

Kognitivně – behaviorální přístup

*Výchova zmůže
všechno?*

Úvod

- kognitivní + behaviorální

= paradox

Teorie	Poznání
Behaviorální	Empiricisté
Kognitivní	Racionalisté

Charakteristika

Zdroje:

behaviorismus

teorie sociálního učení

akční terapie

funkční školy v sociální práci

úkolově orientovaný přístup

kognitivní terapie

Základní parametry:

orientace na
objektivně měřitelné chov

je krátkodobá

používá se na přítomné, specifické problémy

je direktivní

Východiska

- vliv evoluční teorie Charlese Darwina (konec 19. stol)
- Pavlovovy experimenty (začátek 20. století)
- J.B. Watson (1913 – behaviorismus)

J. B. Watson (1878-1958)



- Definoval psychologii jako **objektivní a experimentální vědu o chování (ne vědomí)**.
- Orientace na **měřitelné chování (ne introspektivní)**.
- Cílem je **předvídání a ovládání lidského chování (ne porozumění)**.

Modality chování:

- **fyziologické projevy** (bušení srdce, změna kožního zabarvení, pocení),
- **emocionální reakce** (strach, hněv, zlost),
- **kognitivní procesy** (vnímání, stereotypy),
- **motorické projevy** (běh, chůze, gestikulace).

Základní teze

- **Všechno chování (normální i abnormální) je naučeno v interakci s prostředím.**
 - Behavioristé se pokouší porozumět těm okolnostem, které ovlivňují průběh **učení**.
 - Analýza problémové situace i vlastní práce s klientem je podřízena důslednému uplatňování **vědecké metodologie**.
 - Problémy klienta jsou vysvětlovány za pomoci **hypotéz**, v nichž se hovoří o **proměnných**, které byly příčinou určitého problémového chování.

Učení

- I.P. Pavlov: **Klasické podmiňování**

STIMUL → REAKCE

Učení

- B. F. Skinner: **Operantní podmiňování**
 - pro učení je významný následek (učíme se to, co bude pozitivně odměněno)

Učení (komplexní)

- E. C. Tolman: **kognitivní mapy**
 - **S–(vr–vs)–R** (stimul–vnitřní reakce–vnitřní stimul–reakce).

Učení

- Albert Bandura: **observační podmiňování**
 - **Observační podmiňování je učení, ke kterému dochází tím, že vnímáme chování druhých a jeho důsledky.**

Sociokognitivní teorie

A. Bandura: Social Foundations of Thought and Action (1986)

- Vzájemný vliv činitelů
- Observační učení
- Symbolická představa
- Sebevědomí
- Autoregulace
- Tvorba modelů

Učení

- proti-podmiňování

Behaviorální terapie

- **Cílem** behaviorální terapie je změna takového chování, které brání klientovi v úspěšném a samostatném fungování:
 - Snížení intenzity, frekvence nebo trvání takového chování, které působí klientovi (jiným lidem) potíže.
 - Vytvoření nových dovedností.
 - Zvýšení intenzity, frekvence nebo trvání takového chování klienta, jehož malá přítomnost působí klientovi (jiným lidem) potíže.

Techniky BT

- Systematická desenzibilizace
- Odměny a tresty
- Vyhasínání
- Expozice
- Nácvik asertivity
- Biofeedback
- Kognitivní metody

Principy BT

- Orientace na chování
- Orientace na řešení
- Pozitivní orientace
- Krok za krokem
- Flexibilita
- Orientace na budoucnost

12 kroků intervenčního procesu E. Gambrillová a kol. (1972)

Cesty behaviorálního myšlení

- Aplikovaná behaviorální analýza
- Neobehaviorální model
- Kognitivně-behaviorální model
 - **Kognitivní restrukturace**
 - **Rozvoj kognitivní připravenosti řešit problémy**
 - **Řešení problémů**