**Behavioristický přístup k pomáhání**

**Behaviorální, kognitivní a kognitivně-behaviorální terapie**

Východiska behaviorálního přístupu

* **B.F. Skinner** (1904 – 1990)
  + důraz na učení
  + anti-mentalismus
  + žádné zásadní rozdíly mezi živočišnými druhy

Behaviorismus: Druhy učení

* Habituace
* Klasické podmiňování
  + malý Albert (1920)
  + generalizace podnětu
* Instrumentální podmiňování
  + Posilování
    - Pozitivní, negativní (X odměna, trest u reflexologie)
    - Efekt částečného posílení
* Formování (jak naučit prase tančit a holuby hrát ping pong?)

**Behaviorální terapie**

* Východiska:
  + Teorie učení (Skinner) a teorie posilování (Hull), pokusy s dětmi (1920)
  + Teorie vzájemného útlumu (Wolpe)
  + Sociální učení (nápodobou)
* Metody:
  + Systematická desenzibilizace, expozice reálné situaci
  + Podmiňování – zpevňování odměnou a trestem
  + Modelování, hraní rolí
* Behaviorální diagnostika
  + Popis cílového chování, volba metod
* V průběhu zaznamenány a oceněny pokroky

**Kognitivní terapie**

* Základem psychopatologie je iracionální myšlení
* **Racionálně-emoční terapie (Ellis)**
  + Odstranit nerealistické názory
  + Náhled
  + Domácí úkoly, přesvědčování, trénink
  + Vztah spolupráce, terapeut – expert, pacienta akceptuje, ale jeho názory a chování kritizuje
* **Kognitivní terapie (Aaron Beck)**
  + Terapeut
    - identifikuje automatické myšlenky (kognit. schémata), kterými pacient interpretuje skutečnost
    - vede ho k přezkoumávání názorů, k rozlišování mezi objektivní skutečností a subjektivním hodnocením
    - Navrhuje ověřovací zkoušky, pomáhá objevovat nové postoje

**Kognitivně-behaviorální terapie**

Charakteristika:

* 70. léta 20. stol.
* Krátká, časově omezená (do 20 sezení)
* Vztah – otevřená aktivní spolupráce
* Východisko – teorie učení a kognit. Schémat
* Zamření na přítomnost, konkretizované problémy, pozorovatelné, vědomé
* Konkrétní funkční cíle
* Zvyšování soběstačnosti pacienta, vědomí vlastní zdatnosti
* Vnější měřitelnost

Přínos:

* Změna atribucí
  + Naučená bezmoc
  + Naučený optimismus
* Sebeinstrukční trénink
* Trénink řešení problémů