

УДК 159.9

**ПСИХОТЕРАПИЯ И ЕЁ МЕТОДЫ: СРАВНЕНИЕ КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА****Го Инэнь,**

Степень бакалавра

Цзянсийский педагогический университет

yingen81607408@mail.ru

Аннотация

В данной работе проводится углублённый сравнительный анализ двух ведущих направлений психотерапии: когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и психоанализа. Рассматриваются теоретические основы, используемые методы, области применения и эмпирическая доказательная база. Освещены ключевые различия в подходах, включая взаимодействие с пациентами, временные затраты и адаптируемость к различным психическим расстройствам. Работа направлена на выявление преимуществ и ограничений каждого метода с целью их оптимального использования в психотерапевтической практике.

Ключевые слова: психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, психоанализ, психическое здоровье, терапевтические подходы, методология.

**PSYCHOTHERAPY AND ITS METHODS: A COMPARISON OF COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY AND PSYCHOANALYSIS****Guo Yingen,**

Bachelor's Degree

Jiangxi Normal University

yingen81607408@mail.ru

ABSTRACT

This paper provides an in-depth comparative analysis of two prominent psychotherapy approaches: Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) and Psychoanalysis. It explores their theoretical foundations, applied methods, areas of application, and empirical evidence. Key differences are highlighted, including patient interaction, time commitments, and adaptability to various mental disorders. The aim is to identify the strengths and limitations of each approach for their optimal use in psychotherapeutic practice.

Keywords: psychotherapy, cognitive-behavioral therapy, psychoanalysis, mental health, therapeutic approaches, methodology.

Психотерапия (от др.-греч. ψυχή — «душа, дух» и θεραπεία — «уход, лечение») представляет собой основной метод психологической коррекции, реализуемый психотерапевтом. В общем смысле, это совокупность техник и методик, направленных на изменения психоэмоционального состояния человека, его поведения и коммуникативных паттернов, улучшение самочувствия и адаптационных способностей в социуме. Психотерапия включает различные системы лечебного воздействия на психику человека и через неё на организм. Зачастую её определяют как деятельность, направленную на избавление от эмоциональных, личностных и социальных проблем [1].

Как правило, психотерапия осуществляется специалистом-психотерапевтом через установление глубокого личного контакта с пациентом. Основными методами являются беседы, обсуждения, а также применение когнитивных, поведенческих, медикаментозных и иных подходов. Однако такое определение не исчерпывает всей сложности и многогранности психотерапии.

Следует отличать психотерапию от психиатрии и психологии. Психотерапия может быть компонентом психиатрического лечения, описываться в учебниках по психиатрии и рекомендоваться психиатрам для использования. Тем не менее, психиатрическое лечение часто выходит за рамки психотерапии. Например, при острых психозах лечение может ограничиваться исключительно медикаментозными методами, в то время как психотерапия носит главным образом компенсаторный характер.

Вопрос разграничения психотерапии и психологического консультирования является достаточно сложным и дискуссионным. Некоторые исследователи утверждают, что психотерапия предполагает глубокую, долговременную работу, направленную на изменения в структуре личности. В отличие от этого, психологическое консультирование носит краткосрочный характер и направлено на достижение актуальных жизненных целей клиента. Кроме того, психотерапия чаще всего предназначена для помощи людям с психическими расстройствами, тогда как психологическое консультирование основывается на презумпции психического здоровья и используется для решения задач психологического характера в различных сферах жизни.

Психологическое консультирование активно используется для помощи людям в следующих областях [2]:

1. Семейные и межличностные отношения;
2. Рабочая и профессиональная деятельность;
3. Политика и бизнес;
4. Учёба и спорт;
5. Искусство и массовые коммуникации;
6. Социальные процессы и культура.

Многие исследователи подчёркивают, что чёткую границу между психологическим консультированием и психотерапией провести невозможно. Эти термины нередко используют как синонимы, что иногда вызывает путаницу. Однако оба подхода остаются важными инструментами для работы с психологическими проблемами и требуют от специалистов высокой профессиональной подготовки.

Психотерапия и психологическое консультирование являются ключевыми направлениями современной психологической помощи, которые, несмотря на различия, часто дополняют друг друга. В зависимости от целей и характера проблемы клиента, специалист выбирает наиболее подходящие методы, способствуя улучшению психоэмоционального состояния и качеству жизни пациента.

Психотерапия, как наука и практика, играет важную роль в решении множества психологических проблем, начиная от лёгкой тревожности до глубоких психических

расстройств. Среди существующих подходов особое место занимают когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и психоанализ, каждый из которых предлагает уникальный взгляд на природу человеческих переживаний и их коррекцию.

Современное общество сталкивается с растущими вызовами в области психического здоровья, что делает изучение и сравнительный анализ данных методов особенно актуальным. КПТ предлагает структурированный, доказательно обоснованный и относительно краткосрочный подход, ориентированный на решение текущих проблем. В то же время психоанализ, базирующийся на многолетнем опыте и теории Зигмунда Фрейда, углубляется в бессознательные процессы, влияющие на внутренний мир человека.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) возникла в середине XX века как синтез поведенческой и когнитивной психологии. Её основателем считается Аарон Бек, который разработал теорию когнитивных схем, утверждающую, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны. Основная идея КПТ заключается в том, что искажённые когнитивные процессы, такие как катастрофизация или негативные убеждения о себе, лежат в основе психологических проблем.

Методы КПТ включают [3]:

1. Когнитивная реструктуризация: анализ и модификация дисфункциональных убеждений.
2. Поведенческие эксперименты: проверка реальности негативных предположений.
3. Тренировка навыков: формирование адаптивных стратегий преодоления стресса.

На практике КПТ применяется для лечения депрессии, тревожных расстройств, посттравматического стресса (ПТСР) и обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР).

Психоанализ, основанный Зигмундом Фрейдом, представляет собой более ранний подход, направленный на понимание бессознательных процессов, определяющих поведение человека. Основное внимание уделяется воспоминаниям, конфликтам и сновидениям, которые могут пролить свет на внутренние противоречия.

Ключевые методы психоанализа включают:

1. Свободные ассоциации: пациент выражает свои мысли без цензуры, что помогает выявить подавленные чувства.
2. Анализ сновидений: интерпретация скрытых смыслов снов.
3. Интерпретация переносов: осознание чувств, перенесённых на терапевта, которые отражают ранние отношения пациента.

Психоанализ применяется при сложных личностных расстройствах, а также для глубокой проработки длительных внутренних конфликтов.

КПТ считается одним из самых исследованных методов психотерапии. Согласно метаанализам, КПТ демонстрирует высокую эффективность при лечении депрессии (эффективность до 80%) и тревожных расстройств. Одним из её преимуществ является краткосрочность (10-20 сеансов). Таблица 1. Показатели эффективности КПТ [4]

Расстройство	Средняя эффективность	Количество сеансов
Депрессия	80%	12-16
Тревожные расстройства	75%	10-15
Обсессивно-компульсивное расстройство	70%	15-20

Психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) представляют собой два различных подхода к психологическому лечению, каждый из которых имеет свои особенности, преимущества и ограничения. Психоанализ, разработанный Зигмундом Фрейдом, направлен на глубокое исследование бессознательных процессов, сформировавшихся на протяжении всей жизни человека. Этот метод подразумевает длительную работу, иногда более года, что требует значительных временных и эмоциональных затрат со стороны пациента. Однако это долгосрочное вложение часто окупается: исследования показывают, что эффективность психоанализа может проявляться спустя годы после завершения терапии. Это делает его особенно ценным для решения глубинных личностных конфликтов, хронических эмоциональных трудностей и проблем, корни которых уходят в детские переживания.

КПТ, в свою очередь, ориентирована на решение текущих проблем и изменение дисфункциональных мыслей, эмоций и поведения. Это структурированный и краткосрочный метод, который часто применяется для лечения острых психических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства, фобии и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Основным преимуществом КПТ является ее направленность на достижение ощутимых результатов в сравнительно короткие сроки. Методология включает использование практических техник, таких как когнитивная реструктуризация, ведение дневников мыслей и постепенное преодоление избегаемых ситуаций. Это делает КПТ идеальным выбором для пациентов, нуждающихся в быстром улучшении качества жизни.

Сравнение двух подходов показывает, что выбор между ними зависит от индивидуальных особенностей пациента и характера его проблемы. КПТ эффективна, когда требуется сосредоточиться на конкретных симптомах и достичь улучшений в короткие сроки. Психоанализ же подходит для случаев, где требуется длительное погружение в личностные глубины, понимание бессознательных мотивов и разрешение сложных внутренних конфликтов.

Кроме того, важно учитывать мотивацию и готовность пациента к тому или иному виду терапии. КПТ больше подходит для тех, кто стремится к активному участию в процессе и готов работать над конкретными задачами. Психоанализ, напротив, требует от пациента терпения, самоанализа и готовности к долгосрочному взаимодействию с терапевтом. В конечном счете, оба подхода могут быть чрезвычайно эффективными, если они применяются с учетом уникальных потребностей пациента и специфики его ситуации.

Список литературы:

1. Милтон, Дж. Психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия: сравнительный анализ // Психоаналитический вестник. 2019. № 3. С. 45-58. URL: <https://psychoanalysis.by/2019/09/22/статья-дж-милтон-психоанализ-и-когни> (дата обращения: 25.12.2024)
2. Попов, М. В., Верхотурова, Н. Ю. Философские основания когнитивно-поведенческой психотерапии по текстам Джудит Бек // Инновации в науке. 2018. № 4. С. 72-80. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskie-osnovaniya-kognitivno-povedencheskoy-psihoterapii-po-tekstam-dzhudit-bek> (дата обращения: 25.12.2024)
3. Мария Рыжова Что такое когнитивно-поведенческая психотерапия? // Московский институт психологии 2024. URL: <https://mip.institute/journal/что-такое-когнитивно-povedencheskaya-terapiya-i-kak-ona-rabotaet?> (дата обращения: 25.12.2024)

4. Цыганков Б.Д., Волгина Т.А., Ялтонская А.В. Сравнительная эффективность психотерапевтических методов лечения небредовой ипохондрии // Сб. научн. трудов областной научн.-практ. конф. «Актуальные вопросы психотерапии и психопрофилактики» – Пенза: Ассоциация врачей психиатров, психотерапевтов, наркологов Пензенской области, 2010. -С. 98-99.

References:

1. Milton, J. Psychoanalysis and cognitive-behavioral therapy: a comparative analysis // Psychoanalytic Bulletin. 2019. No. 3. P. 45-58. URL: <https://psychoanalysis.by/2019/09/22/статья-ж-миллонтон-психоаналина-и-коги> (date of access: 25.12.2024)
2. Popov, M. V., Verkhoturova, N. Yu. Philosophical foundations of cognitive-behavioral psychotherapy based on the texts of Judith Beck // Innovations in Science. 2018. No. 4. P. 72-80. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskie-osnovaniya-kognitivno-povedencheskoy-psihoterapii-po-tekstam-dzhudit-bek> (date of access: 25.12.2024)
3. Maria Ryzhova What is cognitive-behavioral psychotherapy? // Moscow Institute of Psychology 2024. URL: <https://mip.institute/journal/что-такое-кognitivno-povedencheskaya-terapiya-i-kak-ona-rabotaet?> (date of access: 25.12.2024)
4. Tsygankov B.D., Volgina T.A., Yaltonskaya A.V. Comparative effectiveness of psychotherapeutic methods of treating non-delusional hypochondria // Coll. scientific. works of the regional scientific-practical. conf. "Current issues of psychotherapy and psychoprophylaxis" - Penza: Association of psychiatrists, psychotherapists, narcologists of the Penza region, 2010. - P. 98-99.