

Ассертивное поведение -

(от англ. assertiv) - активные, напористые действия, направленные на отстаивание собственных прав и самоутверждение. По мысли Дж. Вольпе, в ходе терапевтических действий ассертивное поведение замещает страх и неуверенность. Некоторые ученые видят в ассертивном поведении признаки агрессивности.

Биологическая обратная связь -

Обучение управлению собственными физиологическими процессами посредством их визуализации с использованием технических приборов или иных средств.

Возобновление

– восстановление ослабленной вследствие угасания связи между условным стимулом и безусловной реакцией (условного рефлекса) при однократном (возможно – случайном) совпадении во времени условного и безусловного стимула.

Спонтанное возобновление - восстановление ослабленной вследствие угасания связи между условным стимулом и безусловной реакцией (условного рефлекса) спустя некоторое время, проходящее в отсутствии условной стимуляции.

Эффект Гарсиа

Выученная вкусовая аверсия (эффект Гарсиа) – отвращение ко вкусу и запаху (а не виду) пищи, после приема которой наступило ухудшение здоровья или самочувствия.

Генерализация (иррадиация)

– возникновение безусловных реакций в ответ на стимулы, схожие с условным стимулом. По мере снижения степени сходства интенсивность безусловной реакции снижается. Процесс, противоположный дифференцированию.

Нет нужды лишней раз говорить, что в современном мире вообще не бывает событий, абсолютно идентичных друг другу. Каждый новый стимул, каждая новая ситуация, несет в себе что-то, что отличает ее от всех подобных. Условные рефлекс вообще бы не имел никакого смысла, если бы не эффект генерализации. Генерализация заключается в распространении сигнального значения некоторого стимула на стимулы, схожие с ним по каким-либо признакам.

Иными словами, сформировавшийся условный рефлекс касается некоторого ряда стимулов, схожих по определенным признакам с исходным условным стимулом.

Если собака научилась реагировать выделением слюны на звук частотой 1500 Гц, то она будет давать ту же реакцию и на звуки схожей частоты.

Часто люди, испугавшись один раз угрозы со стороны определенного животного, боятся и животных той же породы, хотя это и другие животные. Они испытывают также непреодолимый страх перед животными в совершенно иной ситуации.

В особенности эффекту генерализации классически обусловленных эмоциональных реакций подвержены люди, которые вынуждены жить в сложной и противоречивой социальной среде. Здесь страх грозного отца легко иррадирует на страх любой авторитетной персоны, говорящей с теми же интонациями, что и отец. Симпатия, возникшая в результате случайной и мимолетной встречи, распространяется на всех партнеров, схожих с объектом этой симпатии.

Дефицит поведения -

отсутствие в поведенческом репертуаре человек навыков, которые в определенных ситуациях позволили бы ему достичь важных для него целей.

Дифференцирование

– возникающая в процессе продолжительного обучения способность реагировать безусловной реакцией на условные стимулы строго определенного свойства, и не реагировать на схожие стимулы. Процесс, противоположный генерализации.

Закон выгоды (приобретения) -

образцы и способы поведения, которые приводят к приятным для индивида последствиям (к подкреплению), в будущем встречаются чаще.

Синонимы: закон оперантного обусловливания

Иерархизация -

процесс отбора, анализа и ранжирования по степени трудности или опасности ситуаций или навыков с изменением их пространственно-временных, содержательных или социально-психологических характеристик.

Классическое обусловливание -

процесс формирования связи между первоначально нейтральными стимулами и моторной частью безусловного рефлекса (безусловной реакцией), возникающей при сочетании во времени условного и безусловного стимула, в результате которого этот (условный) стимул начинает вызывать реакцию, аналогичную той, что ранее автоматически (безусловно) вызывалась иным (безусловным) стимулом. Частный случай общего понятия «обусловливание».

Контр-обусловливание -

метод поведенческой психотерапии, заключающийся в том, что страх последовательно замещается эмоцией, со страхом несовместимой (злостью,

сексуальным возбуждением, в современных формах - релаксацией, удовольствием от пищи, чувством уверенности в себе). После серии сеансов формируется условная связь ситуации, которая раньше вызывала страх с новой эмоцией, страх замещающей (метод предложен и детально разработан Дж. Вольпе).

Косвенное подкрепление -

процесс научения в результате наблюдения за позитивными последствиями, которые возникают для других людей.

Модификация поведения -

система мероприятий по изменению привычного поведенческого репертуара и способов поведения в целях психологической коррекции или повышения личной эффективности человека с использованием положительного подкрепления.

Отказ от анализа скрытых причин тех или иных нарушений в поведении человека и требование фиксации объективных, явно выраженных и наблюдаемых особенностей поведения привели к тому, что именно нарушения поведения стали считаться фактом, требующим коррекции. Болезненные переживания по поводу неспособности вести себя или чувствовать себя определенным образом оказалось возможным устранить в процессе обучения. Жалобы клиента стали рассматривать как симптом, с которым непосредственно и нужно работать, не углубляясь чрезмерно в анализ лежащих за ними причин.

Цель терапии психотерапевты поведенческой ориентации теперь видят в том, чтобы научить клиентов реагировать на жизненные ситуации так, как бы они этого хотели, и отучить от образцов поведения, доставляющих им неприятные эмоции.

Поскольку именно окружающая среда, создающая (или не создающая) для человека подкрепления, в конечном счете отвечает за появление и укрепление болезненных или деликвентных форм поведения, то именно с бихевиорального анализа среды имеет смысл начинать терапию, определяя, что именно в этой среде следует изменить, чтобы устранить нежелательное поведение или сформировать новое - желательное. Идея изменения поведения посредством изменения среды подкрепления нашла ряд конкретных применений не только в психотерапевтической, но и в более широкой - общественной и педагогической практике. Существуют целые коммуны - сообщества, учебные, производственные и пенитенциарные учреждения, целиком построенные на принципах бихевиоризма, и неизменно демонстрирующие положительные результаты в том, что касается формирования относительно простых и легко операционализируемых навыков.

Мультимодальная терапия: (А. Лазарус) -

терапия, осуществляемая в нескольких плоскостях регуляции поведения с учетом строго индивидуальной комплексной картины нарушений.

Навыки социального поведения -

автоматизированные способы взаимодействия человека с социальными объектами (другими людьми, группами людей, официальными учреждениями и институтами).

Предполагается, что эти навыки имеют субъект-субъекты характер и разворачиваются в социальной ситуации. Примером могут служить навыки публичного выступления, знакомства, предъявления требований, просьбы, отказа и т.п.

Наказание (штраф) -

неприятные или угрожающие жизнедеятельности живого организма последствия тех или иных его действий.

Различают **позитивное** наказание - возникновение угрожающих или опасных событий вслед за теми или иными действиями живого организма, и **негативное** наказание - лишение подкрепления.

Далее, в зависимости от характера связанной с наказанием потребности, можно выделить те же типы наказания, что и в отношении подкрепления.

Наказание (штраф) ведет к трудно контролируемым последствиям и поэтому лишь с большими ограничениями может использоваться в терапевтических целях. Особенно большие дискуссии в литературе ведутся относительно роли и места телесных наказаний - т.е. тех, которые связаны с болезненными ощущениями клиента.

Это легко можно объяснить тем, что боль всегда связана со страхом и этот страх может стать условным (аверсивным) стимулом, сопровождающим процесс терапии. Вряд ли кто-либо из терапевтов сочтет успехом формирование обусловленной реакции страха перед психотерапевтическими действиями. В действительности наказание не приводит к полному исчезновению нежелательного поведения - оно лишь до поры до времени подавляет его. Если же вероятность получить наказание исчезнет, то нежелательное поведение будет возникать вновь и вновь, особенно если оно случайно получит какое-либо подкрепление.

Лишь при определенных условиях и в рамках специальных терапевтических процедур наказание и болевые стимулы могут иметь терапевтическое значение.

Обусловливание (кондиционирование)

- процедура научения выполнению новых форм поведения (реагирования) при выполнении определенных условий. Различают классическое и инструментальное (оперантное) обусловливание.

Обучение на моделях

процесс формирования новых навыков поведения путем копирования образцов поведения других людей. Включает в себя механизмы демонстрации и копирования привлекательной модели.

Синонимы: моделирование поведения, моделирование

Оперант -

операция, завершённый фрагмент поведения, проявляющийся без влияния каких-либо видимых внешних раздражителей, в результате спонтанной поисковой активности живого существа.

Поведенческая диагностика -

процесс и результат изучения особенностей поведения человека на основе его внешних наблюдаемых характеристик, а также событий, ему предшествовавших (стимулы), и следовавших за этим поведением (последствия).

Поведенческая диагностика отвергает существование гипотетических черт личности и концентрируется на изучении поведения человека во взаимосвязи и взаимозависимости с условиями окружения.

Подкрепление -

приятные для живого существа изменения в окружающей среде, возникающие вслед за теми или иными его действиями. Обычным следствием подкрепления является повышение частоты действий, ему предшествующих.

То, приобретают ли те или иные последствия характер подкрепления, зависит от потребностей и предпочтений конкретного живого организма. Одно и то же событие (например, молчание партнера) может стать и подкреплением и наказанием.

Психологи различают позитивное и негативное подкрепление. **Позитивным** подкреплением называют любые последствия того или иного поведения, которые удовлетворяют потребности человека или другого живого существа и вызывают позитивные эмоции. **Негативным** подкреплением являются последствия, свидетельствующие о том, что штрафа или неприятных последствий удалось избежать.

Любое подкрепление базируется на удовлетворении тех или иных потребностей. Поскольку структура этих потребностей достаточно сложна, то и перечислить все возможные виды подкрепления едва ли представляется возможным. Лишь по очень формальным критериям можно выделить материальные, социальные, поведенческие и символические подкрепления.

Материальными подкреплениями считают те, которые так или иначе состоят из определенных материалов, являются вещественными. Это могут быть деньги, сладости, цветы, подарки и т.д.

Социальные подкрепления так или иначе базируются на межличностных контактах. Социальным подкреплением может быть похвала, внимательное слушание, улыбка, подчеркивание статуса партнера.

Поведенческое подкрепление состоит в том, что вслед за определенным целевым поведением следует разрешение (возможность) заняться тем, что доставляет удовольствие (например, ребенку разрешают погулять во дворе или посмотреть телевизор).

Символическое подкрепление само по себе не имеет никакого значения, но служит символом иных событий, которые являются подкреплением. Так, например, на многих сайтах в Интернете создается система набора "очков" или "монеток", которые далее при определенных обстоятельствах могут быть конвертированы в деньги или иные блага.

Даже этот беглый обзор различных видов, типов и режимов подкрепления показывает, что принципиально существует множество возможностей подкрепления, которые полностью используются довольно редко. Еще реже подкрепление используется целенаправленно.

К сожалению, в воспитательной и терапевтической практике нормированным и привычным является использование именно наказания (или штрафа) в целях формирования нового поведения. Из теории Скиннера ясно, что этот путь дает менее надежные результаты, чем можно было бы получить с использованием целенаправленного дифференциального подкрепления.

Последовательное приближение -

принцип формирования сложных комплексных навыков, в соответствии с которым навык разбивается на маленькие завершенные действия таким образом, что следующее действие базируется на выполнении предыдущего. Далее подкрепляются последовательно все более сложные действия.

Синонимы: поэтапное приближение.

Репертуар поведения -

набор навыков поведения, которыми человек уже овладел и которые он может использовать по своему выбору в разнообразных ситуациях.

Синонимы: поведенческий репертуар

Реципрокное торможение -

уменьшение силы одной реакции под воздействием одновременно вызванной альтернативной реакции. Принцип реципрокного торможения лежит в основе систематической десенсибилизации и контр-обусловливания. Реципрокное торможение в этих методах заключается в том, что реакция страха тормозится одновременно возникающей эмоциональной реакцией, со страхом не

совместимой. Если это торможение происходит систематически, то ослабляется условная связь между ситуацией и реакцией страха.

Само-эффективность -

по А. Бандуре - вера в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации. Общая само-эффективность складывается из частных само-эффективностей, существующих в различных областях человеческой деятельности.

Систематическая десенсибилизация -

терапевтические мероприятия, при которых клиент последовательно конфронтируется с вызывающими страх и иерархически организованными событиями или стимулами таким образом, что в процессе конфронтации эти события или стимулы страх не вызывают. Метод часто комбинируют с методами иерархизации и контр-обусловливания. Часто саму эту комбинацию называют систематической десенсибилизацией.

Синонимы: систематическая десенсибилизация (Первин, Джон, 2000; Лазарус, 2000)

Скрытое подкрепление -

метод поведенческой психотерапии, который заключается в последовательном воображении (с позиции участника) желательного поведения и следующего за ним подкрепления. Обусловливание, происходящее в сознании клиента, далее влияет на реальное моторное его поведение.

Социальный страх -

(по Дж. Вольпе) - страх социальных объектов или ситуаций социального взаимодействия.

Поведенческая психотерапия -

-любая форма основанного на экспериментальных данных и контролируемого **обучения** новым, более эффективным и здоровым способам поведения, **изменения** (модификации) или **устранения** доставляющих страдания, болезненных форм поведения.

Синонимы: терапия поведения, бихевиоральная терапия, условно-рефлекторная терапия.

Угасание (или затухание)

– разрушение условного рефлекса, заключающееся в постепенном ослаблении условной реакции при неоднократном появлении условного стимула в отсутствии безусловного.

Условный рефлекс -

приобретенный и непостоянный во времени способ реагирования организма в ответ на условный стимул реакцией, сходной с безусловной. Приобретается в результате неоднократного сочетания первоначально нейтрального (условного) стимула или стимулов с безусловным. В результате живой организм научается реагировать определенным образом на первоначально нейтральные стимулы (условия), в которых им ранее реализовывались врожденные, безусловные реакции.

Например, в экспериментах И.П.Павлова собаку приучали реагировать выделением слюны на звук звоночка.

Фобия -

иррациональный страх перед не представляющими опасности предметами или ситуациями (Лазарус, 2000). Невротические социальные страхи (фобии) возникают перед ситуациями социального взаимодействия.

Ящик Скиннера

Приспособление для исследования закономерностей оперантной активности живых существ (первоначально - лабораторных крыс, затем - голубей, разработанное Б.Ф.Скиннером).

Представляет собой пустой ящик, оснащенный педалью, нажатие на которой приводит к подаче кусочка пищи или иному подкреплению.



Ящик Скиннера



Скиннер в лаборатории. Классический ящик Скиннера позже был оснащен различными электронными приборами.