

Terapia behawioralna

Cel	Zmiana czynników środowiskowych, które wpływają na zachowanie jednostki i sposobów, w jakie reaguje ona na otoczenie
Zachowanie	Definiowane szeroko. Zachowania motoryczne, reakcje fizjologiczne, emocje, procesy poznawcze

Podstawowe zasady:

1. Koncentracja na zmianie zachowania	Cel: zmniejszenie częstości zachowań dezadaptacyjnych, zwiększenie częstości adaptacyjnych. Zwiększenie elastyczności repertuaru zachowań dla szerszego zakresu opcji reakcji w różnych sytuacjach
2. Oparcie na empirii	- Podejście naukowe, oparte na hipotezach. - Weryfikacja założeń na temat skuteczności zmiennych w zmianie zachowania za pomocą metod oceny behawioralnej - Stosowanie metod opartych na dowodach naukowych dla oceny efektów interwencji w trakcie terapii
3. Zachowania mają funkcje	Zachowania częściowo wynikają ze wzorców wzmocnienia i karania w środowisku. Zwykle problemy nie są zakorzenione w jednostce, a w środowisku lub sposobach wzajemnych oddziaływań jednostki i środowiska
4. Nacisk na czynniki podtrzymujące	Mniejsze znaczenie czynników mogących początkowo wywołać problem. Koncentracja na zmianie obecnych determinant zachowania- uwarunkowań środowiskowych, dezadaptacyjnych zachowań (np. unikanie sytuacji budzących lęk, tendencyjne myślenie, napady złości)
5. Poparcie badaniami	Najdokładniej zbadana forma terapii. Szeroki zakres problemów, dla których udowodniono skuteczność, np. zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia odżywiania, schizofrenia, uzależnienia, zaburzenia zachowania u dzieci
6. Charakter afektywny	- Podejście dyrektywne- Częste udzielanie porad i sugestii - Aktywne uczestnictwo klienta- ćwiczenie strategii w trakcie sesji i za pomocą prac domowych



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 14th June, 2026.

Page 1 of 3.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

Terapia behawioralna (cont)

7. **Transparentność** Celem jest nauczenie klientów umiejętności niezbędnych do bycia własnymi terapeutami. Przekazywanie modelu behawioralnego, szczegółowe uzasadnienie każdej strategii, instrukcje krok po kroku.
Klient-aktywny partner w procesie, w tym w ustalaniu celów i harmonogramu każdej sesji

Prekursory

- Pliniusz Starszy**
- Jeden z najwcześniej udokumentowanych opisów stosowania BT.
 - Umieszczanie pajaków na dnie szklanki w celu leczenia alkoholizmu
 - Współcześnie **terapia awersyjna**

- Victor z Aveyron**
- Leczony przez **J.M.G. Itarda**
 - Żył w XVIII w. Do 12 r.ż. nie miał kontaktu z ludźmi
 - Modelowanie, kształtowanie reakcji, wzmacnianie

- I. Pawłow**
- Rosyjski fizjolog
 - Eksperymenty z **warunkowaniem klasycznym**- pies śliniący się na światło/dźwięk

- J. Watson i rozwój behawioryzmu w USA**
- Pierwsze zastosowanie warunkowania klasycznego u ludzi- Watson i Rayner (1920)- **Mały Albert** i biały szczur

- E. Thorndike i B.F. Skinner**
- **Warunkowanie instrumentalne**- wzmocnienia i kary (czynniki środowiskowe) kontrolują zachowanie



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 14th June, 2026.

Page 3 of 3.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

