

# 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

- Habituační
- 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 – zpevnování 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