

The background of the slide is a photograph of a grey concrete wall. At the top, a white chalk drawing of a rocket ship is visible. In the foreground, a black dog sits on the ground next to a white step ladder. To the right of the ladder, there are several colorful toys scattered on the pavement, including a blue bucket and some small blocks. A white rectangular box with a thin black border is centered on the wall, containing the title text. A solid red rectangular block is positioned at the top center of this white box.

# БИХЕВИОРАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ПРОЯВЛЯЮЩИМИ СКЛОННОСТЬ К ЖЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

Презентацию подготовила:  
Беженарь София

# Цели и задачи психологического консультирования

- Психологическое консультирование - особый вид психологической помощи, направленный на поддержку клиента при решении им жизненно важных проблем.
- Основная цель консультирования - предоставление клиенту возможности в процессе взаимодействия с психологом исследовать внутренние ресурсы возникших проблем.
- Цели психологического консультирования:
  - ∅ Облегчение изменения поведения.
  - ∅ Совершенствование способностей клиента устанавливать и поддерживать взаимоотношения.
  - ∅ Увеличение продуктивности клиента и его способности к преодолению трудностей.
  - ∅ Помощь в процессе принятия решений.
  - ∅ Способствование раскрытию и развитию потенциальных возможностей клиента.

- Психологическое консультирование решает следующие основные задачи:
- ∅ Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент.
- ∅ Информирование клиента о сути, возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности. (Проблемное информирование клиента.)
- ∅ Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.
- ∅ Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.
- ∅ Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.
- ∅ Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем (задача психопрофилактики).
- ∅ Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки (психолого-просветительское информирование клиента).



# Бихевиоральное направление в психологическом консультировании

- Бихевиоризм - направление в психологии, сформировавшееся в начале XX в. и являющееся теоретической основой поведенческой (бихевиоральной) психотерапии. Методологическими предпосылками бихевиоризма явились принципы философии позитивизма, в соответствии с которыми наука должна описывать только доступное непосредственному наблюдению.
- Поведенческая теория связывается с развитием идей Павлова и американских психологов Уотсона, Скиннера, Вольпе и Айзенка. Джон Б. Уотсон (1878-1958) был основателем подхода к психологии, ставившего целью изучение поведения и получившего название бихевиоризм (от английского слова behaviour - поведение). Вольпе и Айзенк внесли наиболее значительный вклад в развитие и популяризацию направления, известного в настоящее время как поведенческая терапия и консультирование.



- Поведенческая терапия опирается на теорию научения и видит причину человеческих трудностей и проблем в том, что в определенных неблагоприятных условиях среды субъект обучился «неправильным» и неадаптивным формам поведения, которые приносят страдания ему и окружающим его людям. Поведенческие терапевты считают, что от проблемного поведения можно отучиться, используя специальные процедуры, основанные на законах обучения.
- Целью поведенческой терапии является устранение неадекватного поведения (например, чрезмерной тревоги) и обучение адаптивному поведению (навыкам социального взаимодействия и уверенного поведения). Как преодолеть страх выступления перед аудиторией, улучшить поведение капризного и агрессивного ребенка, отучить себя переедать, защитить себя в конфликтной ситуации и научиться взаимодействовать с противоположным полом - типичные задачи, решаемые в поведенческом консультировании. Акцент работы ставится не на самопонимании, а на упражнениях и отработке определенных навыков.
- Бихевиоральное направление в практической психологии реализует принципы бихевиоризма. Это направление работает в первую очередь с внешне видимым, наблюдаемым поведением человека и рассматривает человека только как объект воздействий в полной аналогии с естественнонаучным подходом.

- Бихевиоральное направление в психологическом консультировании состоит в том, чтобы дать клиенту контроль над своими действиями, вызвать конкретные перемены его поведения (Э.Ч. Толмен, К.Л. Халл, Д. Уотсон и Б. Скиннер). Делается акцент на том, что окружающая среда воздействует на личность человека. Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения. Это строится на следующих основных составляющих:
  - 1. Поощряется активность клиента.
  - 2. Определяется проблема клиента через операционализацию поведения (перевод неясных слов в конкретные, наблюдаемые действия).
  - 3. Понимание контекста проблемы через функциональный анализ (причинно-следственные связи).
  - 4. Установление социально важных целей для клиента (конкретный план действий).



- *Также используются процедуры изменения:*
- а) тренировка настойчивости (помогает преодолеть беспомощность и неадекватность) через вопросы, ролевые игры, перечисление альтернатив для принятия решения;
- б) тренировка релаксации (целенаправленное уменьшение тревожности, основанное на обучении глубокой релаксации, построении иерархии страхов и увязывание объекта тревоги с этой иерархией на фоне упражнений на релаксацию);
- в) моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение в сочетании с ведением записей;
- г) поддержка у клиента нужного поведения — предотвращение рецидивов, что дает контроль за собственным поведением. Стратегии предотвращения рецидивов разделяются по следующим категориям: предвидение трудных ситуаций, регулирование мыслей и чувств, выявление нужных дополнительных навыков, выстраивание благоприятных последовательностей.
- Техника предотвращения рецидива важна не только для психологии бихевиоризма. Проблема рецидивов существует в работе психологов всех направлений, решение ее психологами-бихевиористами заслуживает огромного внимания всех практических психологов.

- Бихевиоральный подход имеет много отличительных особенностей (включая аспекты, которые являются в первую очередь когнитивно-бихевиоральными). Вот перечень уникальных и сильных сторон бихевиорального подхода.
- Ø Непосредственное обращение к симптомам. Поскольку большинство клиентов нуждается в помощи при разрешении конкретных проблем, консультанты, которые обращаются непосредственно к симптомам, часто могут оказать клиентам немедленную помощь. Кроме того, бихевиоральный подход годится для консультирования клиентов с нарушениями внимания, нарушениями поведения, расстройствами употребления пищи, токсикоманией, психосексуальными расстройствами, импульсивным поведением и фобическими расстройствами (Seligman, 1997).
- Ø Сосредоточенность на событиях, происходящих «здесь и теперь». Клиент не должен исследовать прошлое, чтобы получить помощь в настоящем. Бихевиоральный подход экономит время и деньги.
- Ø Доступность множества методов для применения их в консультировании. С 1969 по 1976 год количество бихевиоральных методов увеличилось более чем в два раза, и эта тенденция сохраняется в настоящее время. Консультанты могут применять бихевиоральные методы в различных условиях. Издается довольно много журналов по бихевиорально-ориентированному консультированию, таких как *The Journal of Applied Behavior Analysis*.





- ∅ Основание – теория научения, которая представляет собой хорошо сформулированный способ объяснения процесса усвоения новых форм поведения (Krumboltz & Thoresen, 1969, 1976). Теория научения продолжает развиваться и создавать практические приложения для использования в широком диапазоне областей (Rescorla, 1988).
- ∅ Поддержка Ассоциации совершенствования бихевиоральной терапии (*Association for the Advancement of Behavior Therapy – AABT*), которая издает для своих членов этические руководства (Azrin, Stuart, Risely & Stolz, 1977). AABT способствует развитию практического применения и разъяснению бихевиоральных методов консультирования, пытаясь защитить публику от недобросовестных практикующих специалистов.
- ∅ Подкрепленность достоверными исследованиями влияния бихевиоральных методов на процесс консультирования. Начинающие консультанты могут использовать в качестве образца один из многих планов исследования. Общей характеристикой всех бихевиоральных подходов является их приверженность объективности и применение оценок.
- ∅ Объективность в определении и разрешении проблем. Таким образом, процесс консультирования демистифицируется, а клиенты и независимые «оценщики» получают возможность определить степень своей ответственности
- Бихевиоральное направление находится полностью в поведенческой парадигме и ставит в первую очередь задачи изменения поведения.

# *Методы изменения поведения*

- Бихевиоральное направление основывается на теориях И. П. Павлова и Б. Скиннера и состоит в модификации поведенческих стереотипов через использование принципов теории научения. Поведенческие и эмоциональные проблемы понимаются как закрепленные в результате поощрения и подкрепления дизадаптивных ответов на средовые раздражители. Задача состоит в их ликвидации или модификации. Поведенческий психолог или терапевт отвечает на 4 вопроса:
- Какое поведение является мишенью для изменения и что в наблюдаемом поведении подлежит усилению, ослаблению, поддержке?
- Какие события поддерживали и поддерживают это поведение?
- Какие изменения в среде и систематические вмешательства могут изменить это поведение?
- Как может однажды установившееся поведение быть поддержано и/или распространено на новые ситуации за ограниченное время?

- **Терапия в бихевиоральном подходе**

- Изначально в бихевиоральной терапии использовалось исключительно обусловливание: классическое (по Павлову) и оперантное. В настоящее время терапия в бихевиоральном подходе та же, что и в когнитивно-бихевиоральном.

- **Бихевиоральный и поведенческий подход**

- Нередко понятия «бихевиоральное направление» и «поведенческий подход» используются как синонимы, однако в сложившейся практике между этими подходами есть существенная разница.

- **Поведенческий подход** - подход, где в центре внимания психолога находится человеческое поведение, а конкретнее «что в поведении есть», «что мы в поведении изменить хотим» и «что для этого конкретно следует сделать».

- **Бихевиоральный подход** - поведенческий подход, где человек рассматривается не как самостоятельная личность со своими целями, а только как организм, управляемый внешними обстоятельствами.

- Соответственно, бихевиоризм (бихевиоральный подход) - разновидность, одно из направлений поведенческого подхода. О всём разнообразии направлений внутри поведенческого подхода:

- Поведенческий подход - это не бихевиоризм, бихевиоризм - только одно из направлений поведенческой парадигмы. Основные направления внутри поведенческой парадигмы это бихевиоральное направление, когнитивно-бихевиоральное направление, традиционная педагогика, деятельный и личностно-деятельный подход.

- **Бихевиоральное направление**
- Рассматривает человека только как организм и объект воздействий, работает в первую очередь с внешне видимым, наблюдаемым поведением человека и его реакциями.
- **Когнитивно-бихевиоральное направление**
- Согласно когнитивно-бихевиоральному подходу, внешнее поведение человека определяют не только и не столько внешние стимулы, но его внутренние переменные (импульсы, состояния и ментальные карты). При этом сами эти внутренние переменные определяются внешними обстоятельствами и могут быть ими изменены. В итоге, когнитивно-бихевиоральное направление все равно имеет дело с внешним поведением, разбираясь с тем, как при этом мыслит человек и как это на его поведение влияет.
- **Традиционная педагогика**
- Традиционная педагогика - вполне поведенческий подход. Для традиционной педагогики чувства школьника могут быть любыми и разными, естественно отражая обстоятельства жизни и то, что с ним происходит, но за свое поведение (соответственно возрасту) человек отвечает сам, лично.
- **Деятельный подход**
- Согласно деятельному подходу внутренний мир, мысли и переживания человека - не простое отражение внешних обстоятельств жизни, а преломление через его систему мотивов и личностных конструктов. При этом основной акцент деятельного подхода - на том, что человек делает реально, в жизни, на его действиях и поступках. Сторонники деятельного подхода убеждены, что душа - душой, а за свое поведение человек отвечает сам [1, с. 43].
- **Личностно-деятельное направление (подход)**
- Согласно личностно-деятельному подходу, взрослый и разумный человек свою жизнь строит сам, ставя цели и находя средства для их решения. Любая мысль и любая эмоция должны быть адресны и целесообразны. И за то, что у меня в душе, и за свое внешнее поведение - отвечаю я сам лично, как Автор своей жизни. В центре внимания - все равно поведение, хотя поведение не только внешнее, но и внутреннее.

# «Я не такой, как все, и все мы разные»

- Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно.
- После выполнения задания (рисунок не подписываются) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую ребята рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи, о том, что каждый незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.
  - Обсуждение:
    - - Что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.



# «Последствия»

- Игре под таким названием предшествует короткий разговор с группой об отличительной особенности человека в ряду биологических существ – способности предвосхищать события, предвидеть будущее путем логических операций, анализа события, поступка, привычки, слова, действия.
- Фабула игры: ребенок сообщает о совершенном действии, словах либо о каком-то пристрастии; перед ним возникают «Последствия» происшедшего; «Последствие-1» сообщает, что последует сейчас – сразу за совершенным действием; «Последствие 2» предупреждает, что ждет субъекта через неделю; «Последствие 3» – через месяц; «Последствие 4» рисует картину развития событий « зрелые годы»; «Последствие 5» сообщает об итоге, к которому придет человек в конце жизни. Выслушав предсказания грядущего, ребенок принимает решение: либо он отказывается совершать в дальнейшем проделанное, либо он утверждает в значимости для своей жизни того, что он совершает.
- Так как содержание того, что делает ребенок, написано на карточке, которую играющий выбирает из «корзины», то при отказе от действия на будущее играющий рвет карточку, а при утверждении своего поступка – оставляет карточку себе, в знак «присвоения» поступка.
- Содержание веера предлагаемых карточек самое разнообразное, например: «Я принес и вручил цветы хорошему человеку»; «Я грубо надсмеялся над товарищем»; «Я начал курить»; «Я люблю приврать, приукрасить, сболтнуть, прихвастнуть»; «Нашел чей-то кошелек и присвоил себе деньги»; «Я много читаю»; «Начал по утрам делать зарядку»; «Потихоньку списываю все контрольные работы у соседа», «Сказал некрасивой, что она некрасивая».
- *Предостережение:* ни в коем случае не допускать педагогических корректив предвидения – игра должна течь своим чередом, лишь тонкие педагогические реплики допускаются по завершении одного цикла.