

TMSP IV

Odkazy KBT

Behaviorismus – vzniká jako opozice proti ostatním psychologickým směrům v 1.pol. 20. st.

Předmětem zájmu, studia a experimentů je chování člověka a živočichů

Chování = aktivita člověka, kterou lze objektivně pozorovat, analyzovat, měřit, patří k němu také fyziologické měřitelné děje (např. krevní tlak, el. vodivost kůže)

Vnitřní psychologické děje pouze doprovázejí chování a jsou na něm

závislé.““Člověk nepláče proto, že je smutný, ale je smutný proto, že pláče.“

I.P.Pavlov - **klasické podmiňování**

J.B. Skinner - **operantní, instrumentální podmiňování**

A. Bandura - **sociální podmiňování**

Formování žádoucího chování :

- a) klasické podmiňování (určitá hodina může asociovat počátek soustředěného studia)
- b) operantní podmiňování (pokus, omyl ,úspěšná aktivita se posiluje odměnou, zpočátku nepřetržitě zpevňování, později přerušované zpevňování, formy odměn - např.. hospodaření s body)
- c) učení nápodobou – sociální podmiňování (pozorování a napodobování chování jiných lidí)

Odstraňování nežádoucího chování

- a) vyhasínání
- b) tlumení (negativní reakce, trest)
averzivní podmiňování (antabus)
- c) protipodmiňování, systematická desenzibilizace

„Kognitivní revoluce „ 60 léta 20. stol

člověk je aktivní účastník vlastního učení - nový pohled, kognitivní paradigma kognitivní přístupy zkoumají poznávání – procesy vnímání a zpracovávání informací v mozku (přijímání, zpracování, ukládání informací z vnějšího i vnitřního prostředí,) – tzn. procesy myšlení, pozornosti, uvažování, ukládání do paměti, vybavování

Odrazem a tvůrcem myšlenek je řeč. Vnitřní řeč – způsob jak promlouvá člověk sám k sobě.

Psychické problémy vznikají proto, že člověk nesprávně vnímá či interpretuje podněty z vnějšího i vnitřního prostředí, nebo vychází z iracionálních přesvědčení.

Cílem KT je, aby se člověk naučil o svých myšlenkách kriticky přemýšlet, aby byl schopen poznat, jakých chyb se v myšlení dopouští, v čem jsou jeho názory iracionální a škodlivé jak je opustit a nahradit myšlením logickým, funkčním a prospěšným.

Integrace behaviorismu s kognitivními přístupy a vytvoření kognitivně-behaviorální terapie (KBT) - 70 léta 20. stol.

Základní rysy KBT :

- úsporné časové rozpětí terapie, **časové ohrazení** terapie
- zaměření na **přítomnost**
- zaměření na **konkrétní problémy**
- zaměření na to, co je **pozorovatelné a vědomé**
- stanovení konkrétních cílů
- směřování k **soběstačnosti klienta**, získává **dovednosti**, zvládá situace, zvyšuje si pocit vlastní zdatnosti
- důraz na **vědeckost** (sbírají se fakta, měří se míra, trvání četnost problémového chování)

Přínosy pro SP

Kontrakt (smlouva) mezi klientem a pracovníkem

Aktivní spolupráce klienta

Přijetí reality – cílem je zvládnutí problému, ne jeho odstranění

(cirkulární kauzalita - podobu daného chování ovlivňují nejen spouštěcí podněty, ale i jeho důsledky)