

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Бубнова Ирина Викторовна,
Медицинский (клинический) психолог,
Научно-исследовательский
психоневрологический институт им. В.М.
Бехтерева,
Центр психического здоровья

Поведенческая психотерапия

- 1) Отслеживаем нежелательное поведение
(экспериментальные данные: что
делает человек?)**
- 2) Находим желательное поведение
(экспериментальные данные: что хочет
делать человек вместо нежелательного
поведения?)**
- 3) Какому поведению надо обучиться?**
- 4) Как этому научиться?**
- 5) Изменится, уменьшится ли его
трудность (болезненная форма
поведения)?**

Важно для себя разобраться...

- 1) Какую выгоду (эмоциональную, психологическую) дает нежелательное поведение?
 - Эмоциональная разрядка
 - Уход от реальности (решений, ответственности, отношений и т.д.)
 - Избегание более сложных переживаний (бессилия, неспособности, тревоги, «пустоты»)
 - Избегание конкретных действий и последствий (ошибок, незнания и т.д.)

Важно для себя разобраться...

2) Какую выгоду даст желательное поведение?

Оцениваем ресурсы пациента : его возможности и ограничения...

Упражнение 1 в парах: «Давайте разберемся...»

- 1) ***Отслеживаем нежелательное поведение в конкретной ситуации (что делает человек? Разложить нежелательное поведение на 3-5 частей).***
- 2) ***Находим желательное поведение (что хочет делать человек вместо этого?) Разложить желательное поведение на 3-5 частей).***

Помним! Терапевт только задает такие

вопросы, чтобы помочь решить

Формируем гипотезы и делимся с пациентом...

- Обсуждаем и вместе решаем, что не умеет делать пациент в этой конкретной ситуации... (На чем «держится» нежелательное поведение?)

Упражнение 2 в парах:

«Давайте определимся...»

- 3) Какому поведению надо обучиться?
Важно, что сам человек выбрал или определил это!!!**
- 4) Как этому научиться? Есть у человека ресурсы? Определить, что из этого человек умеет делать, а что нет...**
- 5) Изменится, уменьшится ли его трудность в этой конкретной ситуации (болезненная форма поведения)?.**

Помним! Терапевт только задает такие

Формируем гипотезы и делимся с
пациентом...

- Обсуждаем и вместе решаем, что не умеет делать пациент в этой конкретной ситуации... (Что не умеет делать пациент, чтобы добиться желаемого поведения?)

Упражнение в группах

- Каждая группа формирует список вопросов для прояснения:
 - **Конкретной ситуации.**
 - **Нежелательного поведения в этой конкретной ситуации.**
 - **Желательного поведения в этой конкретной ситуации.**
- Доклад от каждой группы.

Упражнение -рефлексия

- Пропишите в одном столбике свои **возможности** как психотерапевта (что я могу делать?) и **ограничения** (что мне сложно? Чему надо научиться?)

Теория классического обусловливания

И.П. Павлова

- Иван Петрович Павлов предположил и доказал, что новые формы поведения могут возникать в результате установления связи между **врожденными формами поведения (безусловными рефлексами) и новым (условным) раздражителем.**
- По мнению Павлова, все поведение человека может быть понято с точки зрения формирования системы условных рефлексов в их взаимосвязи.
- Но! Важно четко идентифицировать нежелательное поведение (и определиться с

условий – сам по

себе врожденный)

Самые простые безусловные (врожденные или глубоко заложенные) рефлексы...

- Мышечная память!
- Дыхание или мышление! Его замедление...
- Расслабление (?! Очень индивидуально!!!)
- Юмор, смех!
- Эмоциональная разрядка!
- Физическое удовольствие (еда, музыка, запахи, прикосновения и т.д.)
- Любое приятное отвлечение человека...!

Главная цель! Найти основу для формирования и тренировки новой

Упражнение про себя...

1. Разложи нежелательное поведение на несколько частей.
2. Определи, какую часть легче убрать?
3. Найди список индивидуальных БС.
4. Сформулируйте задание для поведенческого эксперимента.

Важно!!!

- Почему так сложно изменить поведение?

Поведение имеет 2 стороны:

- **ВНЕШНЯЯ** (что мы наблюдаем во внешнем поведении)
- **ВНУТРЕННЯЯ** (Что происходит внутри: что думаю, что говорю себе, как отношусь к себе?)

Упражнение-таблица (про себя!)

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>Нежелательное поведение</p> <p>ВНЕШНЕЕ ВНУТРЕННЕЕ</p> | <p>Без - условный стимул</p> <p>?</p> | <p>Условный стимул</p> <p>?</p> |
|--|---|-------------------------------------|

Условный стимул (поведение, которое ХОТИМ...

- Привить, сформировать, научить...
- Угасить, уменьшить, снизить...
- ПАРАДОКС! Любое нежелательное поведение пациента - это многократно закрепленный УС и чтобы изменить его, придется найти, лежащий в его основе БС...
- ТАБЛИЦА!!!

Упражнение-таблица (про себя!)

| | | |
|---|---|--|
| Нежелательное поведение: ВНЕШНЕЕ ВНУТРЕННЕЕ | Без - условный стимул какой? | Условный стимул ? |
| Желательное поведение ВНЕШНЕЕ ВНУТРЕННЕЕ | Без -условный стимул какой? | Условный стимул ? |

Упражнение-таблица (про другого человека!)

| | | |
|---------------------------|-------------------------|-------------------|
| Нежелательное поведение ? | Без - условный стимул ? | Условный стимул ? |
| Желательное поведение | Без - условный стимул ? | Условный стимул ? |

Важно!!!

- Задача психотерапевта – формулировать гипотезы: почему или отчего у человека такое поведение?

Упражнение в парах...

- Обговорить с человеком нежелательное поведение... (внешнее и внутреннее)
- Помочь найти желательное поведение... (внешнее и внутреннее)
- Помочь найти безусловный стимул, который подкрепляет нежелательное поведение.
- Сформулировать гипотезы
- Вместе с человеком придумать задание для поведенческого эксперимента.

Правило про мотивацию...

- Индивидуальность (то, что повышает самоуважение человека)
- Реалистичность (то, что он способен осуществить, что не превышает его возможностей)
- Посильность (то, что посильно человеку, что не превышает его ограничений, неумений, неспособностей)

Задания для эксперимента...

- Подумать (поразмыслить, порассуждать) о...
- Найти ответ на вопрос... (вопрос должен поставить перед собой сам пациент)
- Понаблюдать за ...
- Попробовать изменить (мысли, чувства или действия)...

Упражнение про себя (закончить)

- Вернуться к собственной таблице.
- Сформулировать для себя сильное, реалистичное и индивидуальное задание для поведенческого эксперимента.

Теория оперантного обусловливания

Б.Ф. Скиннера

- В случае оперантного обусловливания человек своим поведением активно воздействует на окружающую среду и получает тот или иной ответ. Поведение закрепляется в случае, если этот ответ является благоприятным.
- «Закон Эффекта» Торндайка: поведение контролируется его последствиями (эффектами).

Практическое применение теории оперантного обусловливания.

- Педагогика (пример с ребенком)
- Кадровый менеджмент.
- Психотерапия:
- жетонная система,
целенаправленное
подкрепление желательного

- **Главное правило: предварительное наличие желательного поведения – его надо либо дождаться!, либо спровоцировать!, а потом подкрепить неожиданным позитивным подкреплением.**
- Желательное поведение – мысли или желательные действия
- А нежелательное поведение – ИГНОРИРУЕТСЯ! НЕ ЗАМЕЧАЕТСЯ! ОТВЛЕКАЕТСЯ!

- Требуется терпение!!!

Упражнение – из собственной ЖИЗНИ...

Определить нежелательное поведение, которое требуется игнорировать...не замечать.

Определить желательное поведение, которое требуется подкрепить.

Определить вид подкрепления (чем подкрепить желательное поведение?).

Упражнение – в тройках.

Определить нежелательное поведение пациента, которое требуется игнорировать...не замечать.

Определить желательное поведение, которое требуется подкрепить. Его можно дождаться или требуется спровоцировать? Как?

Определить вид подкрепления (чем подкрепить новое желательное поведение?).
Определяет сам пациент

Важно запомнить... правила.

- Соответствует ли нежелательное поведение собственному поведению человека, желаемому поведению этого человека...
- Под декларируемым нежелательным поведением ВСЕГДА лежит другая проблема!
- В любом нежелательном поведении ЕСТЬ желательный элемент, который можно подкрепить!

ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ (ПОДКРЕПЛЕНИЯ):

- Невербальные (улыбка, нейтральное прикосновение, сочувственное выражение лица, кивок)
- Понимание и сочувствие (прямые слова, активное слушание, делиться собственным эмоциональным опытом)
- Вербализация собственных чувств (я чувствую, мне нравится)
- Вербализация чувств собеседника (мне кажется, вы грустите – прямо, или, на вашем месте многие чувствовали бы себя одиноко – косвенно)
- Похвала (Ты молодец ! Это здорово!)
- Подчеркивание значимости (вы искренне выразили свои чувства, вы соблюдаете правила, вы затронули важную для себя тему)
- Ободрение, поддержка в будущее (Всё будет хорошо!)
- Предоставление информации (так бывает)

Другие виды поддержки:

- Какие-либо блага (индивидуально для каждого человека)
- Уменьшение неприятных (некомфортных) занятий...
- Подарки (еда, вещи)
- Баллы (плюсики)
- Скидки (в частной практике)

Упражнение

- Описать поведение близкого человека, которое расстраивает, бесит, выводит из себя...
- Найти в этом поведении желательный элемент.
- Сформулировать подкрепление: Мне нравится ..., и не нравится...

Упражнение (про реального пациента)

Определить нежелательное поведение пациента, которое требуется игнорировать...не замечать.

Определить желательный элемент, который требуется подкрепить.

Определить :

1. Что подкрепляем и как?
2. Что игнорируем?

Теория социального моделирования А. Бандуры.

- Значение социального научения (научение в процессе наблюдения за поведением других людей).
- Косвенное подкрепление. Наблюдение за тем, как другой человек получает подкрепление или наказание, существенным образом влияет на воспроизведение образцов поведения.

Упражнение про себя...

- вспомнить и написать - каким видам поведения я научился по социальным моделям?
- Где и у кого увидел?
- Что было косвенным подкреплением?
- Что я присвоил себе?
- Что такое поведение мне дает?

Социальное научение: правила

- Учитываем возможности и ограничения человека. Помним правила мотивации!
- Значимость объекта, с которого присваивается желательное поведение.
- Что конкретное можно присвоить?
Определяет пациент.
- Чем подкрепить новое желательное поведение.

Упражнение про пациента...

- Написать - каким видам поведения можно научить пациента по социальным моделям?
- Где и у кого он может это увидеть?
- Что является косвенным подкреплением?
- Что он способен присвоить себе?
- Что такое поведение ему дает?
- Чем можно подкрепить его новое поведение?

Важные настройки...

Про разделение ответственности (отличие о «брать» и «отдавать» ответственность)

Психотерапевт отвечает за:

- Создание контакта и эмоциональной безопасности
- Задавание особых («сложных») вопросов
- Формулирование гипотез и обсуждение их с пациентом
- Помощь в формулировке мыслей и опознавании чувств.

Ещё настройки...

- Отличие внешней и внутренней самооценки...
- Что это?
- Зачем?