

Мельничук І.Я.,
*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка
(м.Кропивницький)*

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ БІХЕВІОРИЗМУ

(до 140 річниці з Дня народження Дж. Б. Уотсона)

У теперішній час у методології психології, насамперед у сфері теорій навчання та їх практичного застосування, відчувається сильний вплив біхевіоризму. Проте дуже сумнівно, що хтось із сучасних психологів назвав би себе «біхевіристом». Але у 1913–1930 рр. цей напрямок був надзвичайно популярним, насамперед у США.

Джон Уотсон (1878 – 1958) – основоположник біхевіоризму, який окреслив програму даного напрямку у статті «Психологія з точки зору біхевіориста». У ній він критикував психологію за практичну непридатність, суб'єктивізм, називаючи «свідомість з її структурними одиницями, елементарними відчуттями, увагою, сприйманням лише певним невизначеним поняттям» [5]. Предметом біхевіоризму він визначав вивчення поведінки об'єктивним шляхом і з практичною метою.

Центральне поняття біхевіоризму – поведінка (англ. behavior – поведінка), яка розуміється як сукупність реакцій організму на стимули зовнішнього середовища.

Основні положення вчення Дж. Уотсона [3; 5]:

- метою психології є передбачення поведінки і контроль за нею;
- дані інтроспекції не мають наукової цінності, оскільки вони залежать від інтерпретації дослідника;
- біхевіоризм не протиставляє поведінку тварини і людини;
- поведінку потрібно досліджувати за допомогою прямого спостереження в експериментальних умовах;
- результати психологічних досліджень повинні мати практичне застосування;
- провідне завдання біхевіоризму полягає в накопиченні спостережень за поведінкою людини для того, щоб у кожному випадку – при даному стимулі (ситуації) – біхевіорист міг би передбачити, якою буде реакція;
- істинним предметом психології людини є її поведінка від народження до смерті;
- при об'єктивному вивченні людини біхевіорист не враховує особливості свідомості, відчуття, уяви, волі, оскільки він не вважає, що ці терміни вказують на справжні феномени психології;
- спостереження за поведінкою можуть бути представлені у формі стимулів (S) і реакцій (R).
- біхевіоризм замінює потік свідомості потоком активності, потоком поведінки;

- у біхевіоризмі мислення розглядається як поведінка, рухова активність;
- навчання відбувається шляхом «обумовлення»: м'язова реакція у результаті повторних поєднань пов'язується з певним стимулом, який у подальшому починає її викликати.

Отже, у біхевіоризмі було окреслено проблему об'єктивного підходу в психології, закріплено метод лабораторного дослідження (насамперед тварин); а також визначено практичне завдання – управління поведінкою людини, корекція небажаної поведінки; встановлено закономірності формування навичок, при якому вирішальна роль відводилась педагогічному впливу.

До недоліків біхевіоризму відносять ігнорування свідомості; зведення поведінки лише до зовнішніх проявів і неврахування важливих компонентів діяльності – мотивації, усвідомленості, інтеріоризації; перенесення результатів дослідів з тваринами на людину; заперечення впливу задатків на формування особистості.

Практичним підсумком теорії Дж. Уотсона була розробка програми «оздоровлення суспільства», побудова експериментальної етики на принципах біхевіоризму. Для створення досконалого суспільства він просив дати йому «дюжину здорових немовлят» і можливість виховувати їх у своєму спеціальному світі. На переконання Дж. Уотсона, з будь-якої людини можна виховати спеціаліста (лікаря, комерсанта, юриста, навіть бідняка чи крадія) незалежно від задатків, схильностей та здібностей. Тому навички та науціння стають головною проблемою біхевіоризму.

Навичка у біхевіоризмі розглядається як індивідуально набута чи завчена дія, основу якої складають елементарні рухи, що є вродженими [3]. Уотсон описав процес вироблення навичок, побудував криву науціння (на прикладі стрільби із луку). Він стверджував, що при формуванні навички спочатку переважають випадкові пробні дії, багато помилкових і тільки деякі є вдалими. Успішні дії пов'язуються з позитивними змінами в організмі, тому вони мають тенденцію закріплюватися.

Під впливом біхевіоризму в Америці з'явилося багато періодичних видань, популярних передач («Поради психолога», «Як зберегти душевне здоров'я»), виникла мережа кабінетів психологічної допомоги («Психолог – прийом вдень і вночі»). З 1912 року Уотсон почав займатися рекламою, втілюючи на практиці свої ідеї програмування поведінки. Без сумніву, у сучасному бізнесі та рекламі використовуються ідеї Дж. Уотсона.

У теперішній час біхевіоризм покладено в основу поведінкової психотерапії, яка застосовується для зміни проблемної поведінки (наприклад тютюнопаління, переїдання, зменшення тривожності й агресивності), для розробки корекційних занять з невстигаючими і розумово відсталими; а також у процесі формування навичок спілкування, тренування впевненості в собі. Суттєве значення у поведінковій психотерапії надається контролю, самоконтролю, системі підкріплень бажаної поведінки [1, 67].

Традиційно вважається, що поведінкова психотерапія найбільш ефективна при корекції страхів і ПТСР. Її мета – формувати і зміцнювати

здатність до адекватних дій, придбання навичок, що дозволяють удосконалити самоконтроль.

Методи поведінкової терапії включають позитивне і негативне підкріплення, покарання, систематичну десенсибілізацію і самоконтроль. Поведінкова терапія зосереджується на заміні неприйнятних дій прийнятними і використанні деяких методів, що ведуть до зменшення або припинення небажаної поведінки.

Поведінкова терапія може проводитися з використанням систематичної десенсибілізації – методу, який полягає у тому, щоб клієнт створив у своїй уяві ієрархію образів, які викликають тривогу (від найменших до найбільш страшних). При цьому він повинен залишатися на кожному рівні ієрархії доти, поки тривога не зникне. Ієрархічна конструкція часто застосовується у поєднанні з методиками релаксації, оскільки встановлено, що тривога і релаксація виключають один одного [2, 217].

У теперішній час когнітивно-поведінкова психотерапія є найбільш поширеним і високоефективним методом психокорекції деструктивних емоційних переживань особистості. У межах КПТ допомога, яку надає фахівець клієнту, полягає в тому, що вони спільно аналізують причини і характер поведінкових проблем, знаходять порушення з боку когнітивних конструкцій (хибних автоматичних думок та установок), які їх обумовлюють, планують та здійснюють психокорекційні заходи, спрямовані на усунення хворобливих проявів або на формування нових навичок поведінки.

Когнітивно-поведінкова терапія є підходом, який центрований на теперішньому, він є у певній мірі директивним, активним та орієнтованим на конкретну, актуальну для особистості, проблему і, як результат, на сьогоднішній день, є підходом з реальними та контрольованими практичними результатами [4].

Отже, у теперішній час, біхевіоризм і поведінкова психотерапія є перспективними напрямками й активно розвиваються, особливо у поєднанні з досягненнями когнітивних, соціальних та інших теорій навчання.

Література:

1. Мельничук І.Я. Історія психології / І.Я.Мельничук – Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2017. – 168 с.
2. Осипова А.А.Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов / А.А.Осипова – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
3. Торндайк Э., Уотсон Дж.Б. Бихевиоризм / Э. Торндайк, Дж.Б. Уотсон – М., 1998 – 704 с.
4. Томчук С. М. Когнітивно-поведінкова психотерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://upsihologa.com.ua/Kognitivno-povedinkova_psi-tomchuksm.html.
5. Watson J. B. Behaviorism. New York: People's Institute Publishing Company, 1924/1925.