

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

- Habitace
- 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
 - Navrhne 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