

Тема 11. Когнітивно-поведінкова психологія А. Бандури, Дж. Роттера та Дж. Келлі.

План:

1. Основні ідеї та принципи когнітивно-поведінкової психології А. Банудри.
2. Психокорекція страхів за КПТ А. Банудри.
3. Самоконтроль в поведінці.
4. Теорія соціального наuczіння Дж. Роттера.
5. Теорія особистісних конструктів Дж. Келлі.
6. Терапія фіксованої ролі Дж. Келлі.

1. Основні ідеї та принципи когнітивно-поведінкової психології А. Банудри.

В психоаналізі – рушійна сила життєдіяльності людини – внутрішні несвідомі чинники.

В класичному біхевіоризмі – рушійна сила життєдіяльності людини – соціальне підкріплення чи покарання.

А. Бандура усвідомив роль як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, а тому щоб пояснити поведінку людини, запропонував таку схему:



Розроблена Бандурою модель-тріада взаємного детермінізму показує, що хоча на поведінку впливає оточення, воно також є частково продуктом діяльності людини, тобто люди можуть впливати на власну поведінку.

Процес навічання, закріплення досвіду не завжди відбувається через підкріплення чи покарання. **Люди можуть вчитися на досвіді інших людей.** У центрі соціально-когнітивної теорії лежить положення про те, що нові форми поведінки можна придбати без зовнішнього підкріплення. Бандура зазначає, що багато чого в поведінці, яку ми демонструємо, набувається за допомогою прикладу: ми просто спостерігаємо, що роблять інші, а потім повторюємо їхні дії. Цей акцент на навченні через спостереження чи приклад, а чи не прямому підкріпленні, є найбільш характерною рисою теорії Бандури.

Іншою характерною рисою соціально-когнітивної теорії є те, що вона підкреслює унікальну здатність людини до **саморегуляції**. Це можливо завдяки тому, що людина може прогнозувати свою поведінку і таким чином її регулювати.

Основні способи навічання по А. Бандурі.

1. Навічання через моделювання (спостереження).

Етапи: активізація уваги, запам'ятовування, практика у виканні дій, спонування (бажання відтворити дії). (Приклад – навчання водити авто).

2. Підкріплення в навічанні через спостереження.

Бандура, аналізуючи роль підкріплення у навчанні через спостереження, показує його когнітивну орієнтацію. На відміну від Скіннера, він стверджує, що зовнішнє підкріплення рідко виступає у ролі автоматичного визначника поведінки. Найчастіше воно виконує дві інші функції – інформативну та спонукальну. Люди можуть отримати користь від спостереження успіхів та поразок інших так само, як зі свого безпосереднього досвіду. Справді, постійно стежимо за діями інших людей та за ситуаціями, в яких заохочують, ігнорують або карають. Це називається непряме підкріплення.

3. Самопідкріплення.

З погляду соціально-когнітивної теорії, проте, багато наших вчинків регулюються самонакладним підкріпленням. Бандура стверджує навіть, що переважно поведінка людини регулюється у вигляді підкріплення себе.

Самопідкріплення очевидно має місце щоразу, коли люди встановлюють собі планку досягнень і заохочують чи карають себе її досягнення, перевищення чи невдачу.

Віра в свої сили допомагає досягати успіхів. Критика себе, відсутність адекватної самооцінки заважає досягати успіхів (А. Бандура).

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ БАНДУРИ ЩОДО ПРИРОДИ ЛЮДИНИ

1. **Свобода – детермінізм.** Позиція Бандури за цим положенням знаходиться посередині між крайніми полюсами свободи та детермінізму.

2. **Раціональність – ірраціональність.**

3. **Холізм – елементалізм.** Хоча Бандура мабуть вважає, що поведінка найкраще можна зрозуміти через його складові, самі ці елементи не дуже малі. Тому його відданість елементалізму найкраще зарахувати до помірної.

4. **Змінність – незмінність.**

5. **Суб'єктивність – об'єктивність.** Безперервна взаємодія між людиною та оточенням, як це підкреслюється в концепції Бандури про взаємний детермінізм, відображає змішання положень суб'єктивності та об'єктивності.

6. **Проактивність – реактивність.** Людина у соціально-когнітивній теорії постійно реагує на зовнішні впливи, але реагує проактивно!

7. **Пізнаваність – непізнаваність.** Бандура недвозначно підтримує думку, що природа людини пізнавана.

2. Психокорекція страхів за КПТ А. Банудри.

Бандура припускає, що ефективність терапії, які б методи не застосовувалися, визначається насамперед її здатністю підвищувати усвідомлену самоефективність клієнта (підвищувати самооцінку, відчуття здатності справлятися з ситуацією). Зміна сприйняття самоефективності як когнітивний механізм, що лежить в основі терапевтичної зміни поведінки, набуває особливого застосування у проблемі, пов'язаній зі страхами та тривогою. Проводилися десятки досліджень, у яких клієнти з фобіями (тобто специфічними та ірраціональними страхами) отримували лікування, спрямоване на підвищення їхнього рівня усвідомлення само ефективності.

Приклади завдань тесту Бандури на поведінку уникнення тривожних ситуацій.

Наблизитись до пластикової чашки, в якій знаходиться павук

Подивитися на павука

Покласти голі руки всередину чашки

Дозволити павуку повзти вільно по стільцю, що стоїть поруч

Дозволити павуку повзти по руках у рукавичках

Дозволити павуку повзти по голих руках

Дозволити павуку повзти по передпліччю

Взяти павука голими руками

Дозволити павуку повзти по колінах.

Пацієнти мали спочатку оцінити ступінь власної готовності виконати завдання, а потім його виконати.

3. Самоконтроль в поведінці.

З соціально-когнітивної точки зору самоконтроль не існує виключно у межах лише внутрішніх (наприклад, сила волі) або лише зовнішніх (наприклад, підкріплення у скіннерівському розумінні) сил. Він проявляється у ретельно спланованій взаємодії людини з оточенням. Щоб дізнатися, як

відбувається цей процес, розглянемо п'ять основних шаблів, які можуть бути особливо корисні у спробі покращити самоконтроль.

1. Визначення форми поведінки. Початковий ступінь самоконтролю – визначення точної форми поведінки, що потрібно змінити.

2. Збір основних даних. Другий крок самоконтролю – збирання основної інформації про фактори, що впливають на поведінку, яку ми хочемо змінити. Фактично ми маємо стати чимось на зразок вченого, який не тільки відзначає власні реакції, але також реєструє частоту їх появи з метою зворотного зв'язку та оцінки. Логічне обґрунтування, що лежить в основі цього кроку самоконтролю, полягає в тому, що людина повинна спочатку чітко визначити повторюваність специфічної поведінки (у тому числі ключові подразники, що виявляють її, та наслідки), перш ніж вона зможе успішно змінити її.

3. Розробка програми самоконтролю. Наступним кроком зміни своєї поведінки є розробка програми, яка ефективно змінить повторюваність специфічного поведінки. Згідно з Бандури, зміна частоти повторюваності цієї поведінки можна досягти кількома шляхами. В основному це **самопідкріплення, самопокарання та планування оточення.**

4. Виконання та оцінка програми самоконтролю. Після того, як розроблено програму самомодифікації, наступний логічний крок – виконати її та пристосуватися до того, що здається необхідним.

Чудовим засобом контролю є договір із самим собою – **письмова угода** з обіцянкою дотримуватись бажаної поведінки та використати відповідні заохочення та покарання. Умови такого договору мають бути ясними, послідовними, позитивними та чесними. Також необхідно періодично переглядати умови договору, щоб переконатися в їх розумності: багато хто спочатку встановлює нереалістично високі цілі, що часто призводить до зайвих труднощів та зневаги до програми самоконтролю. Щоб зробити програму максимально успішною, у ній має брати участь принаймні

ще одна людина (дружина, друг). Виявляється, це змушує людей серйозніше ставитись до програми. Також і наслідки мають бути детально визначені у договорі у термінах заохочень та покарань. І нарешті, заохочення та покарання мають бути негайними, систематичними і мати місце фактично – не залишатися просто усними обіцянками чи намірами, що висловлюються.

5. Завершення програми самоконтролю. Останній крок у процесі розробки програми самоконтролю – уточнення умов, за яких вона вважається завершеною.

4. Теорія соціального навчіння Дж. Роттера.

У центрі уваги теорії соціального навчання Роттера лежить **прогноз поведінки** людини у складних ситуаціях. Роттер вважає, що треба ретельно проаналізувати взаємодію чотирьох змінних. Ці змінні включають потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення і психологічну ситуацію.

Потенціал поведінки – це реакція (емоційна, поведінкова) на якусь подію.

Очікування – прогнозування на основі власного досвіду.

Цінність підкріплення. Як і очікування, цінність різних підкріплень ґрунтується на нашому попередньому досвіді. Більше того, цінність підкріплення певної діяльності може змінюватися від ситуації до ситуації та з часом.

Психологічна ситуація. Роттер стверджує, що соціальні ситуації є такими, якими їх представляє спостерігач. Роттер усвідомлює, що якщо ці обставини оточення сприймаються людиною певним чином, то для нього ця ситуація буде саме такою, якою вона її сприймає, незалежно від цього, наскільки дивним здається його трактування іншим.

Для того, щоб передбачити потенціал поведінки у специфічній ситуації, Роттер пропонує наступну формулу:

Потенціал поведінки = очікування + цінність підкріплення.

Інтернальний та екстернальний локус контролю

Будучи центральним конструктом теорії соціального навчання, локус контролю є узагальнене очікування того, якою мірою люди контролюють підкріплення у своєму житті. Люди з екстернальним локусом контролю вважають, що їхні успіхи та невдачі регулюються зовнішніми факторами, такими як доля, удача, щасливий випадок, впливові люди та непередбачувані сили оточення. "Екстернали" вірять у те, що вони заручники долі. Навпаки, люди з інтернальним локусом контролю вірять у те, що удачі та невдачі визначаються їх власними діями та здібностями (внутрішні, чи особистісні чинники). "Інтернали" тому відчують, що вони більшою мірою впливають на підкріплення, ніж люди з екстернальною орієнтацією локусу контролю.

Дослідження також показують, що у людей з екстернальним локусом контролю частіше бувають психологічні проблеми, ніж у людей з інтернальним локусом контролю повідомляє, що тривога і депресія в екстерналів вище, а самоповагу нижче, ніж в інтерналів. Також ймовірність появи психічних захворювань в інтерналів нижче, ніж екстерналів. Було навіть показано, що рівень самогубств позитивно корелює ($r = 0,68$) із середнім рівнем екстернальності населення (Boor, 1976). Чому екстернальність пов'язується із поганою адаптацією? Ми можемо тільки міркувати про те, що люди здатні більшого досягти в житті, якщо вони вірять, що їхня доля перебуває у своїх руках. Це, своєю чергою, веде до кращої адаптації в інтерналів, що у багатьох дослідженнях.

І нарешті, численні дослідження показують, що екстернали набагато сильніше схильні до соціального впливу, ніж інтернали. Інтернали впевненіші у своїй здатності вирішувати проблеми, ніж екстернали, і тому незалежні від думки інших.

5. Теорія особистісних конструктів Дж. Келлі.

В основі когнітивної теорії Келлі лежить спосіб, за допомогою якого індивіди осягають та інтерпретують явища (або людей) у своєму оточенні.

Назвавши свій підхід теорією особистісних конструктів, Келлі концентрує увагу на психологічних процесах, які дозволяють людям організувати та зрозуміти події, що відбуваються у їхньому житті.

Особистісний конструкт – це ідея чи думка, яку людина використовує, щоб усвідомити чи витлумачити, пояснити чи передбачити свій досвід. Він є стійкий спосіб, яким людина осмислює якісь аспекти дійсності в термінах схожості та контрасту. Прикладами особистісних конструктів можуть бути "схвильований-спокійний", "розумний-дурний", "чоловічий-жіночий", "релігійний-нерелігійний", "добрий-поганий" і "дружньо-ворожий". Це лише кілька прикладів незліченних конструктів, які людина використовує, щоб оцінити значення явищ свого повсякденного життя.

Властивості конструктів:

- Діапазон конструктів – сфера застосування конструктів;
- Фокус конструктів – фокус застосування конструкту завжди специфічний для людини, що застосовує його.

Типи конструктів:

- **Випереджальний конструкт.** Ригідне мислення відкидає право перегляду чи іншої інтерпретації для інших або для себе, не дозволяючи побачити явище, що оцінюється в новому світлі
- **Шаблонні конструкти.** "Якщо ця людина продавець автомобілів, вона швидше за все нечесна, шахраювати і вміло звертається з клієнтом".
- Конструкт, який залишає свої елементи відкритими для альтернативних конструкцій, називається **припускним конструктом**. Цей тип конструкту прямо протилежний запобіжному та констеляторному (шаблонному) конструктам, оскільки він дозволяє людині бути відкритим для нового досвіду та приймати альтернативну точку зору на світ.

Отже, на думку Дж. Келлі, особистість індивіда представляє організовану систему більш менш важливих конструктів; людина використовує особистісні конструкти, щоб інтерпретувати світ переживань та передбачати майбутні події. Для Келлі особистість еквівалентна конструктам, які використовуються індивідом з метою передбачення майбутнього. **Щоб зрозуміти іншу людину, треба знати щось про конструкти, які вона використовує, про події, включені до цих конструктів, і про те, як вони співвідносяться один з одним. Коротше, дізнатися про особистість – значить дізнатися, як людина тлумачить свій особистий досвід.**

Погляд Дж. Келлі на проблему мотивації.

З точки зору Келлі, термін "мотивація" передбачає, що люди за своєю природою статичні і діють лише тоді, коли їх надихає якась особлива сила. Сам він відкидав концепцію, що люди інертні чи реактивні за своєю природою і починають діяти лише під впливом внутрішніх чи зовнішніх сил. За Келлі, люди для мотивації немає іншої причини, як тільки та, що вони живі. Справді, суть життя – рух чи розвиток; люди є однією з форм цього всепроникаючого руху. Виходячи з цього не потрібно спеціальної концепції (наприклад, потягу, потреби, інстинкти, заохочення, мотиви) для пояснення того, що є причиною або мотивацією поведінки людини. Теорія особистісних конструктів розглядає людину як активний і думаючий організм просто тому, що вона жива. **Отже, мотивація – це зайвий конструкт.**

Основний постулат теорії Дж. Келлі свідчить, що поведінка людини визначається тим, як вона прогнозує майбутні події. Інакше висловлюючись, все поведінка людини (думки та вчинки) спрямовано прогноз подій.

Проблема змін в конструкт ній системі. "Конструктна система людини змінюється відповідно до успішності інтерпретації повторних явищ". Ті конструкти, які виявляються корисними, зберігаються, інші переглядаються чи відкидаються. Таким чином, згідно з Келлі, конструктна система послідовно переглядається з обґрунтованим відбором для прийняття правильних рішень.

Соціальні відносини та особистісні конструкти. Соціальна взаємодія складається насамперед із спроб однієї людини зрозуміти, як інша людина усвідомлює дійсність. Інакше кажучи, щоб плідно взаємодіяти з кимось людині необхідно інтерпретувати якусь частину конструктної системи іншої людини.

Свобода – детермінізм.

Раціональність – ірраціональність

Холізм - елементалізм

Змінність – незмінність

Суб'єктивність – об'єктивність

Пізнаваність – непізнаваність.

Природу людини не можна пізнати, її можна лише альтернативно інтерпретувати.

За Келлі наукові теорії служать як відокремлені корисні конструктні системи у процесі пояснення подій. Одні виявляються кориснішими, ніж інші (які саме – покажуть майбутні події), але надійні стійкі теорії добре послужили конструктивними альтернативами. Розглянемо кілька обраних теорій особистості як приклад. Фрейд інтерпретував людей термінами несвідомої мотивації; Адлер виділяв стилі життя; Еріксон відкрив психосоціальні стадії розвитку Я; Кеттел розглядав риси, що у основі поведінки; Скіннер спостерігав опосередковані умовні реакції; Бандура запропонував навчання через спостереження як ключовий аспект поведінки людини. Келлі підкреслював суб'єктивну інтерпретацію світу людиною.

Емоційні стани

З погляду Келлі розглянемо чотири емоційні стани: тривогу, провину, загрозу та ворожість.

Тривога. Келлі визначив тривогу як "усвідомлення того, що події, з якими стикається людина, лежать поза діапазоном його конструктної системи". Отже, невиразне почуття невизначеності і безпорадності, зазвичай визначається як "тривога", по Келлі, є результат усвідомлення те, що

конструкти, які ми маємо, не застосовні для передбачення подій, із якими стикаємося. Келлі наголошував: зовсім не факт, що наша конструктивна система не функціонує ідеально, провокує тривогу; ми не турбуємося просто тому, що наші очікування не точні. **Тривога утворюється лише тоді, коли ми усвідомлюємо, що ми не маємо адекватних конструктивів, за допомогою яких можна інтерпретувати події нашого життя.** Людину турбує аж ніяк не загроза прориву статевих та агресивних імпульсів у свідомість, а те, що вона переживає події, які не може ні зрозуміти, ні прогнозувати. **З цієї точки зору, завдання психотерапії - допомогти клієнту або придбати нові конструкти, які дозволять йому краще прогнозувати події, що тривожать, або зробити наявні конструкти більш проникними, щоб привнести новий досвід в їх діапазон застосування.**

По Келлі, якщо інша людина інтерпретує наше виконання стрижневої ролі як невдале, з'являється **почуття провини**: "Провина виникає, коли індивід усвідомлює, що відступає від ролей, з допомогою яких зберігає найважливіші взаємини коїться з іншими людьми". Винувата людина усвідомлює, що він вчинив не відповідно до свого власного образу. Наприклад, студент коледжу, який вважає себе вченим, відчує вину, якщо він проведе надто багато часу в місцевому університетському барі зі своїми приятелями, таким чином нехтуючи найважливішим аспектом своєї стрижневої ролі вченого, а саме навчанням. Мабуть, студент, який вважає себе гульвісою, не відчував би такої провини. Концепція провини Келлі чимось нагадує концепцію моральної тривоги Фрейда. З погляду Келлі, ми відчуваємо провину щоразу, коли наша поведінка суперечить нашому сприйняттю себе. З погляду Фрейда, ми відчуваємо моральну тривогу щоразу, коли наші вчинки суперечать нашому сприйняттю те, що правильно і неправильно (совість). Як вважають обидва теоретика, ми відчуваємо дискомфорт, коли поведимося не відповідно до того, чого очікують від нас, або з тим, чого ми чекаємо від себе: вина – за Келлі, моральна тривога – за Фрейдом.

Загроза. Ще один знайомий емоційний стан - загроза - розглядається Келлі як усвідомлення того, що наша конструктивна система може бути суттєво змінена внаслідок якихось подій. Почуття загрози з'являється, коли неминуче велике струс наших особистісних конструктів. Наприклад, ми можемо відчувати загрозу, якщо виявиться, що наша віра у чесність та непідкупність політичних та ділових лідерів високого рангу більше не підтверджується насправді. Келлі вважав, що загроза для людини – це психологічне насильство. Думки про власну смерть, можливо, є найбільш страшним видом загрози, якщо ми не інтерпретуємо її як необхідну умову, що надає сенс нашого життя.

Ворожість. За визначенням Келлі, ворожість - це "постійні спроби отримати факти, які говорять на користь такого типу соціального прогнозу, який вже довів свою неспроможність". Традиційно розглядається як схильність вести себе мстиво стосовно інших або прагнення завдавати їм шкоди, ворожість у теорії Келлі – просто спроба дотримуватися непридатного конструкту при зіткненні з суперечливим (неповноцінним) фактом. Ворожа людина замість визнання того, що її очікування щодо інших людей не реалістичні і тому потребують перегляду, намагається змусити інших поводитися так, щоб задовольнити свою упереджену думку. Наприклад, якою може бути реакція батька, який виявив, що його дочка-студентка живе життям "сексуально вільної" жінки? Незважаючи на незаперечні факти, ворожий батько наполягає на своїй вірі в те, що вона – його маленька дівчинка. Змінювати наші конструкти важко, страшно та інколи навіть неможливо. Наскільки краще було б, якби ми могли змінити світ, щоб він відповідав нашим упередженням, а чи не наші власні погляди на нього! Ворожість якраз є такою спробою.

Отже за Келлі, психічний розлад - "будь-який особистісний конструкт, який зазвичай повторюється, незважаючи на послідовну неповноцінність". Психічні розлади є очевидною непридатністю системи особистісних конструктів задля досягнення мети. Або, точніше, психічні розлади

заключають у собі тривогу і наполегливі спроби людини знову відчутти, що вона має здатність прогнозувати події. Виявившись нездатним прогнозувати, людина з психічним розладом шалено шукає нові способи інтерпретації подій у своєму світі.

6. Терапія фіксованої ролі Дж. Келлі.

Келлі бачив завдання терапевтичного процесу у тому, щоб допомогти людям змінити їхню конструктну систему, покращивши її прогностичну ефективність. Так як при розладах використовуються конструкти, що поступово втратили свою силу, психотерапія спрямована на реконструкцію конструктної системи клієнта, з тим, щоб вона стала більш працездатною. Більше того, терапія сама є хвилюючим процесом наукового пошуку. Терапевтичний заклад – це лабораторія, в якій психотерапевт допомагає клієнту розвивати та апробувати нові гіпотези, як у клінічній ситуації, так і поза нею. Психотерапевт активно спрямовує та стимулює клієнта інтерпретувати події по-новому, не так, як він робив це раніше. Якщо нові конструкти підходять, клієнт може використовувати їх у майбутньому; якщо ні – розробляються та перевіряються інші гіпотези.

У чому полягає метод терапії фіксованої ролі? Процес починається з оцінки, коли пацієнт пише у третій особі нарис самохарактеристики. Характеристика може бути складена у вільній формі, клієнт отримує лише таку інструкцію: "Я хочу, щоб ви написали нотатки про характер Гаррі Брауна, як би він був головним героєм у п'єсі. Напишіть про нього так, як міг би написати друг, який знає його дуже близько і дуже добре до нього ставиться, можливо, краще, ніж хтось інший, хто знає його, пишіть про нього в третій особі, наприклад, почніть: "Гаррі Браун - це...".

Ретельне вивчення опису характеру Гаррі Брауна виявить багато конструктів, які він зазвичай використовує в інтерпретації себе та своїх стосунків із значущими іншими. А потім єдине, що потрібно – це допомогти Гаррі переглянути свою систему особистісних конструктів так, щоб вона

стала для нього дієвою. Засобом, що допомагає виконати це завдання, є нарис фіксованої ролі, причому бажано, щоб було зроблено групою досвідчених психотерапевтів. Вигаданій людині дають ім'я, відмінне від імені клієнта, і забезпечують його конструктивною системою, яка, як вважають, була б терапевтично корисною для Гаррі. Нарис призначений не для того, щоб "переробити" Гаррі, скоріше він запрошує його шукати, експериментувати і – найголовніше – наново оцінити себе та свою життєву ситуацію. Коротше, нарис фіксованої ролі розроблено у тому, щоб клієнт зіграв роль вигаданої людини. Мета – спонукати клієнта переглянути свій життєвий досвід з тим, щоб він зміг краще та ефективніше отримувати з нього уроки.

У наступній стадії терапії фіксованих ролей психотерапевт дає нарис фіксованої ролі клієнту для перевірки засвоєння, щоб визначити, чи розуміє клієнт, яким буде людина. Потім клієнта просять відігравати роль з нарису протягом певного часу. З інструкції ясно, що клієнт повинен читати нарис принаймні тричі на день і намагатися думати, діяти, говорити і бути схожим на вигаданого героя, зображеного в малюнку. Якщо, наприклад, героя звать Том Круз, то клієнту кажуть наступне: "На кілька тижнів ви повинні спробувати забути, хто ви і ким ви колись були. Ви - Том Круз. Ви поведіться, як він. Ви думаете і відчуваєте, як він. Ви робите те, що, як ви вважаєте, робив би він. Можливо, читачеві ідея поводитися, як Том Круз, може здатися трохи дивною, якщо не сказати безглуздою, але клієнта просять на якийсь час перестати бути самим собою саме для того, щоб він міг відкрити нові грані своєї особистості. І часто клієнт перестає думати про роль, як роль, і починає вважати її природною частиною себе самого.

Під час цієї стадії терапевтичного процесу психотерапевт і клієнт часто зустрічаються для обговорення проблем, що виникають при виконанні нової ролі. Можливе проведення репетицій на терапевтичному сеансі, щоб психотерапевт та клієнт могли безпосередньо розробити нову конструктивну систему.