого? Как вы планируете достичь ваших целей? Когда вы планируете превратить ваши планы в жизнь? Опишите ваше идеальное будущее. Что вы можете сделать для этого прямо сейчас? Каким вы хотели бы стать? Определите качества и навыки, которые помогут вам стать тем, кем вы хотели бы. Подумайте о 3-5 людях, которыми вы восхищаетесь. Кто они? Какими качествами из тех, которые вы хотели бы развить в себе, они обладают? Что вы можете сделать для того, чтобы приобрести эти качества?</p>
<p><b>«Я И МОИ КАЧЕСТВА»</b> Чем, на ваш взгляд, полезны эти качества? <i>Ответственность. Пунктуальность, исполнительность. Честность. Доброжелательность и дружелюбие, уважение к окружающим, вежливость. Любознательность. Гибкость, открытость к новому опыту, лояльность. Чувствительность. Способность прийти к согласию. Способность работать в команде и сотрудничать.</i> Способность выдерживать и преодолевать сложности. К каким последствиям может привести нехватка какого-либо из этих качеств? Какие еще качества личности важны, на ваш взгляд? Какие из этих качеств развиты у вас хорошо, а какие не очень? Оцените ваши качества по шкале от 1 до 10. Благодаря чему некоторые ваши качества оказались более развиты, чем другие? Какие выгоды вы получите, если будете тренировать те качества, которые, как вам кажется, развиты у вас не очень хорошо? Что вы будете делать для того, чтобы тренировать эти качества?</p>
<p><b>«НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ»</b> Запишите 5 навыков, которые вы хотели бы развить. Выберите из них одну вещь, которую вы хотели бы научиться делать лучше. Чему бы вы хотели научиться в ближайший полгода? Чему бы вы хотели научиться в ближайший год? Чему бы вы хотели научиться в ближайшие 2 года? Чему бы вы хотели научиться в ближайшие 5 лет? Какие ваши привычки вы считаете хорошими? Почему? Какие ваши привычки вы считаете плохими? Почему? Какие привычки вы хотели бы выработать у себя на учебе, на работе, в социальном окружении, в семье, с друзьями и любимыми, относительно вашего здоровья?</p>

6. Мотивационные бланки используются в качестве инструмента повышения учебной и профессиональной мотивации специалиста, стимуляции принятия эффективных решений, развивая у него способность к самоуправлению, самоориентированию и самосопровождению. Мотивационное консультирование, возникшее в рамках коррекции зависимостей, сегодня является частью протокола КПТ-аддикций, используется для форсирования позитивных изменений и профилактики аддиктивного поведения, в том числе и поведенческих (нехимических) зависимостей. Открытость личности к изменениям противопоставляется ее защитному поведению.

Чего я хочу?
Почему я этого хочу?
Что есть сейчас?
Что мешает мне достичь желаемого?
Чего не хватает?
Что я могу и буду делать?
Для чего я буду это делать?
Что я хочу получить по итогу?
Как я пойму, что достиг результата?
Что я готов сделать для этого прямо сейчас или в ближайшее время?

Рис. 2. Пример мотивационного бланка

7. Поведенческая активация используется для предотвращения эмоционального выгорания и депрессии, которым особенно подвержены спе-

циалисты помогающих профессий. Основная теоретическая предпосылка поведенческой активации состоит в том, что индивид реагирует на подкрепление, а депрессия возникает при потере стабильных источников этого подкрепления (П. Левинсон). Она состоит из планирования деятельности (формы мониторинга ежедневной активности и списков приятных занятий) и обучения навыкам, необходимым для поддержания контакта со стабильными источниками подкрепления. Поведенческая активация является эмпирически доказанной краткосрочной альтернативой терапии антидепрессантами и используется в качестве самостоятельного протокола (Дж. Кантер, Э. Буш, Л. Руш).

8. Техники решения проблем. Способность уметь решать различные жизненные проблемы – неотъемлемая компетенция психолога. Усвоение четких алгоритмов решения проблем (рис. 3) помогает увеличить профессиональную и межличностную эффективность специалиста.

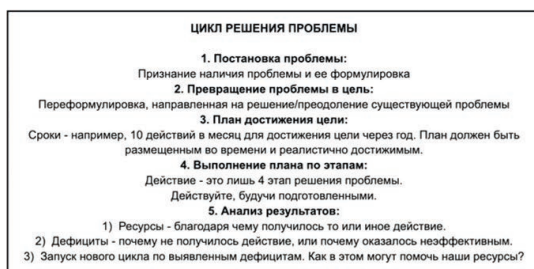


Рис. 3. Пример алгоритма решения проблем

Внедрение приемов когнитивно-поведенческой терапии в процесс профессиональной подготовки и повышения квалификации психологов имеет положительные результаты. Так, по результатам самоотчетов 100 психологов, в процессе подготовки и переподготовки которых были применены приемы и техники когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны», выявлено снижение тревожности у 46 % опрошенных, повышение осознанности у 64 %, стрессоустойчивости у 70 %, профессиональной мотивации у 62 %, учебной эффективности у 44 %, ощущения профессиональной уверенности у 68 %, готовности помогать людям у 70 % и совершать свой вклад в улучшение общественного психологического благополучия у 72 %, снижение стресса у 68 %, лучшее понимание своей профессии (82 %).

Вышесказанное позволяет нам подчеркнуть значимость реализации психолого-педагогических программ, основанных на методах с высокой эмпирической доказанностью; определяет необходимость проведения дополнительных исследований влияния подобных программ на стиль обучения и уровень саморегуляции специалистов, проведения специальной подготовки преподавателей и формирования у них готовности применять данные методы в образовательном процессе, разработки методических пособий.



## Список использованных источников

1. *Добсон, Д.* Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии / Д. Добсон, К. Добсон. – СПб.: Питер, 2021. – 400 с.
2. *Дьяков, Д. Г.* Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 1. – С. 30–47.
3. *Журавков, М. А.* Задачи общенациональной значимости. О развитии системы образования в Республике Беларусь (начало) / М. А. Журавков // Беларуская думка. – 2016. – № 2. – С. 3–11.
4. *Журавков, М. А.* Задачи общенациональной значимости. О развитии системы образования в Республике Беларусь (окончание) / М. А. Журавков // Беларуская думка. – 2016. – № 3. – С. 9–17.
5. *Лайнен, М.* Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности / М. Лайнен. – М.: Вильямс, 2018. – 336 с.
6. *Лихи, Р.* Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. – СПб.: Питер, 2020. – 656 с.
7. *Моросанова, В. И.* Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – М.: Когито-центр, 2015. – 304 с.
8. *Прохоров, А. О.* Технологии психической саморегуляции / А. О. Прохоров. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2021. – 360 с.
9. *Ризви, Ш.* Цепной анализ в диалектической поведенческой терапии / Ш. Ризви. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – 256 с.
10. *Calear, A.* Systematic review of school-based prevention and early intervention programs for depression / A. Calear, H. Christensen // Journal Of Adolescence. – 2010. – Vol. 33. – Issue 3. – P. 429–438.
11. Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents / C. Johnson [et al.] // Behaviour Research and Therapy. – 2016. – № 81(12). – P. 1–11.
12. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses / S. G. Hofmann [et al.] // Cognitive Therapy and Research. – 2021. – № 36. – P. 427–440.
13. *Forman, S. G.* Cognitive-behavioral therapy in the schools: bringing research to practice through effective implementation / S. G. Forman, N. M. Barakat // Psychology in the School. – 2011. – № 48(3). – P. 83–96.
14. *Hayes, S. C.* Process-based CBT: the science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy / S. H. Hayes, S. G. Hofmann // Oakland: New Harbinger, 2017. – 464 p.
15. *Horowitz, J.* The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review / J. Horowitz, J. Garber. // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – № 74(3). – P. 401–415.
16. Mental health interventions in schools in high-income countries / M. Fazel [et al.] // Lancet Psychiatry. – 2014. – Vol. 1(5). – P. 377–387.
17. Universal delivery of a dialectical behaviour therapy skills programme (DBT STEPS-A) for adolescents in a mainstream school: feasibility study [Electronic resource] / S. Hastings [et al.] // Discover Psychology, 2022. – Vol. 2. – Mode of access: <https://link.springer.com/article/10.1007/s44202-022-00021-x>. – Date of access: 15.01.2022.

(Дата подачи: 25.02.2022 г.)