



# СЕМЕЙНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Работу выполняли: Демченко Ирина, Бугаевская Алина  
Студентки группы ПСС-1701

# Поведенческая психотерапия -

одно из ведущих направлений современной психотерапии, основано на теории научения, а также на принципах классического и оперантного обусловливания.

- Научной базой поведенческой психотерапии является теория **бихевиоризма**.
- Основная цель - не понимание причин проблем, возникших у пациента, а **изменение его поведения**.
- Этапами являются: анализ поведения, определение этапов, необходимых для коррекции поведения, постепенная тренировка новых навыков поведения, отработка новых навыков поведения в реальной жизни.

# Теоретическое обоснование СПП:

- Б. Ф. Скиннер



(1904 – 1990)

- А. Бандура



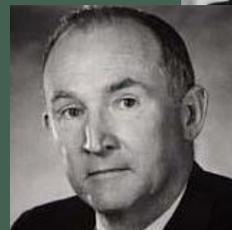
(1925)

- Д. Роттер



(1916 – 2014)

- Д. Келли



(1905 – 1966)

Интересует анализ последовательности поступков

# Семейная поведенческая психотерапия

+

Самый  
популярный метод  
ввиду своей  
простоты и  
экономности

-

Терапевтические  
изменения часто  
оказываются  
однбокими или  
кратковременными



# Цель СПП

- редукция симптомов;
- изменение функционирования части системы.

# Основной принцип СПП

- поведение подкрепляется его последствием из чего следует, что поведенческий паттерн будет сопротивляться изменениям во всех случаях, кроме тех, когда возникнут более благоприятные последствия

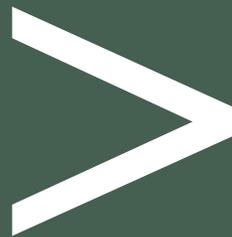
**АНАЛИЗ  
ПОСЛЕДОВА-  
ТЕЛЬНОСТИ  
ПОСТУПКОВ**

**ИСТОРИЕЙ  
СЕМЬИ**



# Удовлетворенность в браке =

**отсутствие  
взаимной  
фрустрации**



**объем  
доставляемых  
друг другу  
удовольствий**

(Wills, Weis, & Patterson, 1974)

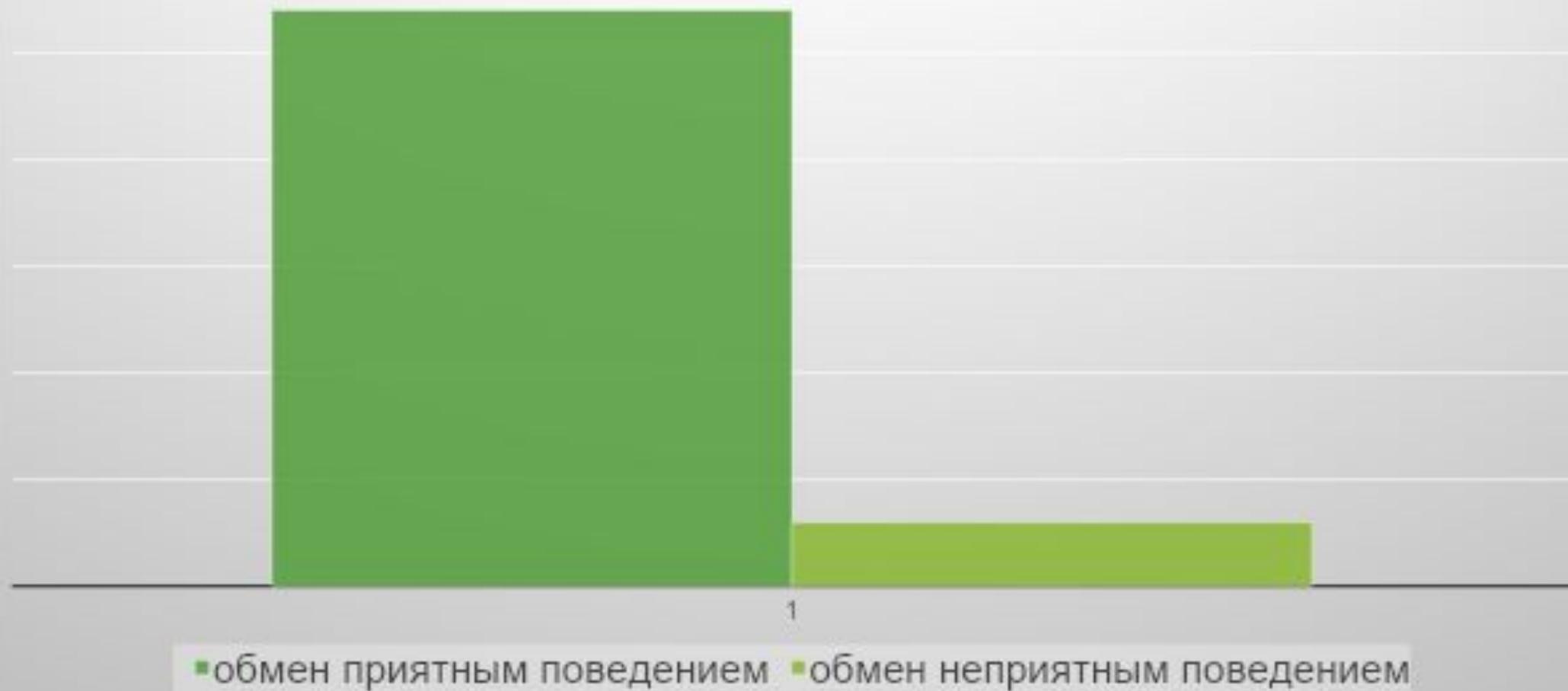
# Причины, обуславливающих супружеские дисгармонии:



- 1) супруги получают в браке мало подкреплений;
- 2) в браке удовлетворяется слишком мало потребностей;
- 3) подкрепление в браке не приносит удовлетворения;
- 4) новое поведение не получает подкрепления;
- 5) один из супругов дает большее подкрепление, нежели получает;
- 6) внебрачные источники удовольствия конкурируют с брачными;
- 7) информация о потенциальных источниках удовольствия неадекватна.

Азрин, Настер и Джонс (Azrin, Naster, & Jones, 1973)

## «Хорошие семейные отношения»



Поведенческие  
психотерапевты не  
приглашают всю семью



(ребенок + 1 родитель)



# Грациано разделил поведенческие проблемы детей, на шесть категорий:

- 1) соматические симптомы – проблемы питания, навыки опрятности и т. д.;
- 2) сложные синдромы – психозы, отставание в развитии, синдром минимальной мозговой дисфункции и др.;
- 3) негативизм и агрессивное поведение – гиперактивность, драчливость, вербальная и невербальная агрессивность и др.;
- 4) страхи и фобии;
- 5) нарушения речи – элективный мутизм;
- 6) общие поведенческие проблемы, наблюдаемые дома, – уборка помещений, послушание, одежда и др. (Graziano, 1977).



# Стюарт выделил пять основных стратегий при работе с супругами.

1. Супругов учат выражать свои претензии с помощью ясных поведенческих терминов, а не в виде неструктурированных жалоб.
2. Супругов учат новым способам общения, обмена поведением, подчеркивая позитивный контроль, а не аверсивный.
3. Супругам помогают улучшить их коммуникации.
4. Супругов побуждают установить ясные и эффективные способы распределения власти и обязанностей.
5. Супругов обучают стратегиям решения будущих проблем.

Цель: увеличение взаимного удовлетворения, основанного на позитивном подкреплении.



# Техники психотерапии основанные на использовании оперантного обусловливания:

- шейпинг (формирование)
- жетонная система
- контрактная система
- обмен изменениями за вознаграждение
- тайм-аут (прерывание)

## Техники, основанные на рефлекторном обусловливании:

- систематическая десенсибилизация (J. Wolpe, 1969);
- тренинг самоутверждения (Zatarus A., 1971);
- аверсивная терапия;
- сексуальная терапия.

## К когнитивно-аффективным техникам относят:

- «остановка мыслей»;
- RET – рационально-эмоциональная терапия;
- моделирование (Bandura A., 1969);
- реатрибуция (переопределение) Конферса и Филипса (1974).

**«Психотерапевты  
поведенческого направления  
говорят супругам: станьте  
вежливыми друг с другом, вместо  
того чтобы ругаться»**

**(Gurman A., Kniskern, D., 1981)**

# Метод «Остановка мысли»

## Шаг 1.

Необходимо составить список неприятных или тревожных мыслей связанных с вашей семьей, от которых трудно избавиться.



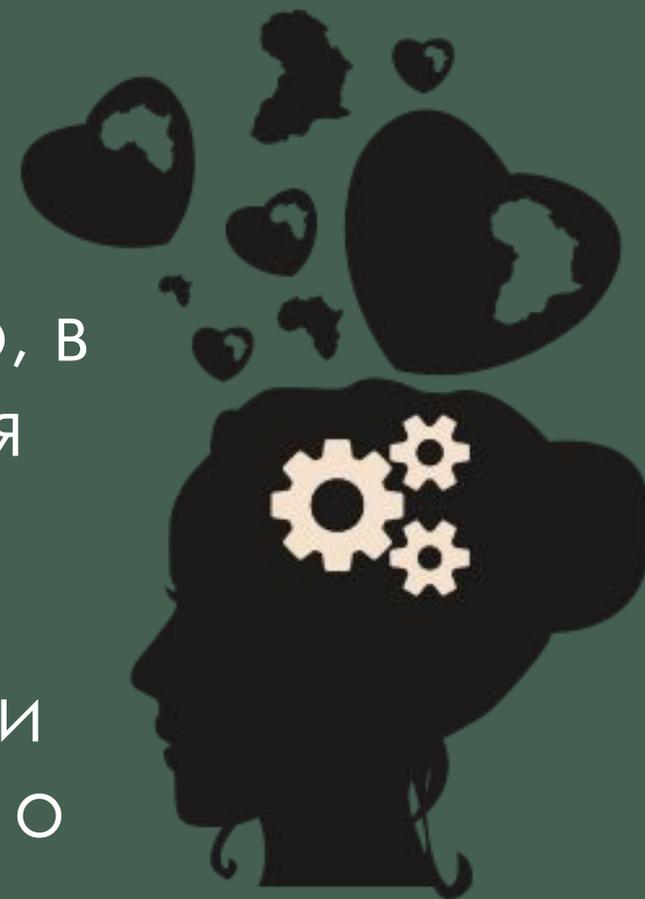
# По поводу каждой мысли надо задать себе следующие вопросы:

- ▶ Действительно ли может случиться то, что вызывает тревожность? Если да, то с какой вероятностью?
- ▶ Мешает ли эта мысль действовать и достигать результатов?
- ▶ Препятствует ли эта мысль нормальной концентрации внимания?
- ▶ Нет ли опасности, что эта мысль станет «самоисполняющимся пророчеством»?
- ▶ Вызывает ли эта мысль внутренний дискомфорт?
- ▶ Стану ли я счастливее или спокойнее, если я избавлюсь от этой мысли?

**! Рекомендуется выбрать мысль из списка и работать с ней в течение одной недели.**

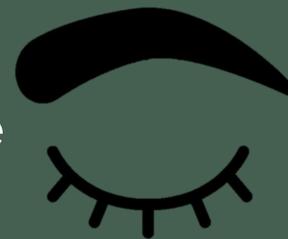
# Шаг 2

Следует закрыть глаза и представить себе ситуацию, в которой обычно появляется навязчивая или тревожная мысль. Затем надо «остановить» эту мысль, при этом позволяя себе думать о том, что успокаивает или вызывает позитивные эмоции



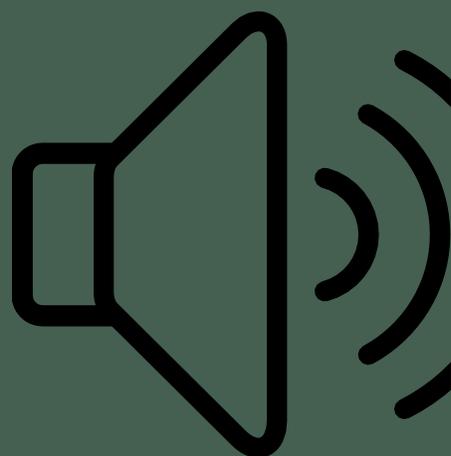
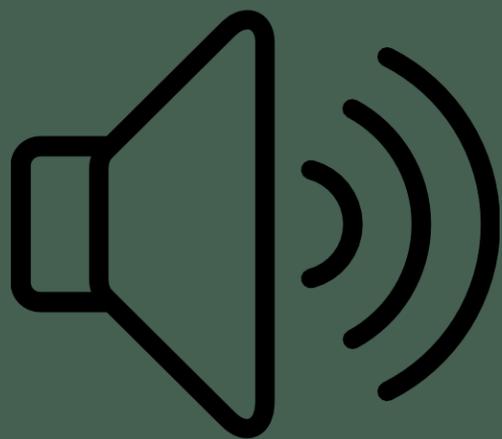
# Шаг 3

1. На этом этапе для остановки мысли используется внешний сигнал: необходимо установить таймер на три минуты.
2. Затем следует закрыть глаза и сосредоточить внимание на мысли, которая должна быть устранена.
3. Как только раздастся сигнал таймера, следует громко сказать «Стоп!».
4. Затем следует в течение некоторого времени позволить себе продумывать лишь нейтральные или позитивные мысли. Если навязчивая или тревожная мысль возвращается, надо снова дать себе команду «Стоп».



# Шаг 4

После того, как громкая команда «Стоп!» стала эффективной для остановки мысли, необходимо начать использовать ту же команду, но произносить её обычным голосом. Затем следует перейти на едва слышный, все более тихий шепот, затем проговаривать команду на уровне субвокализации и, наконец, начать использовать мысленную команду.



**Спасибо за  
внимание!**