

Лекція 4

Тема лекції: Біхевіоральний та когнітивний напрям у консультуванні.

Література:

1. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.

План лекції:

- 4.1. Теорія оперантного обумовлення та інкубації.
- 4.2. Практика поведінкового консультування.
- 4.3. Консультування реалізмом.
- 4.4. Соціально-когнітивна теорія.
- 4.5. Основні положення концепції.
- 4.6. Раціонально-емотивне консультування.
- 4.7. Техніки та моделі когнітивного консультування.

Зміст лекції

Біхевіористична теорія — це спроба вивчити і пояснити людську поведінку. Теоретичним підґрунтям виступили вчення І. П. Павлова (1849-1936) і його дослідження функціонування півкуль головного мозку та Д. Уотсона (1878-1958) і його погляд на біхевіоризм як на об'єктивну експериментальну галузь природничих знань, в якій розглядається поведінка людей, набутість їх реакцій.

4.1. Теорія оперантного обумовлення та інкубації.

Обумовленість в рішенні особистісних проблем обґрунтував Б. Скіннер (1904-1990), який вважав, що поведінка формується і підтримується її наслідками. Вчений концентрував увагу на *впливі навколишнього середовища після формування реакції*. Суть теорії оперантного обумовлення: поведінка впливає на оточення, породжуючи наслідки; підкріплюючі стимули — це події, котрі посилюють ймовірність реакцій. Складові підкріплення, котрі

описують взаємодію між організмом і оточенням: обставини, в рамках якої формується реакція; сама реакція; підкріплюючі наслідки.

Наступні концепції: позитивне і негативне підкріплення, збереження і згасання поведінки, формування і послідовне наближення, диференціювання стимулу і контролю, генералізація стимулу.

Реципрокне гальмування як виявлення конкуруючої реакції з метою послаблення одночасно сформованої реакції (Д. Вольпе). Реакції, найчастіше вживані в консультуванні: релаксації, асертивні, сексуальні.

Г. Айзенк (1916) описав теорію неврозу, яка має пояснювати не лише відсутність згасання, але й посилення невротично обумовлених реакцій, котрі залишались непідкріпленими. Теорія інкубації: деякі умовні рефлекси мають властивості імпульсу, завдяки чому при впливі одного лише умовного стимулу (УС) індукується умовна реакція тривоги, ідентична безумовному рефлексу (БР). Інкубація дозволяє УР бути сильнішим, ніж БР.

До основних положень і понять біхевіоризму можна віднести також: детермінізм і формування навичок; обумовлення емоцій; відсутність особистісних смислів; пам'ять як збереження вербальних звичок.

Особистість розглядається як наслідок систем звичок. Способи оцінки особистості:

- а) схеми утворення індивідууму;
- б) його досягнення;
- в) записи про заняття у вільний час;
- г) емоційна поведінка в різних ситуаціях;
- г) відповіді на запитання психологічних тестів.

Проблеми особистості — це зрушення в поведінці і конфлікти звичок; це проблеми самості і самоконтролю. Біхевіоризм — основа експериментальної етики.

4.2. Практика поведінкового консультування.

Практика психологічного консультування і терапії. Головне завдання — змінити поведінку, управляючи обставинами підкріплення клієнта. Особливого значення надають висловлюванням, підкреслюються негативні наслідки покарання та вплив неадекватності батьківського і етичного контролю. В процесі взаємодії з психологом клієнт намагається конструювати оточення. Психотерапія як форма контролю спрямована на виправлення проблем, викликаних іншими засобами контролю.

Консультант має володіти двома важливими стратегіями, спрямованими на "угасання": нова (бажана) поведінка має замінити небажану (це здійснюється поступово, з використанням позитивних стимулів); інша стратегія — уникнення підкріплення, котре раніше слідувало за поведінкою (наприклад, учитель ігнорує відповіді учня, який не піднімає руку).

Поведінкове консультування вирізняється, в першу чергу, тим, що почуття клієнтів виступають як вторинні у порівнянні з їх поведінкою. Успішне консультування передбачає: зосередженість на певному типі поведінки; постановку конкретних цілей; вибір спеціальних процедур, адекватних до проблеми клієнта.

Такий підхід передбачає фіксацію певних змін у поведінці клієнта, зокрема у його адаптивності, попередженні негативних розладів та посиленні бажаних позитивних тенденцій. При цьому важливо визначити позитивні стимули і події, вчасно підкріпити бажану поведінку, оцінити ефективність терапевтичних процедур і можливість перенесення поведінкових змін у реальне життя.

Методи і процедури: систематична десенсибілізація (передбачає зниження тривоги, наприклад, шляхом фізичної релаксації); поведінковий контракт, соціальне моделювання (зміна поведінки відповідно до зразка); тренінг асертивності (самостверджуючої поведінки), який передбачає захист власних прав без пригнічення і обмеження прав іншого.

4.3. Консультування реалізмом.

Консультування засноване на теорії контролю, яка полягає в тому, що поведінка людей завжди являє собою спроби контролювати світ з метою задоволення своїх потреб. Потреби людей можна розподілити на фізичну потребу у виживанні і психологічну потребу в належності, могутності, свободі і розвагах.

Уільям Глассер (1925) — автор методу. Розробив теорію контролю. Його основні праці: "Терапія реальності" (C1a88eg, 1965), "Школи без невдач"(1969), "Ідентичне суспільство" (1972), "Теорія контролю"(1984). В них дається характеристика цілісної поведінки, яка складається: із дій, мислення, переживань, фізіології. Поведінка людини, подібна дії, направлена на задоволення "картин". При цьому відбувається творчий вибір різних способів контролю світу, здійснюється імітація.

У процесі консультування з'ясовуються причини продовження страждань: прагнення утримати роздратування під контролем; отримати допомогу, виправдовувати відсутність більш ефективних дій; управляти іншими.

Важливо також виділити причини неусвідомлення більшістю людей того, що вони вибирають страждання: прийняття короткого чистого почуття за тривалу поведінку, оскільки в сфері почуттів люди роблять вибір часто автоматично; небажання втратити почуття власної гідності, бажання залишатись під контролем інших людей.

Головна мета консультування реалізмом — допомогти клієнтам встановити ефективний контроль над своїм життям.

Основа розвитку практики консультування — положення про те, що люди несуть відповідальність за своє існування. Люди з психічними розладами переживають невдачі в силу того, що намагаються контролювати світ з метою отримання того, що їм потрібно нині.

Основні положення: активна мова (дієслова замість іменників): депресування, агресування, фобіювання. Базові потреби (у виживанні і відтворенні; у належності (любити, співпрацювати, ділити); в могутності; в

свободі; в цікавих розвагах. Картини в голові. Цілісна поведінка. Люди як системи контролю.

Нововведення: як люди визначають свої потреби; накопичення картин у голові; здобуття цілісної поведінки; виховання дітей (як навчання їх встановлювати контроль над власним життям).

Методи: початкове структурування, пояснення концепції теорії контролю, заняття безпосередньо навчанням. Важливо сформувавши плани задоволення потреб та картини у голові клієнтів.

Цей напрям передбачає навчання поведінці, яка дає можливість досягти успіхів та ефективно контролювати своє життя. Відсутність виправдань і покарань виступають як головні принципи оцінки просувань клієнтів на шляху до здійснення планів.

Структура консультативного процесу може передбачати: включеність (демонстрування розуміння клієнту); сфокусованість на поведінці; зосередженість на теперішньому; створення ціннісних суджень, планів, прийняття зобов'язань, відмова від пошуку виправдань, виключення покарань (варто просто враховувати помилки у процесі виконання плану навчання).

Сфери використання: сімейне та групове консультування, робота зі шкільними адміністраторами та викладачами (щоб допомогти учням).

4.4. Соціально-когнітивна теорія.

Теорія відображає визнання як впливу соціуму на думки і дії людей, так і значну роль когнітивних процесів у формуванні мотивацій і емоцій, у здійсненні дій. Люди взаємно детермінують один одного і детермінуються навколишнім середовищем.

Альберт Бандура (1925) — засновник напряму. Зробив своєрідний "виклик" Скіннеру, розглядаючи принцип підкріплення з іншого боку. Виділив *корисне та шкідливе мислення і поведінку*, обґрунтував основні когнітивні концепції — *самоефективності та саморегулювання*. Основні

когнітивні здібності: символізація, передбачення, опосередкування, саморегуляція, самоаналіз.

Основні праці А. Бандури: "Теорія соціального научіння", "Соціальні основи мислення і поведінки: соціально-когнітивна терапія", "Самоефективність: тренування контролю".

З огляду на цю теорію, научіння через наслідки реакцій є когнітивним процесом. Наслідки реакції створюють скоріше очікування, ніж зв'язок типу стимул — реакція. Додаткові джерела прогнозуючої інформації: опосередковані (для отримання інформації найбільше значення мають спостереження за іншими) і символічні (акцент — вислуховування пояснень).

Соціально-когнітивна модель А. Бандури — це модель типу: стимул — опосередковані організмом когнітивні процеси — реакції.

Виділяються такі регульовальні мотиваційні системи: такі, які базуються на зовнішніх, опосередкованих та самопродукованих результатах. Саморегулювання поведінки передбачає: самоспостереження, оцінні процеси, самореактивні процеси (самовідповіді).

Концепція особистої ефективності виступає як найбільш важлива для діяльних людей. Усвідомлення самоефективності індивіда — судження про здатність людини досягти певного рівня виконання завдань. Джерела інформації про ефективність: опосередкований досвід, вербальне переконання, фізіологічний стан. Цілі, які приводять до порушення рівноваги; мотивація до дії.

Нововведення: два основних способи научіння (через спостереження і в дії). Моделювання, що сприяє навчанню навичкам і правилам поведінки і може гальмувати наявні реакції. Символічне моделювання як спосіб формування уявлень людей про соціальну реальність через відображення людських стосунків і діяльності. Формування поведінки людей шляхом заучування наслідків спостережень за моделями.

4.5. Основні положення концепції.

Научіння через спостереження включає в себе чотири головних процеси: прояви уваги, збереження, продукування і мотивацію. Моделювання мислительних процесів передбачає підкріплення. Научіння в дії (научіння через досвід). Виділення різниці між знаннями і навичками. Функції наслідків реакції. Наслідки визначають поведінку, значною мірою через думки (посередники). Научіння в дії, його ефективність. Прогнозуючі знання і передбачення.

Регулювальні спонукальні системи: зовнішні мотиватори (які мають біологічну основу — фізичну депривацію і біль); когнітивні (внутрішні) мотиватори. Дія когнітивних мотиваторів може здійснюватись через статуси і стимули влади; через внутрішні стандарти людей і самооцінку.

Самоефективність і цілі. Функція і результати самоефективності. Практика консультування: передбачає моделювання через участь.

4.6. Раціонально-емотивне консультування.

Передбачає взаємодію почуттів, поведінки і когнітивного процесу. Фундаментальні людські цілі: виживання, свобода від болю, щастя. Схильність людей як до актуалізації самих себе, так і до перебування в ірраціональному стані, прагнення до свободи вибору.

Альберт Елліс (1913) — автор нового підходу (раціональної терапії). Пізніше (1961) змінює назву (раціонально-емотивна терапія). Основні праці: "Аргументи й емоція в психотерапії" (Ellis, 1962), "Керівництво до раціонального життя" (1961).

Ключові поняття та ідеї:

- люди не можуть жити без любові чи схвалення з боку значущих інших;
- люди хочуть бути щасливими: самі по собі, в спілкуванні з іншими людьми, інтимно, в сфері інформації та освіти, професійно й економічно, в сфері відпочинку та розваг;

- емоції, когніції й поведінка: холодні, теплі та гарячі когніції; доречні і недоречні емоції;
- біологічні тенденції. Взаємодія спадковості, оточення і вибору;
- азбукова теорія особистості (АУП). Азбука раціонального мислення і раціонального життя. Емоційне порушення психічної рівноваги;
- первинні жорсткі установки і переконання, їх похідні (нагнітання страху, кошмарів, відчуття власної нікчемності і ненависті до себе, передбачення постійних невдач);
- вторинні жорсткі установки і переконання, їх похідні (розвиток хвороби, індукування негативних думок).

Нововведення. Соціальне наочіння і вибір. Біологічні тенденції, емоційний вклад. Недостатність розвитку здатності до наукового мислення. Підкріплюючі наслідки. Акцент на "жахливому" минулому. Нереалістичні установки відносно зміни. Інші когнітивні фактори. Недостатньо стимулюючі установки через дію.

Практика консуьтування: цілі (елегантні та неелегантні), тривалість консуьтування, практичні дії і їх обмеження.

Характерні риси людей, які самоактуалізуються: особистий інтерес, соціальний інтерес, самоуправління, толерантність, гнучкість, прийняття невпевненості, обов'язковість, творчий потенціал і оригінальність, наукове мислення, самоприйняття, прийняття тваринних начал в людині, ризик, перспективний гедонізм (схильність до негайного отримання нагороди), відсутність утопізму, висока фруструюча толерантність, власна відповідальність за порушення своєї душевної рівноваги.

Когнітивні техніки: наукове опитування, обговорення, дискутування.

Техніки для домашнього завдання: використання аудіозаписів, бланків, картки-нагадування, візуалізація, бібліотерапія, касети.

Селекція ірраціональних переконань. Дискутування: емотивні техніки (енергійне дискутування, формування раціонально-емотивних образів). Інші

техніки емотивного дискутування: безумовне прийняття, використання гумору, використання раціональної рольової гри.

Вирішення проблем відбувається шляхом подолання опору і закріплення позитивних змін. Раціонально-емотивний консультант не боїться філософських міркувань, звертається до думок клієнта; допомагає розпізнати негативні почуття, брати відповідальність за їх переживання і зміни. Відношення "консультант — клієнт" характеризується як "консультант — учитель".

4.7. Техніки та моделі когнітивного консультування.

Аарон Бек (1921) — автор основ когнітивного консультування і терапії. Спосіб і процес обробки інформації виступають як основні положення терапії. Відзначають значний вплив поглядів Фрейда, Роджерса, Адлера, Саллівена на теорію Бека. Основні праці: "Когнітивна терапія і емоційні розлади", "Когнітивна терапія депресії", "Тривожні розлади і фобії".

Акценти: пошук шляхів вирішення проблеми, спокійний стиль, безумовне прийняття клієнта. Використання специфічних процедур, домашні завдання.

Основні положення. Первинні та більш високі рівні когнітивної обробки. Схеми як когнітивні структури, що організують досвід і поведінку. Схеми як аналоги "особистіших конструктів" Джорджа Келлі. Види схем: когнітивні (абстрагування, інтерпретація, спогади, оцінки), емоційні (генерування почуттів), мотиваційні схеми, інструментальні (готують людей до дій), контрольні (самоконтроль і гальмування). Обробка інформації і схеми. Автоматичні думки (аналог у Фрейда — передсвідоме мислення).

Когнітивні помилки: довільні умовисновки, вибіркова абстракція, надузагальнення, перебільшення і применшення, персоналізація, дихотомічне мислення, тунельне бачення (що відповідає настрою), упереджені пояснення, наклеювання негативних ярликів, читання думок, суб'єктивне аргументування.

Відношення когніції до емоції. Гіпотеза неперервності. Еволюційні витоки когніцій і поведінки. Роль генетичних факторів.

Нововведення. Набуття вразливості: травми, отримані в дитинстві; погане ставлення в дитинстві; соціальне научіння, неадекватний досвід научіння навичкам, що дозволяють справитись з ситуацією. Активізація вразливості.

На запитання "Чому люди поводяться неадекватно?" когнітивний консультант може відповісти: через нездатність змінити гіпервалентний образ дій, нездатність перевірити реальність дисфункційних інтерпретацій; через опір змінам: переконання, через виправдання власних переконань, аргументи взаємності, через проблеми взаємин з партнером.

Когнітивні моделі. Модель депресії: когнітивна тріада, депресивні схеми, когнітивні недоліки і викривлення. Когнітивна модель тривожних розладів. Модель дистресу, що розвивається у подружжя. Когнітивна модель розладів особистості.

Практика консультування. Мета — стимулювання до дії, система перевірки реальності. Використання й обмеження. Визначення проблеми і концептуалізація випадку. Важливе значення має позиція консультанта у встановленні певних стосунків із клієнтом, спільному дослідженні, встановленні "сократівського" діалогу (усвідомлення власних думок).

Когнітивні техніки: виявлення та ідентифікація думок, забезпечення логічного обґрунтування, опитування, використання дошки для записів, спонукання клієнтів до занять діяльністю, яка їх лякає, зосередженість на образах, самоконтроль думок. Проведення когнітивних експериментів.

Поведінкові техніки: планування діяльності, оцінка майстерності і задоволення, репетиція поведінки та розігрування ролей, постановка більш складних завдань, використання методу відволікання, рекомендація вправ для домашніх завдань.

Завершення консультування і профілактика рецидивів. Когнітивне консультування — це структурований підхід, що проводиться, як правило, в

короткі терміни. Має бути обговорення критеріїв і очікувань, які стосуються кінцевих результатів. Певна роль відводиться виконанню домашніх записів та звітів для оцінки результатів консультування. При цьому важливо мати навички самодопомоги. Перевірка істинності результатів здійснюється через інтерпретації.

Використання методу можливе в різні вікові періоди. Ефективність використання методу помічено також в процесі лікування людей похилого віку (зокрема, депресій). Когнітивний метод має хороші результати і в груповій роботі з сім'ями. Спостерігається популярність нетривалих курсів з когнітивного консультування для страхових компаній та у незаможних клієнтів.

Досить ефективним є використання методу під час лікування шизофренії та посттравматичного стресу.

Трапляються випадки, коли в практиці психологічного консультування виникає необхідність у проведенні тестування загальних здібностей клієнта і визначенні рівня його загального інтелектуального розвитку.

Необхідно підходити диференційовано до оцінки рівня інтелектуального розвитку дітей і дорослих, а також до вибору адекватних психологічних тестів. У комплект методів для діагностики інтелектуальних здібностей дітей мають входити також методи психодіагностики сприймання, уваги, уяви і мовлення.

Особливого значення в практиці консультування має визначення загального рівня інтелектуального розвитку дітей, що мають іти до школи, а також вчаться в перших класах (визначення так званого інтелектуального компоненту психологічної готовності до навчання в школі).

Методи оцінки рівня розвитку когнітивних процесів у дорослих і дітей значно відрізняються. Для дорослих переважно використовують стандартизовані вербальні методики. Що ж стосується дітей, то, з огляду на домінуюче образне мислення, більш валідними є невербальні тести, а також

методи оцінки продуктів діяльності, спостереження за включенням у розумову діяльність.

Розробляючи рекомендації щодо використання методів оцінювання інтелектуального розвитку у практиці психологічного консультування, не слід забувати про стан пам'яті та рівень уважності клієнта. Трапляються випадки, що низький рівень інтелектуального розвитку суб'єкта пов'язаний саме з непродуктивністю запам'ятовування чи поганою концентрацією уваги. Особливою актуальністю відзначаються методи вивчення динаміки запам'ятовування у дітей і дорослих та методи визначення особливостей пам'яті, її домінуючого типу (наприклад, образної чи словесно-логічної). Діагностика оперативної пам'яті та вивчення опосередкованої пам'яті дає можливість розробити рекомендації щодо поліпшення продуктивності навчального процесу у дітей і дорослих.

Визначення загальних та спеціальних здібностей сприяє більш ефективному професійному консультуванню.