

Ассоциативное обучение у человека. Поведенческая психотерапия.

Научение – это выработка в онтогенезе приспособительных форм поведения, в том числе и навыков физического труда. Выработка условного рефлекса – это тоже научение.

Классификации научения

1. Неассоциативное (привыкание, сенситизация, импринтинг и подражание)

Неассоциативное научение определяет способность реагировать или не реагировать на раздражитель **без использования сигнала, без связи** (без ассоциации), т.е. без совпадения с каким-то сигналом.

Классификации научения

2. Ассоциативное научение

Ассоциативное – научение при совпадении индифферентного раздражителя с деятельностью организма. При этом формируется связь (ассоциация) между сигналом и раздражителем (подкреплением).

Классификации научения

Формы научения по критерию **активности** животного или человека в ходе научения:

- 1) *пассивное (реактивное) научение;*
- 2) *оперантное научение (от лат. operatic – действие);*
- 3) *научение с помощью мышления (когнитивное, рассудочное);*
- 4) *научение путем инсайта.*

Классификации научения

Пассивное (реактивное) научение: организм пассивно, т.е. не прилагая целенаправленных усилий, реагирует на какие-то внешние факторы и когда в нервной системе формируются новые следы памяти.

Пассивным научением являются следующие формы:

- Привыкание
- Сенситизация
- Импринтинг
- Классические условные рефлексy по И.П.Павлову

Оперантное научение (от лат. *operatio* – действие) – это научение, в ходе которого организм добивается полезного результата с помощью активного поведения.

Имеется два основных подобных вида научения – метод проб и ошибок и инструментальный условный рефлекс.

Научение с помощью мышления (когнитивное научение). Имеется в виду такой вариант, когда организм оказывается в ситуации, с которой он ранее не встречался, и находит правильное решение в результате мышления.

В научении с помощью мышления первично мышление, а потом – действие, так как это целенаправленное научение. В эту форму научения включают научение с помощью рассудочной деятельности и научение путем наблюдения.

Научение путем инсайта (озарения) - внезапное нестандартное правильное решение задачи.

Иногда после отдельных проб и ошибок возникает идея *результативного действия, которое может совершенствоваться* в процессе достижения цели. Этот вид научения является следствием объединения опыта, накопленного в памяти, с той информацией, которой располагает индивид при решении проблемы.

В конкретных ситуациях для достижения того или иного полезного приспособительного результата индивид чаще всего ***реализует не один, а несколько видов научения.***

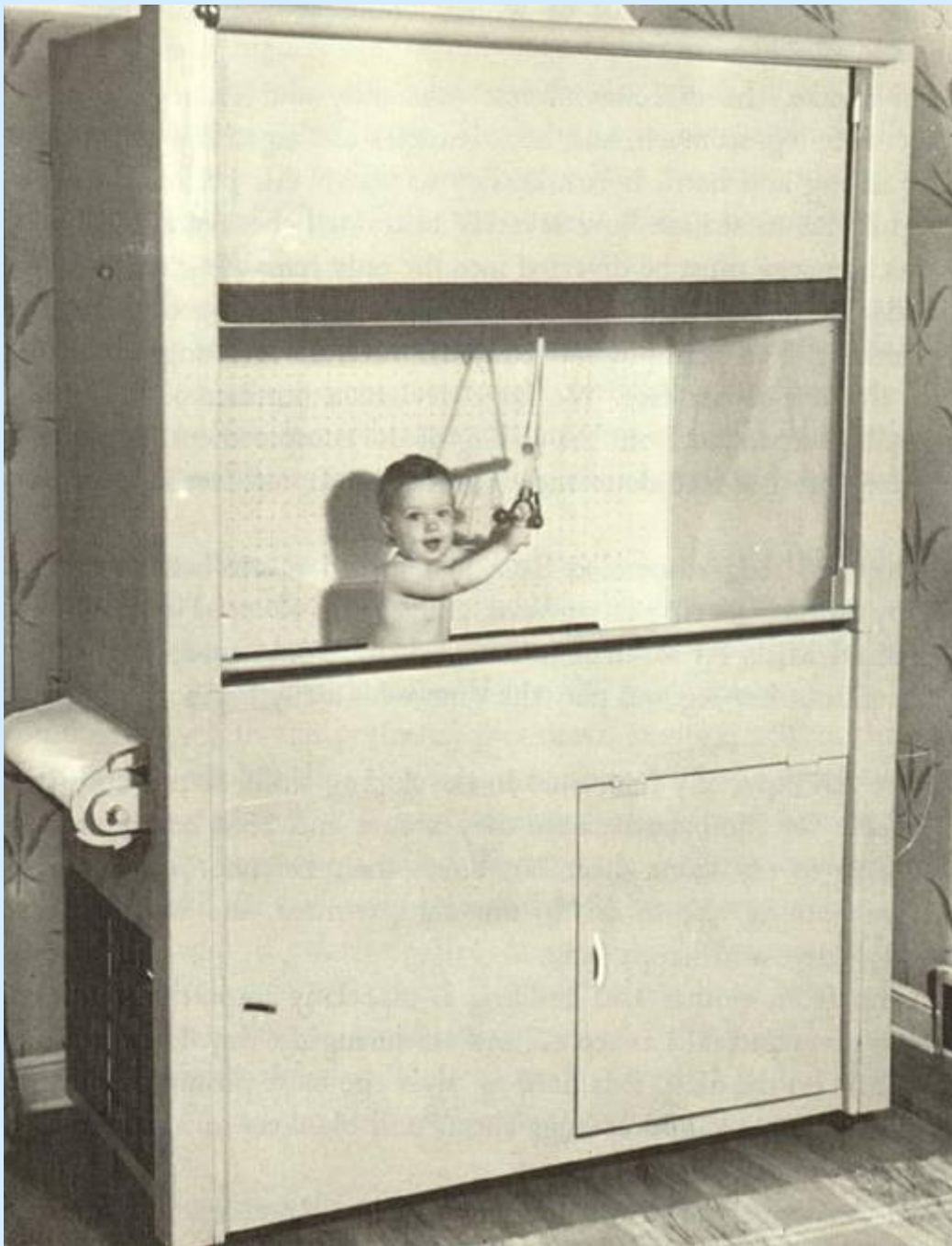
Большинство форм научения, кроме пассивного и простых (классических, павловских) условных рефлексов, *являются сложной формой научения.*

Возникшие у человека условные рефлексy остаются за пределами его сознания, однако сильно влияют на его поведение.

С одной стороны, они помогают в определенное время засыпать, просыпаться, принимать пищу, сосредоточиваться на учебе или работе и т.п. Они обеспечивают заблаговременную подготовку всех систем организма к различным видам деятельности. Условные рефлексy помогают автоматически совершать массу необходимых действий, не загружая при этом сознание излишней работой - чистить зубы, вести машину, идти знакомым маршрутом на работу и домой, выполнять какую-либо привычную работу и т.п.)

Камера Скиннера

Названное по имени бихевиориста Скиннера, это устройство представляет собой небольшую закрытую клетку, имеющую две характерные особенности: приспособление, которым животное может манипулировать (рычаг, диск или колесо) и механизм для выдачи положительного стимула после того, как животное выполнит поставленную задачу. Вариациями на тему камеры Скиннера являются электрифицированный пол, световые сигналы для представления признаков стимула и т. д. *Цель заключается в том, чтобы исследовать и наглядно демонстрировать разнообразные механизмы и процедуры выработки инструментальных условных рефлексов.*



Скиннер создал вариант камеры для своей второй дочери Дебби, которую описал в статье «"Baby in a Box» в журнале «The Ladies Home Journal» в 1945

- *Устройство Скиннера обеспечивало уникальное жизненное пространство для его новорожденной дочери - термостат с регулируемыми параметрами среды, замкнутая камера со смотровым окном из безопасного стекла и эластичным полом с марлевой подстилкой, легко меняемой по мере загрязнения. Ребенок содержался в идеальных комфортных для него условиях без всяких пижам на застежках и даже без пеленок. Дебора наслаждалась необычайной свободой движений и росла крепким, здоровым ребенком. К тому же камера освободила Ивонну. Ей уже не нужно было постоянно следить за состоянием Доборы, хотя в любое время она имела возможность вынуть ребенка из камеры, чтобы поддержать на ручках или поиграть.*

Закономерности выработки условных рефлексов у человека не имеют принципиальных отличий от закономерностей их выработки у животных.

Однако человек более склонен анализировать ситуацию с помощью своего разума, что сказывается на скорости обучения.

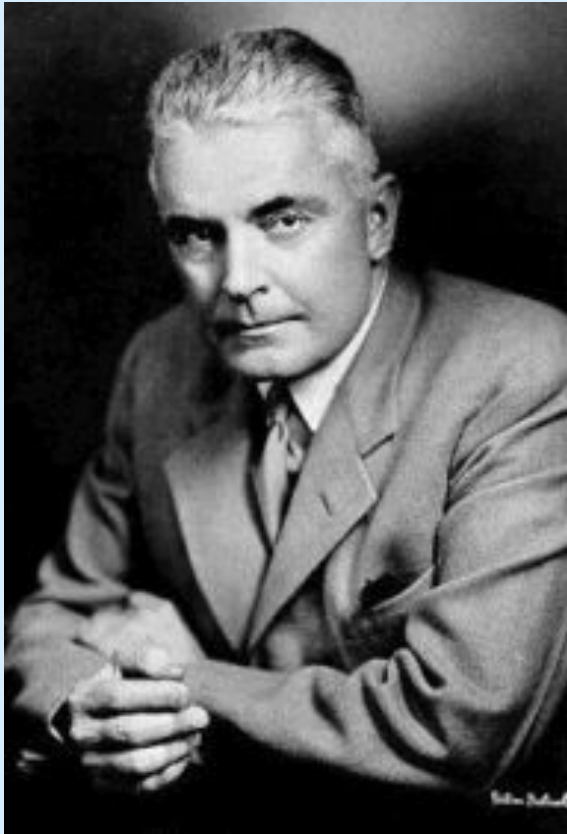
В определенных условиях у человека возможно даже снижение скорости обучения в задачах на обучение методом проб и ошибок по сравнению с животными (это происходит в тех случаях, когда задача не имеет логически обоснованного решения).

Условнорефлекторные причины
возникновения фобий у человека.

Принципы поведенческой
психотерапии.

С другой стороны, в жизни человека при определенных условиях могут образовываться условные рефлексы, оказывающие разрушительное воздействие на его личность.

Возникновением неадекватных или патологических условных рефлексов можно объяснить **фобии, неврозы, алкоголизм, наркоманию, склонность к азартным играм**, а также такие аномалии поведения, как склонность ко лжи, воровство, асоциальное поведение и др.



Джон Уотсон (John B. Watson)
1878-1958

Один из основоположников бихевиоризма. Настаивал на том, что предмет психологии - это только такое поведение, которое можно зарегистрировать и измерить количественно.



Эксперименты Джона Уотсона по формированию страха у 11-месячного ребенка



Уотсон выработал у малыша по имени Альберт страх перед крысой, сочетая предъявление этого животного с громким звуком (вверху). Этот «условный страх» в результате генерализации вскоре распространился на все предметы с белым мехом, включая Деда Мороза (внизу).

М.К.Джонс (Jones, 1924), в своей работе с другим ребенком - его звали Петер - попыталась устранить уже возникший у Петера страх белых кроликов. Простого ежедневного предъявления белого кролика для этого оказалось недостаточно - страх сам собой не угасал. Успех был достигнут тогда, когда кролика вносили в помещение в момент, когда Петер был абсолютно спокоен и кушал, причем подносили его на такое расстояние, при котором Петер оставался спокойным. С каждым днем это расстояние удавалось понемногу уменьшать, причем каждый раз - когда Петер пребывал в спокойном состоянии. Постепенно Петер привык к кролику и даже начал трогать его и играть с ним. Позже эту процедуру в поведенческой психотерапии стали называть **систематической десенсибилизацией**.

Примеры применения законов классического обучения в **поведенческой психотерапии** и клинической психологии для избавления от вредных привычек и фобий:

Угашение – предъявление УС без подкрепления

Контробусловливание – сочетание УС с БС, отличающимся от изначального. Пример: препарат, вызывающий тошноту при приеме алкоголя или курении

Погружение – принудительное угашение в форсированном режиме (есть риск развития сильного стресса, нервного срыва)

Систематическая десенсибилизация – постепенное и осторожное введение стимулов, вызывающих страх, неприязнь или тревогу

- <http://www.youtube.com/watch?v=5H9dXxbqx5s>

Чтобы победить страх перед МЫШАМИ
мой психотерапевт рекомендовал начинать с малого...



Сегодня я буду просто смотреть на мышь!

А завтра... попробую дотронуться...