

## Terapia behawioralna

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

### Podstawowe zasady:

<b>1. Koncentracja na zmianie zachowania</b>	Cel: zmniejszenie częstości zachowań dezadaptacyjnych, zwiększenie częstości adaptacyjnych. Zwiększenie elastyczności repertuaru zachowań dla szerszego zakresu opcji reakcji w różnych sytuacjach
<b>2. Oparcie na empirii</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podejście naukowe, oparte na hipotezach.</li> <li>- Weryfikacja założeń na temat skuteczności zmiennych w zmianie zachowania za pomocą metod oceny behawioralnej</li> <li>- Stosowanie metod opartych na dowodach naukowych dla oceny efektów interwencji w trakcie terapii</li> </ul>
<b>3. Zachowania mają funkcje</b>	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
<b>4. Nacisk na czynniki podtrzymujące</b>	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)
<b>5. Poparcie badaniami</b>	Najdokładniej zbadana forma terapii. Szeroki zakres problemów, dla których udowodniono skuteczność, np. zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia odżywiania, schizofrenia, uzależnienia, zaburzenia zachowania u dzieci
<b>6. Charakter afektywny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Podejście dyrektywne</b>- Częste udzielanie porad i sugestii</li> <li>- Aktywne uczestnictwo klienta- ćwiczenie strategii w trakcie sesji i za pomocą prac domowych</li> </ul>



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 pająków 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>

