

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психотерапія та психокорекція»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №3. Поведінковий напрямок у психокорекції та психотерапії.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023 р.

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 від 25.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023 р.

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023 р.

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат біологічних наук, доцент
Шахова О.Г.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри загальної психології факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, доцент Невоєнна О.А.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Жданова І.В.

План лекції.

1. Сутність поведінкового напрямку в психокорекції.
2. Основні тенденції в поведінковій психотерапії та психокорекції.
 - 2.1. Класична теорія умовних рефлексів.
 - 2.2. Теорія оперантного обумовлювання.
 - 2.3. Теорія соціального навчання. Мультимодальне програмування.

Рекомендована література.

Основна:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с. <http://surl.li/bxxgi>
2. Каліна М.Ф. Психотерапія: підручник. К.: «Академвидав», 2010. 288 с.
https://library.udpu.edu.ua/library_files/432663.pdf
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії. Луцьк: «Вежа Друк», 2014. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
4. Основи психотерапії: навч. посібник / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін.; за ред. К.В. Седих, О.О. Фільц. К.: Академвидав, 2016. - 191 с.
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6549/1/Schestipalova.pdf>
5. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція / І.М. Цимбалюк. – К.: „Професіонал”, 2007. – 544 с.
https://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovy_i_kurs.pdf

Допоміжна:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с. <http://surl.li/bxxgc>
2. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
<http://surl.li/bxwzx>

Поведінковий напрямок у психокоррекційній роботі бере свій початок від робіт Д. Вольпе й А. Лазаруса (середина 50-х - початок 60-х років), хоча коріння його йдуть у біхевіоризм Д. Уотсона і Є. Торндайка.

В основі даного напрямку виокремлюють три класичні психологічні напрямки:

1. Роботи Д. Вольпе, А. Лазаруса, засновані на ідеях І.П. Павлова й С. Халла.
2. Теорія оперантного навчання Б. Скіннера.
3. Теорія когнітивного навчання.

У цей час у біхевіоральній психокорекції співіснують три основні тенденції:

1. *Класичне обумовлювання, що сходить до експериментальних традицій І.П. Павлова.*
2. *Оперантне обумовлювання, пов'язане з іменем Б. Скіннера і його модифікаціями поведінки.*
3. *Мультиmodalьне програмування.*

1. Класична теорія умовних рефлексів І.П. Павлова з'явилася фундаментом, на якому була побудована сучасна поведінкова корекція. На основі принципів класичного обумовлювання створені такі методики корекції поведінки, як **методика аверсивного обумовлювання, методика контролю стимулу** та ін.

Один зі шляхів керування поведінкою - керування пред'явленням стимулів, що спричиняють певну реакцію, а також організація зовнішнього оточення й контроль над ним. Організація зовнішнього оточення дає можливість певним чином формувати певну поведінку людини.

2. Теорія оперантного обумовлювання пов'язана з іменами Є. Торндайка й Б. Скіннера. (Операнти-зразкі поведінки, за якими ідуть приємні наслідки). На відміну від принципу класичного обумовлювання "стимул - реакція" ($S \rightarrow R$) учені розробили принцип оперантного обумовлювання "реакція - стимул" ($R \rightarrow S$) згідно якому, поведінка контролюється її результатами й наслідками. Звідси випливає можливий спосіб впливу на поведінку через вплив на її результати.

Оперантні методи можуть бути використані для розв'язання *наступних завдань*:

- **формування** нового стереотипу поведінки, якого раніше не було в поведінковому репертуарі людини (наприклад, поведінка самостверджуючого типу в пасивної дитини, елементи спільної гри в соромязливої дитини й ін.), для формування такої поведінки використовують різні стратегії - "шейпінг", "зчеплення", "федінг" та ін.;
- **закріплення** (посилення) уже наявного в репертуарі клієнта соціально бажаного стереотипу поведінки. Для розв'язання цього завдання використовують «контроль стимулу», *позитивне й негативне підкріплення*;
- **зменшення** або гальмування небажаної поведінки. Досягається за допомогою методик *покарання, насичення, позбавлення всіх позитивних підкріплень, оцінки відповіді*;
- **підтримка** бажаного стереотипу поведінки у звичайних (природних) умовах.

3. Мультиmodalьне програмування, або мультиmodalьна поведінкова корекція. У цьому напрямку основна увага приділяється впливу на цілісну організацію особистості. У межах цього новітнього напрямку (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс та ін.), що включає в себе когнітивно-орієнтовані техніки *моделювання й формування поведінки*, одержали розвиток **програми саморегуляції, когнітивного саморегулювання, когнітивної модифікації поведінки**.

В останні роки цей напрямок набуває все більше популярності. Одне з останніх досягнень поведінкової психотерапії - зняття посттравматичного

синдрому за допомогою білатеральних сакколических рухів очей. Відкритий в 1987 р. (Ф. Шапиро), цей метод добре зарекомендував себе в роботі з ветеранами війни у В'єтнамі, жертвами насильства тощо.

Підґрунтям сучасних біхевіоральних теорій є уявлення про те, що людина - продукт і одночасно виробник свого навколишнього середовища. Істотною відмінністю від традиційного біхевіоризму є його орієнтованість на реальні дії. Тобто вважається, що людина своїми діями змінює дійсність. **Не реакція, а її акція** - така відмінність сучасної біхевіоральної концепції в її трактуванні людини.

У біхевіоральному напрямку поняття особистості не тільки не розроблене, але є відсутнім. Основні поняття, що застосовуються до особистості, відносяться до її поведінки. Тому основні реакції, на які спрямовані впливи психолога, - реальна поведінка людини в реальному світі.

Уся біхевіоральна психокорекція безпосередньо пов'язана з навчанням. Тому базисна термінологія відбиває основні концепції навчання. Основними є наступні поняття: "обумовлювання"; "генералізація"; "загасання"; "контробумовлювання"; "ефекти часткового підкріплення"; "викликані емоційні реакції"; "реакція уникання"; "конфлікт"; "надлишкова поведінка".

"Обумовлювання". Розрізняють два види обумовлювання:

1. *Класичне* (павловське), коли навчання відбувається завдяки підкріплювальній комбінації стимулів.
2. *Оперантне* (скіннеровське), коли навчання відбувається шляхом обрання стимулу, що супроводжується позитивним (на противагу негативному) підкріпленням. Розрізняють також безумовне підкріплення, яке відбувається поза спеціально організованим обумовлюванням.

"Генералізація". Це поняття відбиває феноменологію, що відноситься до стимулу й узагальнення впливу. На початку 50-х років К. Ноубл, Дж. Лейси й Р. Смит експериментально показали, що існує не тільки моторне, емоційне, вербальне й також візуальне узагальнення.

"Загасання". Це поняття відбиває закономірності, пов'язані зі зникненням реакцій, викликаних у результаті обумовлювання. Можна простежити дію вгасання, коли, поступово знижуючи неприємний звук при наближенні дитини до тварини, можна реєструвати й загасання викликані реакції страху.

"Контробумовлювання". Поняття відбиває дію обумовлювання, яке несумісне з первісним зумовлюючим впливом. Так, щодня під час приймання їжі, на безпечної відстані перед дитиною розміщували кролика, якого дитина боялася, кожного дня скорочуючи відстань.

"Ефект часткового підкріплення". Поняття відбиває феномен поведінки, при якому підкріплення, хоча й не постійне, викликає бажана дія. Саме на цьому психологічному ефекті заснована дія гральних автоматів.

"Викликані емоційні реакції". Поняття фіксує феномен, при якому пред'явлення байдужного умовного стимулу в комбінації із хворобливим безумовним стимулом викликає страх при повторенні пред'явлення

байдужного умовного стимулу.

"Реакція уникання". Дане поняття характеризує явище зникнення емоцій страху, коли суб'єкт навчається уникати дії хворобливого стимулу.

"Конфлікт". Під конфліктом розуміється протиріччя між потребою й пов'язаної з нею реакцією уникання. Наприклад, реакція уникання, що пов'язана із придушенням сексуальної потреби, викликає фрустрацію й почуття самотності.

"Надлишкова поведінка" (рухова, емоційна або розумова) виникає як різновид реакції уникнення, у якій відбувається генералізація дій, що одержали раніше негативне підкріплення або їх заміщення за допомогою спрямованості на інший об'єкт. Наприклад, обпікшись на молоці, - дмеш на воду.

Для поведінкової корекції характерно наступне:

- допомогти клієнтам реагувати на життєві ситуації так, як прагнуть вони самі, тобто сприяти збільшенню потенціалу їх особистої поведінки або виключенню небажаних способів реагування;
- відсутність вимоги змінити емоційні відносини і почуття клієнта;
- скарги клієнта розглядаються не як симптоми дійсної проблеми, а як значимий матеріал, на якому фокусуються корекційні впливи;
- психолог і клієнт домовляються про специфічні цілі корекції, що розуміються таким чином, що й клієнт і психолог знають, як і коли ці мети можуть бути досягнуті.

Мета корекції. Відповідно до загальної спрямованості біхевіоральної концепції, *основна мета корекційних впливів - забезпечення нових умов для навчання, тобто вироблення нової адаптивної поведінки або подолання поведінки, яка стала дезадаптивною.* Цілі також можуть містити в собі формування нових соціальних умінь, оволодіння психологічними навичками саморегуляції, подолання шкідливих звичок, зняття стресу, звільнення від емоційних травм і т.д.

Позиція психолога. У біхевіоральній психокорекції психолог виступає в ролі вчителя, наставника або лікаря. Відповідно до фіксованої ролі він повинен бути готовий прийняти на себе вантаж соціально-психологічної моделі, зразка для наслідування, яким він виступає в очах клієнта, а також усвідомлювати специфіку захисного механізму ідентифікації, що відіграє для клієнта важливу роль у біхевіоральній психокорекції.

Висновки по лекції.

Отже ми розглянули три основні тенденції в поведінковій психокорекції та психотерапії: 1. *Класичне обумовлювання, що пов'язане з експериментальними традиціями І.П. Павлова.* 2. *Оперантне обумовлювання, пов'язане з Б. Скіннером і його модифікаціями поведінки.* 3. *Мультимодальне програмування.* Уся біхевіоральна психокорекція безпосередньо пов'язана з навчанням. *Основна мета корекційних впливів - забезпечення нових умов для навчання, тобто вироблення нової адаптивної поведінки або подолання поведінки, яка стала дезадаптивною.*

Питання на залік.

1. Сутність поведінкового напрямку в психокорекції. Мета та завдання.
2. Основні поняття та сфери застосування поведінкової корекції.
3. Причини розладів поведінки та можливості її виправлення в рамках поведінкового підходу.
4. Техніки біхевіоризму: "позитивне підкріплення", "негативне підкріплення"; "покарання", "тайм-аут".
5. Методи релаксації.
6. Систематична десенсибілізація Вольпе.
7. Аверсивний метод і метод "повені".
8. Жетонна терапія.