**Контрольная работа**

**Тема: Бихевиоральная (поведенческая) психотерапия**

**План**

Введение

1. Оперантное поведение как содержание бихевиоральной психотерапии
2. Взгляды Б.Ф. Скиннера – основоположника бихевиоризма

Выводы

Список литературы

**Введение**

Психологи и психотерапевты, а также психоаналитики всегда интересовались тем, что происходит внутри человека, внутренними структурами и процессами, лежащими в основе наблюдаемых форм поведения и их расстройств - нуждающихся в психологической помощи (психологическом консультировании и психотерапии) - при неврозе, депрессии, фобии, или в ситуации стресса. Но равным образом значимым является и тот факт, что опыт отвечает за многое в нашем поведении. Бихевиоральное направление занимается открытыми, т.е.  доступными непосредственному наблюдению, действиями человека, как производными от его жизненного опыта. Теоретики бихевиорально-научающего направления не считают нужным задумываться над психическими структурами и процессами, скрытыми в «разуме» или в «бессознательном». Напротив, они принципиально рассматривают внешнее окружение как ключевой фактор человеческого поведения. Именно окружение, а отнюдь не внутренние психические явления, формирует психику человека.

В 1972 Американская психологическая ассоциация (в которой уже в то время насчитывалось около ста тысяч членов) назвал Б.Ф. Скиннера самым выдающимся психологом XX столетия.

Скиннер внёс огромный вклад в развитие и пропаганду бихевиоризма - школы психологии, рассматривающей поведение человека как результат предшествующих воздействий окружающей среды. Скиннер наиболее известен своей теорией оперантного научения.

Цель контрольной работы – рассмотреть особенности бихевиоральной психотерапии.

**1 Оперантное поведение как содержание бихевиоральной психотерапии**

Личность, с точки зрения научения, - это тот опыт, который человек приобрел в течение жизни. Бихевиоральное (от англ. behaviour – поведение) направление занимается доступными непосредственному наблюдению действиями человека, как производными от его жизненного опыта. Теоретики бихевиорального направления не считают нужным задумываться над психическими структурами и процессами, скрытыми внутри человека, они рассматривают внешнее окружение как ключевой фактор человеческого поведения. Именно окружение, а отнюдь не внутренние психические явления, формируют трудовое поведение работника. Поведение работника в процессе его трудовой деятельности в высшей степени детерминировано и предсказуемо.

Основой бихевиоральной теории является изучение оперантного (от лат. оperatio – действие) поведения, вызываемого оперантным научением. Оперантное поведение определяется событиями, которые следуют за реакцией. То есть за поведением идет следствие, и природа этого следствия изменяет тенденцию организма повторять данное поведение в будущем. Если последствия благоприятны для организма, то есть они подкрепляются, то поведение, порождающее такие последствия, усиливается. В свою очередь негативные последствия ослабляют поведение, порождающее их, и усиливает поведение, устраняющее эти последствия.

Давно известно, что на поведение влияют его последствия. Мы награждаем или наказываем людей, например, чтобы они вели себя по-другому. При оперантном обусловливании на поведение также влияют его последствия, но этот процесс не является научением по методу проб и ошибок. Его лучше всего объяснить на примере. Голодную крысу помещают в частично изолированную от звуков камеру. На протяжении нескольких дней при помощи специальной автоматической кормушки ей периодически подаются в лоток шарики пищи. Вскоре крыса бежит к лотку, как только услышит звук работающей кормушки. Из стены камеры выступает небольшой горизонтальный рычаг, который при нажатии фиксируется в крайнем нижнем положении, но сейчас он слегка приподнят для того, чтобы при прикосновении к нему крысы он мог двигаться вниз. При этом замыкается электрическая цепь устройства, управляющего подачей пищи. Сразу после того как крыса съедает полученную т. обр. пищу, она начинает быстро нажимать на рычаг. В этом примере поведение усилилось, или подкрепилось, посредством лишь одного последствия. Крыса не "пытается" что-нибудь делать в тот момент, когда она впервые касается рычага, и не учится на каких-либо "ошибках". Для голодной крысы естественным подкреплением служит пища, но подкреплением в приведенном примере является звук автоматической кормушки, который был обусловлен в качестве подкрепления тем, что он постоянно сопровождал подачу пищи еще до того, как крыса нажала на рычаг. В действительности звук работающей кормушки вызвал бы наблюдаемый эффект даже при отсутствии подаваемой пищи. Если дальнейшее нажатие рычага больше не будет сопровождаться подачей пищи, крыса перестанет на него нажимать. О таком поведении говорят, что оно было угашено.

Оперант может возникать под управляющим воздействием какого-либо стимула. Если нажатия на рычаг подкреплять при включенном свете и не подкреплять при выключенном, реакции будут осуществляться при свете и чрезвычайно редко, если вообще будут, происходить в темноте. Крыса сформировала различение, или дискриминацию, света и темноты. Когда включается свет, это вызывает ее реакцию, однако такая реакция не является рефлекторной. Рычаг можно нажимать с различной степенью усилий, и если подкреплять только сильные реакции, крыса станет нажимать на него все сильнее и сильнее. Если подкреплять только слабые реакции, это приведет в конечном итоге к тому, что она станет реагировать лишь очень слабыми нажатиями. Такой процесс называется дифференциацией. До того как реакция начинает подкрепляться и становится оперантом, она может возникать в первый раз по другим причинам. Если необходимо выработать путем подкрепления какую-либо очень сложную реакцию, которая никогда не возникнет самостоятельно, ее можно сформировать путем выделения ее составных частей и подкрепления их по отдельности, с тем чтобы в конечном итоге объединить их в сложный оперант. Подкрепление операнта не только формирует топографию поведения, оно сохраняет это поведение и после того, как был сформирован оперант. В сохранении поведения важную роль играют режимы подкрепления. Если реакция подкрепляется в течение определенного времени, например, через каждые 5 минут, крыса не станет реагировать сразу после подкрепления, но будет все быстрее и быстрее реагировать по мере приближения следующего подкрепления (режим подкрепления  с фиксированным интервалом). Если реакцию подкреплять в среднем каждые 5 минут, но непредсказуемым образом, крыса будет реагировать с определенной степенью постоянства (подкрепление с изменяющимся интервалом). Если такой средний интервал оказывается коротким, темп реагирования будет высоким; если он оказывается длинным, темп реагирования будет низким. Если реакция подкрепляется после возникновения определенного числа реакций, крыса будет все быстрее и быстрее реагировать по мере приближения к требуемому числу реакций (режим подкрепления с фиксированной пропорцией). Это число может достигать чрезвычайно высоких значений: крыса будет продолжать реагировать, даже несмотря на то, что ее реакции подкрепляются крайне редко.

Когда подкрепление осуществляется после некоторого среднего числа реакций, но непредсказуемым образом, такой режим подкрепления называется режимом с изменяющейся пропорцией. Он знаком нам по игровым автоматам и системам, которые созданы по принципу появляющихся время от времени, но непредсказуемых вознаграждений. Необходимое число реакций можно легко увеличивать, и в индустрии азартных игр усредненная пропорция устанавливается таким образом, что противоположная сторона - игрок - в конечном итоге всегда проигрывает.

Подкрепления могут быть положительными или отрицательными. Когда подается положительное подкрепление, оно усиливает ("подкрепляет") реакцию; отрицательное подкрепление "подкрепляет" реакцию, когда оно отменяется. Отрицательное подкрепление не является наказанием. Все виды подкрепления  всегда усиливают поведение, что передается значением самого слова "подкрепление". Наказание используется для подавления нежелательного поведения. Оно состоит в отмене положительного подкрепления или подаче отрицательного.

Наказание основывается на процедуре обусловливания отрицательными подкреплениями. Наказанный человек действует теми способами, которые снижают угрозу наказания, а также теми, которые не связаны с наказуемым поведением. Отличительная особенность чел. как биологического вида заключается в том, что его голосовые реакции могут легко обусловливаться в качестве оперантов. У человека существуют множество разновидностей вербальных оперантов, поскольку его поведение подкрепляется при посредничестве других людей, которые делают множество различных вещей.

Такие способы подкрепления, практикуемые в определенной отдельно взятой культуре, составляют вместе то, что принято называть языком. Люди, однако, говорят друг другу то, что им надлежит делать. Мы овладеваем большей частью нашего поведения благодаря помощи такого рода. Мы прибегаем к советам, прислушиваемся к предостережениям, следуем правилам и подчиняемся законам, и наше поведение тем самым осуществляется под контролем последствий, который в иных случаях не оказывался бы столь эффективным. Большая часть нашего поведения оказывается слишком сложной, чтобы происходить с самого начала без такой вербальной помощи. Обращаясь за советом и следуя правилам, мы приобретаем гораздо более обширный репертуар, чем это было бы возможно лишь за счет непосредственного контакта с физ. окружением. Реагирование в результате подкрепления последствиями весьма отличается от реагирования в результате полученного совета, следования правилам или подчинения законам. Мы не обращаемся за советом из-за того, что вслед за этим наступит какое-либо конкретное последствие: мы прибегаем к нему лишь в тех случаях, когда выполнение др. совета, полученного из сходных источников, уже имело для нас подкрепляющие последствия. В целом, мы более склонны делать то, что имело бы немедленные подкрепляющие последствия, чем то, что нам просто посоветовали делать.

Врожденное поведение, изучаемое этологами, формируется и сохраняется в силу его значения для выживания индивида и вида. Оперантное поведение формируется и сохраняется в силу его последствий для индивида. В отношении особенностей обоих процессов остается немало спорных вопросов. Однако ни в одном из них, по-видимому, не находится места для предварительного плана или цели. В обоих творчество заменяется отбором. Может создаваться впечатление, что личная свобода также находится в угрожаемом положении. Однако существует лишь чувство свободы, которое, в свою очередь, тоже зависит от подкреплений. Те, кто реагирует в силу того, что его поведение имело положительные подкрепляющие последствия, обычно чувствуют себя свободными. Им кажется, что они делают то, что им хочется делать. Те, кто реагирует в силу того, что подкрепление оказалось отрицательным, и кто поэтому, избегая или опасаясь наказания, делает то, что должен делать, не испытывают такого чувства. Эти различия никак не связаны с самим фактом свободы.

Экспериментальный анализ оперантного поведения привел к разработке технологии, которую часто называют модификацией поведения. Она заключается в изменении последствий поведения - удалении последствий, - которые вызвали проблемы, или выработке новых последствий для усиления желаемого поведения. Исторически человеческое поведение регулировалось преимущественно на основе отрицательного подкрепления, т.е. людей наказывали, когда они не делали того, что имело подкрепляющие последствия для тех, кто мог их наказать. Положительное подкрепление использовалось гораздо реже, отчасти потому, что его результаты оказываются несколько отсроченными во времени по сравнению с наказанием, хотя оно может быть столь же эффективным, как и отрицательное подкрепление, и к тому же вызывает гораздо меньше нежелательных побочных эффектов.

**2 Взгляды Б.Ф. Скиннера – основоположника бихевиоризма**

Бе́ррес Фре́дерик Ски́ннер (англ. Burrhus Frederic Skinner; 20 марта 1904 - 18 августа 1990) - американский психолог и писатель. Скиннер признавал, что в начале пути на него оказали сильное влияние идеи английского ученого и философа Френсиса Бэкона (1561-1626), с трудами которого он познакомился в молодости. «Три принципа Бэкона определяли мою профессиональную жизнь». Скиннер формулировал их так:

1. «Я изучал природу, а не книги».

2. «Чтобы управлять природой, ей нужно подчиняться».

3. «Лучший мир возможен, но он не возникнет внезапно, случайно. Он должен быть тщательно спланирован и создан в соответствии с этим планом, главным образом при помощи науки» (1984, р. 406-412).

«Бихевиоризм - это средство, дающее возможным применить экспериментальный подход к изучению человеческого поведения... Многие аспекты теории бихевиоризма, вероятно, требуют дальнейшего исследования, но сомневаться в правильности данной теории не стоит. Я абсолютно уверен, что в конце концов она восторжествует» (Skinner, 1967, р. 409-410).

Скиннер говорил о себе: «Я задавал больше вопросов самому организму, а не тем, кто изучал организм» (1967, р. 409). Результатом такого подхода было то, что Скиннер делал упор на тщательные лабораторные эксперименты и сбор подлежащих измерению данных о поведении. Если брать в расчет богатство человеческой личности, то такой подход может показаться чересчур ограниченным; и все же он является тем самым фундаментом, на котором прочно покоятся все теории Скиннера.

Скиннер принимал и развивал научную философию, известную как радикальный бихевиоризм. Некоторые современные теоретики бихевиорального научения используют такие термины, как потребность, мотивация и намерение для того, чтобы дать объяснение некоторым аспектам поведения людей и животных. Скиннер отказывался от подобных терминов, так как они имели отношение к личному, ментальному опыту и символизировали, по его мнению, возврат к ненаучной психологии.

По Скиннеру, наблюдаемые и измеримые аспекты среды, поведения организма и последствия этого поведения являются основным материалом для тщательного научного анализа.

Скиннер считал, что наука занимается поиском причин явлений, что определение причин делает возможными прогноз и контроль, что тщательно проведенное экспериментальное исследование даст возможность установить эти причины.

Скиннер ввел определения двух, на его взгляд, наиболее важных видов поведения:

* респондентное поведение, которое вызывается известным стимулом,
* оперантное поведение, которое не вызывается стимулом, а просто производится организмом.

Безусловные реакции представляют собой пример респондентного поведения, потому что они возникают в результате использования стимула. Примерами респондентного поведения являются все рефлексы, такие как резкое движение рукой при покалывании чем-то острым, сужение зрачка при ярком свете, слюноотделение при появлении пищи.

В идеологии Скиннера для изменения поведения необходимо просто найти нечто, что будет подкреплением для организма, чье поведение необходимо изменить, подождать пока желаемое поведение проявится, и затем провести подкрепление реакции организма.

После этого частота появления желаемой реакции возрастет. Когда в следующий раз появляется желаемое поведение, оно снова подкрепляется, и скорость появления ответной реакции возрастает еще больше. На любое поведение, которое организм способен продемонстрировать, можно оказать подобное влияние.

Согласно Скиннеру, то, что мы именуем словом “личность”, не является ничем, кроме согласующихся паттернов (шаблонов) поведения, которые являются итогом истории нашего подкрепления. Например, мы учимся говорить на своем родном языке, потому что мы получали подкрепление в нашем ближайшем окружении с раннего детства, издавая звуки, похожие на звучание родного языка. Различные культуры подкрепляют различные модели поведения. Этот факт необходимо хорошо понять перед созданием какой-либо адекватной прикладной науки поведения.

В попытках Скиннера понять причины, лежащие в основе поведения, и, таким образом, предсказывать и контролировать поведение, является важным сходство между оперантным обусловливанием и естественным отбором.

Если подкрепление можно контролировать, тогда можно контролировать и поведение.

Это не вопрос о том, будет ли поведение находиться под контролем, а, скорее, о том, кто или что будет его контролировать. Например, родители могут направлять развитие личности своего ребенка, подкрепляя определенное поведение, или они могут дать возможность обществу воспитывать их ребенка, позволяя телевидению, сверстникам, школе, книгам и няням осуществлять подкрепление. Однако задать направление жизни своего ребенка непросто, и каждый родитель, желающий это сделать, должен, по крайней мере, придерживаться следующих шагов:

1. Решите, обладателем каких личных качеств вы хотели бы видеть своего ребенка.

Скажем, например, вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос человеком творческого склада.

2. Выразите эти цели в терминах поведения. Для этого задайтесь вопросом; “Что делает ребенок, когда он творит?”

3. Вознаграждайте то поведение, которое согласуется с этими целями. Имея перед глазами этот пример, вы можете награждать моменты творчества в тот момент, когда они проявляются.

4. Будьте последовательны, организуйте основные аспекты среды ребенка так, чтобы они также награждали то поведение, которое вы рассматриваете как важное.

Аналогичный подход может использовать и менеджер по отношению к своему подчиненному. Именно поэтому, идеи Скиннера привели впоследствии к развитию так называемой теории подкрепления.

Процесс оперантного обусловливания занимает довольно много времени.

Существует другой подход к оперантному обусловливанию, который не требует столько времени. Эта процедура очень похожа на детскую игру “горячо – холодно”, когда один ребенок что-то прячет, а другие дети пытаются найти спрятанное. Когда они приближаются к спрятанному предмету, ребенок, спрятавший предмет, говорит: “Теплее, совсем тепло, ужасно горячо, просто пекло”. Когда же они отдаляются от предмета, ребенок говорит: “Становится холодно, очень холодно, можно окоченеть”.

Моделирование имеет два компонента: дифференциальное подкрепление, означающее, что одни реакции подкрепляются, а другие – нет, и последовательное приближение, которое показывает, что подкрепляются лишь реакции, отвечающие замыслу экспериментатора.

Скиннер был очень заинтересован в практическом приложении своей теории научения к процессу образования. По Скиннеру, научение проходит наиболее эффективно, когда:

1) информация, которую необходимо усвоить, предъявляется постепенно;

2) обучающиеся получают незамедлительную обратную связь относительно правильности своего научения (т.е. им показывают непосредственно опыта научения, усвоили ли они информацию верно или неверно);

3) научение происходит в приемлемом для обучающихся темпе.

Интересно заметить, что наиболее распространенным методом преподавания является чтение лекций, а методика чтения лекции нарушает все три вышеупомянутых принципа.

Скиннер предложил альтернативный метод преподавания, называемый программированным обучением, который действительно включает в себя все три вышеописанных принципа.

Многие поведенческие проблемы возникают из-за того, что на наше поведение непосредственные подкрепляющие стимулы оказывают большее влияние.

Например, для некоторых вкус пищи в настоящий момент является более подкрепляющим, чем отдаленное обещание долголетия при соблюдении режима принятия пищи или диеты. Аналогично, немедленный эффект никотина является более подкрепляющим, чем обещание долгой жизни без курения.

Скиннер считал, что необязательно формулировать сложные теории научения определенному поведению, что поведенческие события следует описывать в терминах того, что оказывает непосредственное влияние на поведение, и логически непоследовательно пытаться объяснить поведение с точки зрения психических феноменов. По этой причине метод исследования Скиннера был назван “подходом пустого организма”.

Скиннер также считал, что сложные теории научения – это пустая трата времени и они неэкономны. В один прекрасный момент подобные теории могут оказаться полезными в психологии, но лишь после того, как будет собрано огромное количество основных/исходных данных. Нашей основной должно быть открытие основных взаимоотношений, которые существуют между классами стимулов и классами реакций.

Подход Скиннера к исследованию заключался в осуществлении функционального анализа влияния стимулирующего определенное поведение события на само поведение индивидуума.

Факторы ослабления условий подкрепления Скиннер утверждает, что существует пять факторов, ослабляющих усиливающие эффекты условий подкрепления.

Согласно Скиннеру, многие проблемы, возникающие в результате этих “культурных привычек”, могли бы быть решены за счет укрепления желаемого поведения посредством использования принципов, берущих начало из экспериментального анализа поведения.

Длительные и эффективные исследовательские программы Скиннера оказали значительное влияние как на прикладную, так и на теоретическую психологию. В сравнении с системами многих других исследователей система Скиннера являлась простой и могла быть с легкостью применена к различным проблемам, от обучения животных до модификации поведения человека. С другом стороны, его работа привела к возникновению закона соответствия и косвенный образом оказала влияние на современные исследования по бихевиоральному принятию решений.

**Выводы**

Основные положения Скиннера о природе человека ясны и определенны. Его система отражает строгую приверженность детерминизму, элементализму, инвайронментализму, изменяемости, объективности, реактивности и познаваемости. Основные положения рациональность-иррациональность и гомеостаз-гетеростаз не применимы к позиции Скиннера, так как он отрицал все внутренние источники поведения.

Концепции оперантного поведения многократно подвергались экспериментальной проверке. И количество, и разнообразие подобных работ велико. Подход Скиннера к бихевиоральным исследованиям характеризуется изучением одного субъекта, использованием автоматизированного оборудования и четким контролем условий окружения. В качестве иллюстрации было представлено исследование эффективности жетонной системы вознаграждения для получения улучшенных форм поведения в группе госпитализированных психиатрических пациентов.

Современное применение принципов оперантного поведения широко. Две основные области такого применения - обучение навыкам общения и биологическая обратная связь. Предполагается, что тренировка уверенности в себе, основанная на методиках репетиции поведения и самоконтроля, очень полезна для того, чтобы люди вели себя более успешно в различных социальных интеракциях. Оказалось, что тренинг с биологической обратной связью эффективен в лечении тревоги, мигрени, мышечного напряжения и гипертензии. Остается, однако, неясным, как биологическая обратная связь фактически позволяет производить контроль над непроизвольными функциями тела.

**Список литературы**

1. История психологии; Период открытого кризиса (нач. 10-х - середина 30-х гг. XX в.). - М., 1992.
2. Миллер Дж., Галлантер Э., Прибрам К. Планы и структура поведения. - М., 1965.
3. Скиннер Б. Оперантное поведение // История зарубежной психологии (30-60-е гг. XX в.). - М., 1986;
4. Скиннер Б. Технология поведения //Американская социологическая мысль. М., 1994.
5. Толмен Э. Поведение как молярный феномен; Когнитивные карты у крыс и у человека//История психологии: период открытого кризиса (нач. 10-х-середина 30-х гг. XX в.). - М., 1992.
6. Уотсон Дж. Психология с точки зрения бихевиориста; Бихевиоризм // История психологии: период открытого кризиса (нач. 10 - середина 30-х гг. XX в.). - М., 1992.
7. Халл К.. Принципы поведения // История зарубежной психологии (30-е -60-е гг. XX в.). - М., 1986.