

3.3. Поведінковий напрямок

Поведінковий напрям в психокорекційній роботі бере свій початок від робіт **Д. Вольпе** і **А. Лазаруса** (середина 50-х – початок 60-х років), хоча коріння його йде в біхевіоризм **Д. Уотсона** і **Е. Торндайка**.

У основі даного напрямку виділяють **три класичні психологічні напрями**:

1. Роботи Д. Вольпе, А. Лазаруса, засновані на ідеях І. П. Павлова і С. Халла.
2. Теорія оперантного навчання Б. Скіннера.
3. Теорія когнітивного навчання.

В даний час в біхевіоральній психокорекції співіснують **три основні тенденції**:

1. *Класичне обумовлення*, висхідне з експериментальних традицій І.П. Павлова.
2. *Оперантне обумовлення*, пов'язане з ім'ям Б. Скіннера і його модифікаціями поведінки.
3. *Мультимодальное програмування*.

1. Класична теорія умовних рефлексів. Теорія І. П. Павлова стала фундаментом, на якому було побудовано сучасну будівлю поведінкової корекції. На відміну від принципу класичного обумовлення «стимул – реакція» учені розробили принцип оперантного обумовлення «реакція – стимул», згідно якому поведінка контролюється за її результатами і наслідками. Звідси випливає можливий спосіб впливу на поведінку через вплив на його результати за допомогою позитивного чи негативного підкріплення.

На основі принципів класичного обумовлення створені такі методики корекції поведінки, як методика аверсивного обумовлення, методика контролю стимулу і т.д.

І. П. Павлов вперше відповів на питання, яким чином нейтральний стимул може стати умовним подразником і викликати таку ж реакцію, як і безумовний рефлекс, який протікає автоматично. І. П. Павлов показав, що формування умовного рефлексу підкоряється ряду **вимог**:

- *суміжності* – збігу за часом індиферентного і безумовного подразників з деяким випередженням першого;
- *повторення* – багаторазове поєднання індиферентного і безумовного подразників.

Таким чином, один з шляхів управління поведінкою – управління пред'явленням стимулів, що викликають певну реакцію, а також організація зовнішнього оточення і контролю за ним. Організовуючи зовнішнє оточення, певним чином можна формувати певну поведінку людини.

2. Теорія оперантного обумовлення пов'язана з іменами Е. Торндайка і Б. Скіннера. На відміну від принципу класичного обумовлення «стимул – реакція» ($S \rightarrow R$) учені розробили принцип оперантного обумовлення «реакція – стимул» ($R \rightarrow S$), згідно якому поведінка контролюється її результатами і наслідками. Звідси слідує можливий спосіб впливу на поведінку через вплив на її результати.

При використанні оперантних методів управління результатами поведінки здійснюється для впливу на саму поведінку. Тому особливе значення надається етапу *функціонального аналізу*, або поведінкової діагностики. Задача цього етапу полягає у визначенні підкріплюючої значущості оточуючих клієнта об'єктів, встановленні ієрархії їх підкріплюючої сили. Здійснити це можливо за допомогою прямого спостереження за поведінкою людини і встановленням зв'язку між частотою і інтенсивністю поведінки (залежна змінна), що проявляється, і об'єктами, що є в цей час, і подіями, що відбуваються в оточенні (незалежна змінна).

Оперантні методи можуть бути використані для вирішення *наступних задач*:

- формування нового стереотипу поведінки, якого раніше не було в поведінковому репертуарі людини (наприклад, поведінка самостверджуючого типу у пасивної дитини, елементи спільної гри у сором'язливої дитини і ін.), для формування такої поведінки використовують різні стратегії – «шейпінг», «зчеплення» тощо;
- закріплення (посилення) уже наявного в репертуарі, соціально бажаного стереотипу поведінки. Для вирішення цієї задачі використовуються контроль стимулу, позитивне і негативне підкріплення;

- зменшення або погашення небажаної поведінки. Досягається за допомогою методик покарання, насичення, позбавлення всіх позитивних підкріплень, оцінки відповіді;
- підтримка бажаного стереотипу поведінки в звичних (природних) умовах.

3. Мультимодальне програмування, або мультимодальна поведінкова корекція. У цьому напрямі центральне місце відводиться дії на цілісну організацію особистості. В межах цього новітнього напрямку (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс і ін.), що включає когнітивно-орієнтовану техніку моделювання, формування поведінки, отримали розвиток програми саморегуляції, когнітивного саморегулювання, когнітивної модифікації поведінки.

Останніми роками ця течія знаходить все більше прихильників. Одне з останніх досягнень поведінкової психотерапії – зняття посттравматичного синдрому за допомогою білатеральних сакодичних рухів очей. Відкритий в 1987 р. (Ф. Шапіро), цей метод добре зарекомендував себе в роботі з ветеранами війни у В'єтнамі, жертвами насильства і т. д.

Очолює сучасні біхевіоральні теорії людини уявлення про те, що людина – продукт і одночасно виробник свого навколишнього середовища. Істотною відмінністю від традиційного біхевіоризму є його орієнтованість на реальні дії.

В рамках цього підходу розроблений ряд методик моделювання поведінки, за допомогою яких розв'язуються наступні **задачі**:

- побудова нових стереотипів поведінки;
- погашення наявних неадаптивних стереотипів;
- полегшення прояву слабо представлених в репертуарі клієнта стереотипів.

Для теорії навчання характерне **виділення двох фаз**:

- набуття якого-небудь стереотипу поведінки і
- виконання даного стереотипу.

А. Бандура встановив, що підкріплення виконує істотну роль не у фазі набуття стереотипу, а у фазі виконання.

При наочності за допомогою моделі спостерігач оволодіває новим стереотипом поведінки, який раніше був відсутнім в його репертуарі.

Спостереження за моделлю укріплює або підсилює певні стереотипи поведінки (спостереження позитивних наслідків певної поведінки укріплює цей стереотип і навпаки); підвищує функцію дискримінації подразника, що має характер позитивного або негативного підкріплення.

У біхевіоріальному напрямі поняття особистості не тільки не розроблено, але просто відсутнє. Основні поняття, що застосовуються до особистості, відносяться до її поведінки. Тому основні реакції, на які спрямовані дії психолога, реальна поведінка людини в реальному світі.

Вся біхевіоральна психокорекція безпосередньо пов'язана з навчанням. Тому базисна термінологія відображає основні концепції навчання. Основними є наступні поняття: «обумовлення»; «генералізація»; «загасання»; «контробумовлення»; «ефекти часткового підкріплення»; «викликані емоційні реакції»; «реакція уникнення»; «конфлікт»; «надмірна поведінка».

«Обумовлення». Розрізняють *два види обумовлення*:

1. *Класичне* (павловське), коли навчання відбувається завдяки підкріплюючому поєднанню стимулів. Стимул зазвичай передуює реакції.

2. *Оперантне* (скіннеровське), коли навчання відбувається шляхом вибору стимулу, що супроводжується позитивним (на противагу негативному) підкріпленням. Реакція, в цьому випадку, передуює стимулу. Розрізняють також безумовне підкріплення, яке відбувається поза спеціально організованим процесом обумовлення.

«Генералізація». Це поняття відображає феноменологію, що відноситься до стимулу і узагальнення дії. У разі коли відбувається обумовлення стимул-реакція за певних обставин, це обумовлення може перенестися і на подібні стимули за асоціацією конкретної людини, котра сприйняла це обумовлення. *Наприклад: дитина засвоїла обумовлення слухняність-добре в ситуації, коли вона була слухняною по відношенню до батьків. Потім генералізувала цей зв'язок і стала слухняною у всіх ситуаціях і з усіма людьми. А тому легко піддається поганому впливу однолітків.* На початку 50-х років К. Ноубл, Дж. Лейсі і Р. Сміт експериментально показали, що існує не тільки моторне, емоційне, але і вербальне, і також візуальне узагальнення. Тобто переноситься узагальнення на подібні слова, на зовні подібних людей тощо. Ця ідея перегукується із ідеєю переносу у класичному психоаналізі.

«Згасання». Це поняття відображає закономірності, пов'язані із зникненням реакцій, викликаних в результаті обумовлення. Можна прослідкувати дію погашення, коли поступово знижуючи неприємний звук при наближенні дитини до тварини, можна реєструвати і згасання викликаної реакції страху. Іншим прикладом може бути феномен, коли напрацьована через обумовлення реакція, яка не отримувала довгий час позитивного підкріплення, теж згасає з часом. Коли процес спеціально організований — доречнішим є термін «погашення», у випадку, коли протікання відбувається природнім чином, без стороннього втручання — доречнішим є термін «згасання».

«Контробумовлення». Поняття відображає дію обумовлення, не сумісну з первинною обумовлюючою дією. *Так, щодня під час їжі дитини перед нею поміщали кролика, який викликав у дитини страх, на безпечній, але такій, що з кожним днем скорочується відстані.* Приємний досвід від споживання їжі стирив поступово неприємний досвід страху перед кроликами. Правда таким чином можна виробити у дитини анорексію у разі, якщо реакція страху буде сильнішою від задоволення процесом їжі.

«Ефект часткового підкріплення». Поняття відображає феномен поведінки, при якому підкріплення, яке є не постійним і виникає непередбачувано, особливо сильно закріплює бажану дію. *Саме на цьому психологічному ефекті заснована дія гральних автоматів.*

«Викликані емоційні реакції». Поняття фіксує феномен, при якому пред'явлення байдужого умовного стимулу в поєднанні з хворобливим безумовним стимулом викликає страх при повторенні пред'явлення байдужого умовного стимулу.

«Реакція уникнення». Дане поняття характеризує явище зникнення емоцій страху, коли суб'єкт навчається уникати дії страшного для нього стимулу. Наприклад сорм'язлива дитина стає, як їй здається, щасливішою, коли замість того, щоб спілкуватися з однолітками починає любити гратися на комп'ютері чи читати книжки і вже не має часу на неприємну діяльність.

«Конфлікт». Під конфліктом в поведінковій психокорекції розуміють суперечність між потребою і пов'язаною з нею сформованою реакцією уникнення. *Наприклад, реакція уникнення, пов'язана з придушенням сексуальної потреби, викликає фрустрацію і відчуття самотно-*

сті. Що б при обумовленні типу «сексуальна потреба-необхідно придушувати» людина не робила, вона стикається з дискомфортом. Або незадоволена сексуальна потреба, або докори сумління чи покарання від соціуму. Тому у даному випадку можна фіксувати конфлікт схеми обумовлення з потребою.

«**Надмірна поведінка**» (рухлива, емоційна або розумова) виникає як різновид реакції уникнення, в якій відбувається генералізація дій, що одержали раніше негативне підкріплення або їх заміщення за допомогою спрямованості на інший об'єкт. *Наприклад, обпікшися на молоці, – дмеш на воду.* (Або у раніше згаданому випадку слухняної дитини, слухняність, що стає причиною шкідливих впливів можна вважати надмірною поведінкою.

Для поведінкової корекції характерне наступне:

- прагнення психолога надати допомогу клієнтам, в плані того, щоб вони реагували на життєві ситуації так, як хочуть самі, тобто сприяти збільшенню репертуару доступної поведінки або виключенню небажаних способів реагування;
- *відсутність* вимоги змінити *емоційні* стосунки і відчуття клієнта;
- наявність позитивних стосунків між психологом і клієнтом, є необхідною, але недостатньою умовою ефективного корекційної дії;
- скарги клієнта розглядаються не як симптоми проблеми, котра за ними прихована, а як значущий матеріал, на якому фокусуються коректувальні дії;
- психолог і клієнт домовляються про специфічні цілі корекції, котрі формулюються таким чином, що і клієнт і психолог знають, як і коли цілі, про які вони попередньо домовляються, будуть досягнутими, та те, чи досягнені вони, чи ні в даний момент.

Мета і цілі корекції. Відповідно до загальної спрямованості біхевіоріальної концепції основна **мета корекційних дій** – забезпечення нових умов для навчання, тобто для вироблення нової адаптивної поведінки або подолання поведінки, яка стала дезадаптивною.

Задачі корекційних дій в поведінковій психокорекції формулюються або як навчання новим адаптивним формам поведінки, або як погашення і гальмування дезадаптивних форм поведінки, що є у суб'єкта,

або як полегшення вияву вже існуючих бажаних форм поведінки у життєвих природній життєвих умовах.

Конкретні цілі можуть включати формування нових соціальних умінь, оволодіння психологічними прийомами саморегуляції поведінки, подолання шкідливих звичок, зняття стресу, подолання поведінкових наслідків емоційних травм тощо.

Відповідно до загальної спрямованості біхевіоріальної концепції основна мета корекційних дій – *забезпечення нових умов для навчіння, тобто вироблення нової адаптивної поведінки або подолання поведінки, яка стала дезадаптивною.*

Позиція психолога. У біхевіоральній психокорекції психолог виступає в чітко певній ролі вчителя, наставника або лікаря. Відповідно до фіксованої ролі він повинен бути готовий прийняти на себе тягар соціально-психологічної моделі, зразка для наслідування, яким він виступає в очах клієнта, а також усвідомлювати специфіку захисного механізму ідентифікації, що виконує для клієнта важливу роль в біхевіоральній психокорекції.

Вимоги і очікування від клієнта. Роль психолога носить чітко фіксований характер. Так само чітко визначається і роль клієнта. Заохочується активність, свідомість в постановці цілей, бажання співпрацювати з психологом і імпровізація з новими формами поведінки.

Найважливішим моментом виступає вироблення готовності до застосування нових форм поведінки. Оскільки корекції піддається в основному поведінка того, хто звертається по допомогу, то і задачею корекційної діяльності виступає формування оптимальних поведінкових навичок. А психічні розлади різного типу розглядаються як форми неадаптивної поведінки.

Техніки

1. Методика «негативної дії». У її основі лежить парадоксальне припущення, що нав'язливої негативної звички можна позбутися, якщо свідомо багато разів повторювати її. Згідно павловському принципу згасання умовний стимул без підкріплення веде до зникнення (згасання) умовного рефлексу.

К. Денлап запропонував прийом позбавлення від нав'язливих рухів, деяких форм заїкання, який полягав у тому, що людині пропонувалося свідомо відтворювати небажані реакції 15-20 разів підряд.

Якщо під час бесіди психолога з клієнтом (тема бесіди – вільна) у клієнта з'являється небажана реакція, бесіда переривається і поновлюється тільки після того, як клієнт багато разів свідомо відтворить весь комплекс реакцій. Так, клієнту із заїканням рекомендують спеціально заїкатися, багато разів (15-20 разів) повторюючи слово або фразу, які викликають утруднення. Клієнту з нав'язливими рухами пропонують по 10-15 хв спеціально повторювати цей рух.

Перша зустріч триває близько 30 хв., подальші – до 1 год. Частота зустрічей – 2-3 рази на тиждень.

При високому авторитеті психолога ефективність методики підвищується.

2. Методика «скілл-терапії» (запропонована Д. Мейхенбаумом, 1976 р.) спрямована на розвиток саморегуляції і навичок самоконтролю. Автором була розроблена корекційна програма для зміни поведінки імпульсивних, гіперактивних, неорганізованих школярів. Програма містить ряд послідовних **етапів**:

- ✓ *Моделювання.* На цьому етапі дорослий ставить задачу, і, міркуючи вголос, вирішує її.

- ✓ *Спільне виконання задачі.* Дорослий ставить задачу і спільно з дитиною промовляє хід її розв'язання.

- ✓ *Вербалізація самотійного виконання задачі.* Дитина самотійно формулює задачу, і, промовляючи вголос розв'язання, самотійно заохочує себе («Я можу це зробити»; «Я справлюся»...) і оцінює досягнутий результат.

- ✓ *«Приховане» виконання задачі.* Дитина вирішує поставлену задачу, промовляючи розв'язання «про себе» (вирішує задачу у внутрішньому плані).

3. Методики формування поведінки. «Шейпінг». Методика застосовується для поетапного моделювання складної поведінки, яка не була раніше властива людині. Складається ланцюжок послідовних кроків, оволодіння якими приводить до кінцевої мети – засвоєння нової програми поведінки. У цьому ланцюжку найважливішим є перший елемент, який повинен бути чітко диференційований, а критерії оцінки його досягнення повинні бути чітко ясними. Перший елемент достатньо пов'язаний з кінцевою метою шейпінгу, від оволодіння ним залежить успіх

всієї програми, оскільки саме він спрямовує всю поведінку в потрібне русло.

Для полегшення оволодіння першим елементом бажаного стереотипу поведінки необхідно створити такі умови, при яких це відбудеться швидше і найлегше. Зокрема, використовується різноманітне підкріплення (як матеріальне, так і соціальне – схвалення, похвала і ін.). *Наприклад, при навчанні дитини навичкам самостійного одягання першим елементом може бути залучення уваги до яскравого одягу. У розробленому ланцюжку зчеплення сформоване у дитини бажання одягатися в яскраве вбрання і всім подобатися є останнім. Це бажання стає стимулом для того, щоб навчитися одягатися у разі, якщо мати яскравого одягу дитині не одягає, проте, дозволяє їй одягати це вбрання самостійно.*

«Зчеплення». Методика аналогічна методиці «шейпінгу» за структурою і зворотною спрямована по схемі формування бажаної поведінки.

Бажаний поведінковий стереотип розглядається як ланцюг окремих поведінкових актів, при цьому кінцевий результат кожного акту є дискримінантним стимулом, запускаючим наступний поведінковий акт.

Формування бажаної поведінки починається з формування і закріплення останнього поведінкового акту, що знаходиться найближче до кінця ланцюга, до мети.

Як правило цю методику застосовують коли перший крок є найнебезпечнішим, а останній найпростішим. Наприклад: при формуванні навички прасувати найнебезпечнішим є включити праску і не вимкнути її потім. Тоді як автоматичне вимкнення праски і складання випрасуваної білизни до шафи є найбезпечнішим, бажаним і таким, що найчастіше забувається. Тому дитині спочатку доручають скласти випрасувану білизну в шафу і дуже підкріплюють цей елемент поведінки, потім в обов'язки дитини включають вимкати праску після того, як мати попросувала речі і так далі аж до першого найнебезпечного елементу.

Вправи продовжуються до тих пір, поки бажана поведінка всього ланцюга не здійснюватиметься за допомогою звичних стимулів.

«Федінг» (згасання) – це поступове зменшення величини підкріплюючих стимулів. При достатньо сформованому стереотипі поведінки клієнт повинен реагувати на мінімальне підкріплення звичним чином. «Федінг» широко застосовується в корекційній роботі зі страхами. Один з варіантів методики полягає у тому, що як стимули на початку викори-

стовуються слайди із зображенням лякаючого об'єкту або лякаючої ситуації. Відразу вслід за пред'явленням стимульних слайдів клієнту демонструють слайди, що викликають заспокоєння. Таке чергування продовжується до тих пір, поки істотно не знизиться рівень тривоги, що викликається появою лякаючого об'єкту.

«Федінг» виконує важливу роль при переході від вправ в ситуації психокорекції (спільно з психологом) до вправ, здійснюваних в реальному повсякденному оточенні, коли підкріплюючі стимули виходять вже не від психолога, а від інших людей.

Варіантом вербального або невербального підкріплення, що підвищує у клієнта рівень уваги і фокусування на бажаному стереотипі поведінки, може бути спонука. Підкріплення може виражатися в демонстрації цієї поведінки, прямих інструкціях, центрованих на потрібних діях, об'єктах дії і т.д.

4. Методики, засновані на принципах позитивного і негативного підкріплення.

Позитивне підкріплення – пред'явлення стимулу, що викликає у клієнта позитивно забарвлену емоційну реакцію, посилення певних поведінкових реакцій.

Негативне підкріплення – видалення стимулу, що викликає негативно забарвлену реакцію і тому також приводить до посилення певних поведінкових реакцій.

Нейтральні стимули – це стимули, які не впливають на поведінку.

«Позитивне підкріплення». Поведінка людини спрямовує і формує підкріплюючі стимули, які можуть бути безумовними і набутими (умовні підкріплюючі стимули).

Безумовні стимули (їжа, вода, певний рівень сенсорної стимуляції і ін.) викликають вроджені реакції, не залежать від попереднього навчання, і їх підкріплююча сила залежить від періоду депривації і зростає при його збільшенні.

Умовні підкріплюючі стимули формуються в процесі навічання і носять в більшості випадків соціальний характер (увага, похвала, ласка, схвалення, визнання, позитивна оцінка, слава і т.д.).

Аналіз конкретного випадку, наприклад появи у дитини реакцій істеричного типу, дозволяє виявити ситуації, в яких відбувається

посилення або почастішання таких реакцій. Як правило, це ситуації, в яких дитина опиняється в центрі уваги. Спостереження за поведінкою дитини дозволяє оцінити значення інших підкріплюючих стимулів.

На підставі одержаних даних формулюється конкретна гіпотеза про характер підкріплюючого стимулу.

«**Виключення**» («**вимкнення**») підкріплюючого стимулу дозволяє перевірити гіпотезу. Проте необхідно мати на увазі, що після видалення підкріплюючого стимулу завжди існує певний період, протягом якого небажана поведінка зростає як по частоті, так і по силі прояву. В цей час дитина «вичавлює» з оточуючих потрібний їй підкріплюючий стимул, а оточуючі не витримують «атаки» і звичайно йдуть їй назустріч. Тому робота в рамках даної методики будується на основі широкого залучення до корекційної роботи найближчого оточення клієнта.

«**Контроль стимулу**». Методика переслідує **цілі** навчити клієнта:

1. Ідентифікувати дискримінантні і полегшуючі стимули в реальній ситуації і виявляти умови, що збільшують підкріплення небажаної поведінки, і уникати їх. *Наприклад, встановлення зв'язку різних ситуацій з їжею (в цілях контролю за вагою) – їжа під час випадкових зустрічей із знайомими, їжа при прогляданні телевізора, їжа під час прогулянки тощо – з подальшим виключенням цих стимулів, тобто їжа тільки у визначеному місці і в певний час.*

2. Підкріплювати стимули, пов'язані з бажаною поведінкою. *Наприклад, складання списку продуктів і блюд, що мають низьку калорійність, і навчання клієнта певним правилам використання списку. Так, щоденний письмовий облік калорійності спожитих продуктів дозволяє бути ще більш послідовним в досягненні мети.*

Маніпулювати періодом депривації, не доводячи його до рівня втрати контролю.

Механізм дії методики будується на положенні про те, що зв'язок між деякими стимулами і реакціями на них носить достатньо жорсткий характер. Поява стимулу дозволяє точно передбачити відповідь, тому, контролюючи умови появи стимулів і попередніх реакцій, можна добиватися зміни поведінки з меншими витратами часу і сил, чим контролювати результати самої поведінки.

Події, котрі передують поведінці, групують таким чином:

- дискримінантні стимули, пов'язані у минулому з певним підкріпленням небажаної поведінки;
- полегшуючі стимули, що викликають визначену поведінку. *Наприклад, нова зачіска і новий стиль одягу можуть сприяти появі бажання спілкуватися;*
- умови, що збільшують силу підкріплення (зазвичай це період депривації якої-небудь потреби, наприклад період голоду).

«Згасання» («Погашення») Методика служить вирішенню задачі зміни небажаної поведінки і заснована на принципі зникнення позитивно підкріплюваної реакції. Вона аналогічна методиці «Позитивне підкріплення», містить ряд етапів, найважливішим з яких є діагностичний, який має за мету встановити особливості оточення, що підкріплюють небажану поведінку. «Згасання» припускає, що позбавлення клієнта всіх позитивних підкріплень даного небажаного стереотипу поведінки усуне небажану поведінку.

Швидкість «Згасання» залежить від того, яким чином в реальному житті підкріплювався цей стереотип.

Методика вимагає значного часу, оскільки небажана поведінка, перш ніж згаснути, проходить через період первинного зростання по частоті і сили її вияву.

Одним з варіантів методики «Згасання» є позбавлення всіх позитивних підкріплень. Найефективнішим способом позбавлення всіх позитивних підкріплень вважається ізоляція, в реальному житті вона практично зводиться до соціальної ізоляції. *Наприклад, дитину одну виводять в іншу кімнату, при цьому оточення залишається без зміни.* Така ізоляція знімає позитивне підкріплення або означає припинення дії стимулу.

«Оцінка відповідей». Методику називають також методикою «штрафів». Суть її зводиться до зменшення числа позитивних підкріплень за небажану поведінку.

Програма складається так, щоб зменшення певних позитивних підкріплень (а в методиці використовується тільки позитивне підкріплення) не могло бути легко замінене іншими позитивними підкріпленнями.

«Насичення». Методика заснована на тому, що навіть позитивно підкріплювана поведінка має тенденцію до самовиснаження, якщо вона

продовжується однотипно впродовж довгого часу (а позитивне підкріплення втрачає свою значимість для клієнта за рахунок звикання).

«Покарання». Методика полягає у використуванні негативного (аверсивного) стимулу відразу за реакцією, яку необхідно загасити.

До *аверсивного обумовлення* вдаються у випадках антисоціальної поведінки або шкідливих для організму звичок (куріння, алкоголізм, переїдання). Цей метод полягає у поєднанні неприємної дії або неприємного стану із ситуацією, яка звичайно приносить задоволення. *Наприклад, якщо кожний раз, коли п'яниця піднесе стакан з алкоголем до рота, він одержуватиме удар електричним струмом, то мабуть, що задоволення, яке він раніше одержував від алкоголю, сильно ослабне, а після декількох повторень такого досвіду – зникне зовсім, і зміниться умовно-рефлекторною огидою до випивки.*

У методиці покарання використовуються переважно соціальні стимули, такі як висміювання, засудження, негативна оцінка поведінки тощо, якщо больові чи хворобливі (наприклад, почуття піднуджування та головного болю після вживання алкоголю) стимули є практично загальними і надають дію практично стовідсотково, то дія соціальних стимулів специфічно індивідуальна.

Методика **ефективна** при дотриманні наступних умов:

1. **Дотримання певного тимчасового інтервалу між реакцією і стимулом.** Ефект спостерігається, якщо негативний стимул застосовується безпосередньо (з інтервалом від десятих секунди до декількох секунд) у відповідь після реакції. Якщо застосування стимулу запізнюється, його ефективність починає швидко зменшуватися.

2. **Використання певної схеми застосування негативного стимулу.** На першому етапі ефективніше придушення небажаної поведінки досягається за допомогою постійного застосування негативного стимулу і лише через деякий час можна переходити до непостійної схеми стимулювання.

3. **Наявність в поведінці клієнта альтернативних відповідних реакцій для досягнення тієї ж мети.** В протилежному випадку оскільки мета зберігає своє значення для клієнтів, а стереотип її досягнення, що є в репертуарі, виявляється заблокованим, то за відсутності інших «бажаних» стереотипів поведінки це часто викликає агресію або інші форми деструктивної поведінки.

Все це обмежує сферу використання даної методики.

Як конкретні **прийоми корекції відхилень** поведінки у дітей, заснованих на негативному підкріпленні, використовують наступні:

✓ **«Тайм-аут»** – видалення з класу або групи, при якому дитина з поведінкою, що відхиляється, позбавляється можливості одержувати позитивне підкріплення, пов'язане з груповою діяльністю. Прийом видалення ефективний в корекції агресивної деструктивної поведінки у дошкільних закладах.

✓ **«Гіперкорекція»** – ефективний прийом для корекції поведінки дітей і дорослих, що порушують інституційні норми. Суть його в тому, щоб індивід спочатку і негайно відновив зруйнований ним порядок речей, приніс вибачення у зв'язку із своєю неадекватною поведінкою, а потім прийняв на себе додаткові обов'язки по збереженню середовища перебування.

✓ **«Штраф»** – прийом, широко використовуваний в корекції. Слід тільки точно обговорити ієрархію порушень і розмір відповідного штрафу за порушення.

У поведінковій психокорекції використовують також *техніку систематичної десенсибілізації*, коли до стимулу, по відношенню до якого розвивається фобія, привчають поступово методом звикання до «мінімальної дози» цього стимулу; *тренінги* (релаксаційні, емоційні, бажаної поведінки, спілкування тощо); *занурення чи затоплення*, коли людину утримують регулярно при лякаючому стимулі максимальної сили з метою звикання до нього; *символічна економія або «жетонна» техніка*, коли людині видають за очікувану поведінку або відбирають за небажану поведінку символічні обміни предмети — жетони, які вона потім може обміняти на реальні вигоди.

До переваг поведінкової корекції можна віднести нетривалість, що дозволяє контролювати ефекти, що викликаються нею. Методи поведінкової терапії широко застосовуються при різних формах деструктивної поведінки: *курінні, алкоголізмі, фобіях, заїканні* і т.д.

Психологи, що використовують як корекційний метод поведінкової терапії, орієнтуються не на причини порушення поведінки, а на саму порушену поведінку. Багато авторів відзначають **ефективність поведінкової терапії** саме при роботі з дітьми. Пояснюється це наступними **чинниками**:

1. Можливістю контролю соціального оточення дитини.
2. Особливостями дезадаптивної поведінки дітей.
3. Відносною стислістю дії, що особливо важливе при роботі з дітьми.

Д. Гельфанд, К. О'Лірі, Г. Уїлсон вважають, що для проведення поведінкової терапії практично немає вікових меж. Описані випадки роботи з дітьми першого року життя. Багато авторів відзначають широкий діапазон порушень, при яких доцільне проведення поведінкової корекції. Особливо піддаються їй енурез, страхи, розлад сну і апетиту, напади дратівливості. Ефективність поведінкової терапії показана для дітей, страждаючих гіперактивністю, анолексією і енурезом.

Дискримінантний стимул – стимул, передуючий за часом певній поведінковій реакції.

Психологи, що використовують як коректувальні методи поведінкової терапії, орієнтуються не на причини порушення поведінки, а на саму порушену поведінку. Використовуються наступні техніки: методика «негативної дії»; методики формування поведінки – «Шейпінг», «Зчеплення», «Федінг»; методики, засновані на принципах позитивного і негативного підкріплення – «Позитивне підкріплення», «Контроль стимулу», «Оцінка відповідей», «Насичення», «Покарання».

Отже, до переваг поведінкової корекції можна віднести невелику тривалість, що дозволяє контролювати ефекти, які викликаються нею. Методи поведінкової терапії широко застосовуються при різних формах деструктивної поведінки: курінні, алкоголізмі, фобіях, заїканні тощо. Особливо добре піддаються такому виду корекції енурез, страхи, розлади сну і апетиту, напади дратівливості, гіперактивність, анолексія.

Для проведення поведінкової терапії практично немає вікових меж. Описані випадки роботи з дітьми першого року життя.

У біхевіоріальній психокорекції психолог виступає в чіткій ролі вчителя, наставника або лікаря. Так само чітко визначається і роль клієнта. Заохочується активність, свідомість в постановці цілей, бажання співпрацювати з психологом і імпровізації з новими формами поведінки.