

Содержание

Предисловие к американскому изданию	13
Прагматическая теория человеческой речи и процессов познания	13
Предисловие к шведскому изданию	17
Благодарности	20
Личное вступительное слово	21
Пара слов о терминологии	24
Обзор	24
Характер этой книги	25
От издательства	27

Часть 1. Предыстория

Глава 1. Радикальный бихевиоризм и базовые принципы анализа поведения	31
Бихевиоризм и его предпосылки	32
Что такого радикального в радикальном бихевиоризме	34
Основные принципы анализа поведения	35
Оперантное обусловливание: обучение через последствия	36
Респондентное обусловливание: обучение на ассоциациях	43
Взаимодействие оперантного и респондентного научения	46
Угасание	47
Генерализация	49
Дискриминация	50
Наши следующие шаги	51
Глава 2. Мышление и человеческая речь	53
Вербальное поведение	55
Описание вербальных оперантов Скиннера	55
Такт	56
Манд	57
Эхо-реакция	58
Интервербальное поведение	58

Содержание	7
Аутоклитическое поведение	59
Использование анализа Скиннера в этой книге	59
Обучение такт-реакции внутренних событий	60
Обучение такт-реакции мыслей	62
Обучение такт-реакции внутренних событий посредством генерализации	65
Почему данное поведение получает подкрепление	66
Вечная скрытость внутреннего мира	67
Говорящий и слушатель	68
Управляемое правилами поведение	68
Сложный вопрос	70
Когнитивный ответ и его проблема с точки зрения анализа поведения	72
Поведенческий анализ и мышление человека: краткое резюме	75
Избыточный вопрос?	76
Глава 3. Роль силы мышления в клинической практике	77
Внутренние события и их отношения с другими формами поведения	77
Доминирующая позиция моделей когнитивной терапии	79
Не все так ясно с силой мышления в моделях когнитивной терапии	81
Необходимость заниматься проблемой влияния мышления	83
Стратегический шаг назад	85

Часть 2. Реляционное научение

Глава 4. Производная реляционная реакция как основной элемент человеческой речи	89
Производные отношения между стимулами	90
Производные отношения стимулов в качестве базового процесса человеческой речи	96
Производная реляционная реакция в качестве усвоенного поведения	98
Функции стимула и их изменение в процессе респондентного и оперантного научения	99
Производная реакция стимула и изменение функций стимула	102
Способность произвольно устанавливать связи между событиями и стимулами	106
Как мы учимся произвольно устанавливать связи между событиями	109
Виды отношений между стимулами	112
Реляционное фреймирование	116

Два аспекта контекста, от которых зависит реляционное фреймирование	118
Новое определение вербального поведения	121
Заключение	122
Глава 5. Аналогии, метафоры и другие средства самовыражения	125
Аналогии	127
Метафоры	131
Вездесущность метафор	134
Метафоры и два вида контекстуальных сигналов	135
Поведенческий анализ и самоощущение	137
Ощущение самости: результат обсуждения перспективы	138
Восприятие перспективы и теория разума	141
Три стороны нашего восприятия самости	143
“Я” как перспектива	144
“Я” как процесс	144
“Я” как контент, или Концептуализированное “я”	146
Отношения между тремя сторонами восприятия самости	149
Заключение	150
Глава 6. Реляционное фреймирование и управляемое правилами поведение	151
Управляемое правилами поведение и перенос стимульных функций предшествующих факторов	153
Можно понимать правила и не следовать им	155
Виды управляемого правилами поведения	156
Повиновение	157
Следование	159
Усиление	160
Следование правилам определяется функционально	165
Самоуправление	167
Управляемое правилами поведение и решение проблем	169
Заключение	172
Глава 7. Темная сторона речевых способностей	175
Управляемое правилами поведение и нечувствительность к немедленным последствиям	175
Расширенное взаимодействие с болью	177

Психологические проблемы как следствие управляемого правилами поведения	181
Проблемы, связанные с повиновением	181
Проблемы, связанные со следованием	183
Проблемы, связанные с усилением	186
Риск, связанный с доминированием функций непрямым стимулов	190
Эмпирическое избегание как процесс, лежащий в основе психопатологий	193
Борьба с самим собой	194
Заключение	197

Часть 3. Клиническое применение

Глава 8. Теория научения и психологическая терапия	201
Принципы бихевиоризма и другие подходы к психотерапии	205
Принципы бихевиоризма и психодинамический подход в психотерапии	206
Принципы бихевиоризма и когнитивные терапии	211
Психологическая терапия и ее новое понимание в терминах ТРФ	215
Клинический анализ поведения	217
Глава 9. Общее руководство по клиническому анализу поведения	219
Первоначальный контакт и две сферы воздействия психотерапии	220
Проведение функционального анализа	221
Какому поведению необходимо уделять внимание	225
Эмпирическое избегание в качестве центра внимания функционального анализа	226
Функциональный анализ — это начало терапии	228
Отслеживание поведения	229
Провоцирование проблемного поведения	232
Использование метафор в качестве терапевтического способа воздействия	236
Цели как составляющая психотерапии	238
Обоснование клинического анализа поведения, который включает ТРФ	241

Глава 10. Изменение контекста с акцентом на последствиях	243
Влияние через последствия: классическая стратегия поведенческого анализа	244
Создание последствий для проблематичного поведения	245
Создание последствий альтернативного поведения	249
Угасание проблематичного следования правилам	253
Последствия и две терапевтические сферы	258
Глава 11. Изменение контекста с акцентом на предшествующих факторах	261
Вербальные предпосылки новых форм поведения	262
Использование повиновения для освоения следования	266
Подкоп под вербальные предпосылки	268
Метафоры для разъединения	277
Внутренние события как преграды на пути к ценностям	279
Незнание собственных желаний	284
Ниспровержение самых разных оплотов фундаментализма речи	288
Заключение	292
Послесловие	295
Библиография	299

ГЛАВА 1

Радикальный бихевиоризм и базовые принципы анализа поведения

Радикальный бихевиоризм — это философское обоснование психологического подхода Б.Ф. Скиннера [Skinner, 1953]. И с момента его введения данный термин служит объектом дебатов, отчасти из-за того, что его далеко не всегда правильно понимают, иногда до такой степени, что возникают сомнения в какой-либо его полезности, ведь он так часто сам мешает нам понять психологические взгляды Скиннера как таковые. Даже в работах по психологии взгляды Скиннера нередко считаются поверхностными и примитивно механистическими [Power & Dalgleish, 1997, pp. 35-36; Solso, MacLin, & MacLin, 2005, p. 329]. И это настолько противоречит моему впечатлению от работ Скиннера, что мне зачастую становится интересно, действительно ли авторы подобных трудов читали его книги. Как бы то ни было, его позиция и сами термины, которые он использовал для ее описания, противоречивы, и само название “радикальный бихевиоризм” — наглядный тому пример. Сейчас распространение получило альтернативное название — *функциональный контекстуализм* [Gifford & Hayes, 1999]. Этот термин лучше подходит для той конкретной философии науки, которая лежит в основе современного подхода. Он позволяет определить позицию Скиннера в отношении альтернативных видов контекстуализма, таких как социальный конструктивизм или определенные типы феминизма [Roche & Barnes-Holmes, 2003; Gifford & Hayes, 1999]. Термин “функциональный контекстуализм” подчеркивает два неотъемлемых элемента радикального

бихевиоризма. Во-первых, поведение всегда необходимо понимать в отношении конкретных условий или контекста, в котором оно происходит. Во-вторых, чтобы понять поведение и повлиять на него, необходимо изучить его функции, т.е. то, ради чего оно совершается.

Несмотря на приведенную выше дискуссию, я считаю обоснованным использование термина “радикальный бихевиоризм” в заглавии этой главы, потому что это название прижилось и по-прежнему широко применяется последователями Скиннера. Это лингвистически корректный термин, который отражает определенные аспекты позиции, изложенной в данной книге.

Бихевиоризм и его предпосылки

Давайте начнем с обсуждения более обширного понятия “бихевиоризм”. Этот собирательный термин используется для описания множества подходов, в чем-то отличающихся друг от друга [O’Donohue & Kitchener, 1998], но все же достаточно схожих, чтобы попасть под одну категорию — бихевиоризм. Его наиболее основополагающие предпосылки доступно объяснил Уотсон, который и предложил термин “бихевиоризм”. В центре внимания этого подхода находится поведение [Watson, 1929], т.е. то, что делает человек — или любой другой организм. Акцент делается на поступках или реакциях организма в целом. Еще одна предпосылка, общая для всех подходов, — это метод поиска знаний: наука выстраивается снизу вверх. Мы ищем фундаментальные, универсально применимые принципы, помогающие понять поведение. А значит, преимущество отдается лабораторным экспериментам. Суть проведения эксперимента заключается в снижении, насколько это возможно, влияния неконтролируемых факторов, а затем — в определении и систематическом изменении тех факторов, которые оказывают существенное влияние на ход эксперимента. Это во многом напоминает то, как щепетильно психоаналитики относятся к условиям проведения своих сеансов, стремясь исключить все несущественные отвлекающие факторы и сфокусироваться на наблюдении за феноменами, играющими значительную роль в рамках происходящего взаимодействия. Наиболее известные классические примеры использования этого метода в бихевиоризме — это, возможно, эксперименты Скиннера с голубями и крысами. Их вырвали из среды (у них осталась только коробка), а существенных переменных совсем немного (в коробке есть рычаг, который по-

зволяет животному действовать для получения пищи, и лампочка, которая включается и выключается). В данном случае значение имеет не сам лабораторный эксперимент как таковой и даже не действия голубей или крыс в процессе проведения эксперимента. Скорее цель заключается в использовании метода, который позволяет выявить принципы, обуславливающие поведение организмов, — принципы, при помощи которых можно попытаться понять более сложные процессы, вполне вероятно, недоступные для исследования в лабораторных условиях.

И это иллюстрирует еще одну предпосылку бихевиоризма: предполагаемую преэминентность разных организмов. Например, исследования, которые проводятся на голубях, помогают сделать выводы о поведении человека, по крайней мере в некоторых аспектах. Иногда это становится предметом споров, в особенности среди психотерапевтов. Насколько представляется возможным понять поведение человека, изучая животных? Это тема жарких дискуссий на протяжении 1960-х и 1970-х годов, но с тех пор много воды утекло. Сегодня не подвергается сомнению то, что эволюционная психология и нейропсихология, а также этология занимают прочные позиции в формировании различных теорий психотерапии, независимо от конкретного подхода. С эволюционной точки зрения исследователи, оказавшие значительное влияние на различные психотерапевтические традиции, такие как Джон Боулби (теория привязанности) и Джозеф Леду (теория эмоций), придерживаются тех же взглядов, что и Скиннер: проще говоря, эволюция постоянно расширяет то, что уже есть. Функции, которые приносят пользу, не исчезают: они становятся строительными блоками будущего развития. И поэтому мы многое можем понять о человеке, изучая отношение горилл к своему потомству (теория привязанности) или определенные функции центральной нервной системы у животных (теория эмоций).

Теперь, когда мы поняли, что объектом нашего изучения является поведение, перед нами встает вопрос точного определения этого термина. Что следует считать поведением? В рамках бихевиоризма ответ на этот вопрос можно выразить по-разному, и чтобы прояснить точку зрения на поведение, которой я придерживаюсь в этой книге, я хочу вернуться к взглядам Скиннера, нашедшим свое выражение в термине “радикальный бихевиоризм”.

Что такого радикального в радикальном бихевиоризме

Радикальность может восприниматься как крайность. Но все же это не то, что имел в виду Скиннер, выбирая данную формулировку. В данном контексте “радикальный” означает не “экстремальный”, а “последовательный”. Радикальный бихевиоризм предполагает не отход от фундаментальных принципов бихевиоризма, а их всеобъемлющее применение. И это приводит к определенным последствиям. Например, принципы, которые Скиннер использовал для описания оперантного обусловливания (подробнее об этом речь идет ниже), гласят, что нашими действиями руководят последствия того, с чем мы столкнулись ранее при выполнении конкретных действий. Вероятность того, что голубь клюнет определенную точку, возрастает, если ранее он получал пищу после того, как клевал эту конкретную точку. Но если применять эти принципы в соответствии с позицией Скиннера, то они в равной степени применимы и ко мне как к ученому. Я делаю то, что я делаю (мой эксперимент с голубями), вследствие того, что подобные эксперименты проводились ранее. В качестве ученого я не обладаю исключительной или объективной позицией. Я не выше тех принципов, которые изучаю. Если данное знание применять последовательно, то следует отбросить все претензии на обладание онтологической истиной. Исходя из этой позиции, мы не можем утверждать, что “именно так все и происходит”. Радикальный бихевиоризм отвергает идею о том, что ученые действуют, исходя из объективной и нейтральной позиции. Как упоминалось ранее, с точки зрения радикального бихевиоризма невозможно понять поведение вне контекста. Оно всегда происходит в определенном контексте. Но и контекст нельзя понять отдельно от поведения. Сами попытки ученого понять нечто также представляют собой поведение. В конце концов, объект нашего изучения — это те наши действия, которые мы совершаем ради их изучения. Точно так, как мы не можем понять поведение вне контекста, не существует контекста без действующего в нем организма.

Данная точка зрения на поведение ученого истинна и в более широком смысле. Стимулы и реакции (поведение) взаимозависимы, и их необходимо рассматривать вместе. Они представляют собой единое целое [Kantor, 1970]. Мы можем их разделять, если это служит нашим целям. И целью науки о поведении, которую хотел создать Скиннер, была возможность предсказать поведение и повлиять на него. Сторонники радикального

бихевиоризма не претендуют на “полное понимание реальности”; скорее мы придерживаемся той точки зрения, что этот метод, научный подход радикального бихевиоризма, помогает нам достичь наших целей. Голубь из эксперимента Скиннера мог думать почти так же: “Если клевать в этом месте, Скиннер меня покормит”.

Если мы будем радикально применять выявленные базовые принципы поведения, то сможем прийти к еще одному важному заключению, непосредственно относящемуся к определению термина “поведение”. В повседневной речи слово “поведение”, как правило, относится к внешним действиям, которые можно наблюдать со стороны. Но как тогда расценивать то, что делает индивид, но чего никто не может заметить со стороны, например чувства, воспоминания и мышление? Традиционно эти явления относят к иной сфере — психике, — как будто их природа отличается от природы тех явлений, которые можно наблюдать со стороны. И здесь Скиннер так же призывал нас быть последовательными. С его точки зрения, у нас нет оснований считать, что внутренние явления не подчиняются тем же принципам, что и внешние [Skinner, 1953, 1974]. Это означает, что данные явления также представляют собой поведение и что их можно и должно анализировать в соответствии с теми же принципами, что и явное поведение.

Основные принципы анализа поведения

И какие же фундаментальные принципы, продемонстрированные и изученные при помощи экспериментов, мы можем использовать для того, чтобы понять поведение и повлиять на него? Более подробный ответ на этот вопрос читатель может найти в других публикациях [Catania, 2007; Ramnerö & Törneke, 2008]. И все же я приведу здесь их краткий обзор перед тем, как приступить к главной задаче этой книги, которая заключается в применении этих принципов для понимания функций человеческого мышления.

Два фундаментальных принципа анализа поведения — это оперантное и респондентное (классическое) обусловливание. Последнее было описано во время известных экспериментов Павлова с собаками в начале XX столетия на примере обусловливания естественной реакции слюноотделения. Но я начну с оперантного обусловливания — принципа обучения, который был изучен и проиллюстрирован Скиннером в своих экспериментах.

Оперантное обусловливание: обучение через последствия

Человек никогда не действует в вакууме. Всегда есть то, что предшествует его действиям, и то, что за ними следует. И именно среди этих контекстуальных факторов — предшествующих и последующих — аналитики ищут ответы на вопросы о том, что руководит поведением. Если кто-то в некоем контексте посмотрит на меня с определенным выражением лица, то я могу обратиться к нему со словами “Чем я могу вам помочь?” За моей репликой следует новое событие: ответ индивида. Значит, мои действия вызывают определенные последствия, в данном случае — ответ на мой вопрос. Ключевой принцип *оперантного обусловливания* состоит в том, что следствия поведения (реакция) влияют на вероятность того, повторится ли данное поведение вновь. Давайте поразмышляем на примере двух сильно различающихся последствий в приведенном выше примере. Представьте, что в ответ на мою реплику “Чем я могу вам помочь?” индивид приветливо улыбнется и скажет, что именно он хочет. Альтернативой может быть следующая реакция: “Не лезь не в свое дело, придурок!” Сложно сказать, как именно может повлиять каждое из этих последствий на вероятность того, что я вновь предложу свою помощь, если кто-то посмотрит на меня с подобным выражением лица в будущем. Важно то, что предыдущие следствия оказывают влияние. Старая шведская поговорка буквально гласит “Обожженный ребенок сторонится огня”, что соответствует русскому “Обжегшись на молоке, на воду дуют”. Известная писательница Корделия Эдварсон перевернула эту “истину” с ног на голову в книге *Bränt barn söker sig till elden* (Обожженный ребенок ищет огня) [Edvardson, 1997]. Не всегда легко определить, какой тип поведения следует ожидать, исходя из предыдущих следствий. Но и поговорки, и писательница сходятся в одном: предыдущие следствия имеют значение. И это суть оперантного научения.

В оперантной психологии различное влияние последствий классифицируется в зависимости от того, повысилась или понизилась вероятность повторения предыдущего поведения в будущем. Если в описанной выше ситуации я получаю дружелюбный ответ на свое высказывание и, следовательно, чаще предлагаю свою помощь людям с похожим выражением лица в таких же ситуациях, то можно утверждать, что дружелюбная реакция стала подкреплением этого специфического типа моего поведения. Последствия, которые увеличивают вероятность повторения предыдущего поведения,

называются *подкреплением*. В данном случае подкрепляющим последствием является дружелюбная реакция. Появилось то, чего не существовало ранее. Подобные процессы называются *положительным подкреплением*.

Поведение также может подкрепляться при помощи последствия устранения того, что существовало ранее. Это иллюстрируется примером индивида, который на мой вопрос ответил: “Не лезь не в свое дело, придурок!” Давайте предположим, что после этих слов я затих и отвернулся от говорившего. Я сделал именно то, что мне сказали. Подобное следствие может увеличить вероятность того, что другой человек вновь скажет: “Не лезь не в свое дело!” в похожей ситуации в будущем. Последствие — то, что я замолчал и отвернулся — в данном случае стало подкреплением и заключалось в удалении того, что существовало ранее, а именно — внимания придурка. Когда поведение повторяется из-за того, что нечто было устранено, это называется *отрицательным подкреплением*.

Различие между положительным и отрицательным подкреплением (оба эти процесса увеличивают вероятность повторения определенной формы поведения) не всегда очевидно. Можно сказать, что оба эти понятия описывают разные стороны одного и того же явления [Michael, 1975]. Если в результате грубой реплики я затих, то одним из факторов будет то, что я больше не буду надоедать своими вопросами. Это отрицательное подкрепление. Но на данную ситуацию можно посмотреть и с другой стороны — обратить внимание на результат, например воцарившуюся тишину или что-либо еще, что появилось в результате данного поведения. Это будет положительное подкрепление. Часто бывает удобным проводить разграничение между положительным и отрицательным подкреплением, даже если с теоретической точки зрения разница не всегда очевидна. Иногда сразу же понятно, что мы избавились от чего-то, а не приобрели. В данном случае, говоря об отрицательном подкреплении, мы вносим определенную ясность в обсуждение этого процесса. Подобное различие часто бывает полезно проводить в клинической практике, и я вернусь к этому вопросу в части 3 этой книги.

Когда последствия приводят к снижению вероятности повторения определенного поведения, это называется *наказанием*. Если я получу недружелюбный ответ, как в приведенном выше примере, и впоследствии откажусь обращаться к людям в подобном социальном контексте или стану делать это не так часто, то указанное последствие станет наказанием. Наказание также можно разделить на *положительное наказание*, в результате которого

мы нечто приобретаем, и *отрицательное наказание*, в результате которого мы нечто теряем. Однако помните, что невозможно отличить подкрепление от наказания, исходя из внутренне присущих им свойств, характеризующих последствия как таковые. Конечно, некоторые последствия чаще выполняют функцию подкрепления, например определенные виды социального внимания. Но это не всегда так. Обычно узнавание и дружеское приветствие для человеческого поведения является подкреплением, но нам всем знакомы ситуации, в которых мы хотели этого избежать. Точно так определенные последствия обычно имеют функцию наказания, например удары, но и это не всегда так. Бывают ситуации, когда удар служит подкреплением поведения, предшествовавшего ему. Ребенок, которого постоянно игнорируют, несмотря на все его попытки привлечь внимание, может повторять поведение, в результате которого получает оплеуху просто потому, что это тоже своего рода внимание. Именно *функция* играет определяющую роль. Если последствия увеличивают вероятность повторения определенного поведения, то это подкрепление; а если последствия снижают вероятность повторения поведения, то это наказание. Подведем итоги.

Типы последствий

Подкрепление. Последствие, которое увеличивает вероятность того, что определенная форма поведения повторится в будущем.

- **Положительное подкрепление** возникает при добавлении чего-либо.
- **Отрицательное подкрепление** возникает при устранении чего-либо.

Наказание. Последствие, которое снижает вероятность того, что определенная форма поведения повторится в будущем.

- **Положительное наказание** возникает при добавлении чего-либо.
- **Отрицательное наказание** возникает при устранении чего-либо.

Прежде чем перейти к описанию возможных способов анализа определенного поведения, необходимо прояснить, что именно мы будем анализировать. Два поведения редко, если вообще когда-либо, в точности повторяются. Даже если они кажутся одинаковыми, в деталях они различаются. Я могу поднять чашку кофе по-разному, и точно так же я могу по-разному обратиться к другому человеку. В анализе поведения схожие формы по-

ведения, которые выполняют одинаковые функции, относятся к одному *функциональному классу*. Подобная категоризация необходима, если мы собираемся анализировать поведение. Изучая определенное поведение, конечно же, вы проводите анализ именно этого конкретного поведения, например то, как я обратился к другому человеку в приведенном выше примере. В то же время данный анализ представляет для нас интерес, только пока он полезен для анализа схожего поведения в будущем — поведения, достаточно схожего с описанным ранее, чтобы обладать такой же или практически такой же функцией. Со временем нас начинают интересовать преимущественно функциональные классы или поведенческие категории. Одни такие классы поведения очень узкие или специфические, например поведение спортсмена-биатлониста в положении стрельбы стоя, когда цель заключается в попадании в яблочко. Другие классы более обширные и содержат широкий диапазон поведения, например то, что люди делают, чтобы избежать болезненных воспоминаний.

АВС

АВС — распространенный способ описания оперантной последовательности событий в анализе поведения, и анализ этой последовательности называется *функциональным анализом*. Основа — это “В”, которое обозначает “вариант поведения”: то, что было сделано. Именно это поведение или реакцию мы хотим предсказать, а затем изменить. “С” означает “следствие”; мы только что увидели, какую значительную роль оно играет в оперантном анализе. Наконец, “А” означает “антецедент”, т.е. “то, что предшествовало”. Даже следствия, которые руководят определенным поведением, на самом деле предшествуют поведению, которым они управляют, потому что ранее они были следствием схожего поведения. Если ранее, заговорив с другим человеком, мы получали дружественный ответ, то вероятность повторения подобного поведения в будущем может увеличиться. Все же антецедент, или предпосылка, которая обозначается как “А” в “АВС”, — это те условия, которые уже были при возникновении данного конкретного поведения. В рамках функционального анализа “А” имеет как минимум две различные функции: дискриминативную и мотивационную. Я начну с описания дискриминативной функции.

Тот факт, что мой вопрос (“Чем я могу вам помочь?”) ранее получал подкрепление, совсем не означает, что я буду теперь все время обращаться к людям подобным образом. Данное поведение получало подкрепление

в конкретном контексте, и именно в этом контексте, точнее — в схожем, вероятность того, что я вновь задам этот вопрос, увеличивается. Антецедент относится именно к этому контексту: к условиям, при которых мое поведение в прошлом позволило мне добиться последствий, которые теперь управляют моим поведением. При условии, что другой человек смотрел на меня с определенным выражением лица (А), я заговаривал с этим человеком (В) и в результате этого поведения сталкивался с разными последствиями (С). Это означает, что “А” в этом случае обладает функцией, которая сформировалась определенной связью в моем прошлом — связью между предшествующими условиями, поведением и следствием. Теперь, когда я вновь окажусь в условиях, достаточно схожих с теми, с которыми я сталкивался ранее, предыдущие следствия будут влиять на мое текущее поведение. Данная функция “А” носит название *дискриминативная*, и когда именно эту функцию мы имеем в виду, мы говорим о предпосылке как о *дискриминативном стимуле*.

Дискриминативный стимул обозначает историческую связь между поведением и определенными последствиями. Конкретный тип поведения другого человека — взгляд или выражение лица, например — сигнализирует индивиду о связи в прошлом между определенным поведением, например обращением с вопросом, и определенными последствиями. Можно сказать, что дискриминативная предпосылка в данном случае, исходя из нашего опыта, сигнализирует о доступности определенных последствий. На языке анализа поведения данная связь называется *преемственностью*. Мы также говорим, что определенное последствие должно быть постоянным для определенного поведения, чтобы выполнять свои функции. В данном случае мы подразумеваем, что должна существовать прямая связь между поведением и его последствиями. Для того чтобы дискриминативная предпосылка и последующее подкрепление или наказание обладало соответствующими функциями по отношению к определенному поведению, оно должно возникать постоянно в результате этого поведения. Было проведено немало исследований в попытках более полно описать эту связь и ее возможные варианты в экспериментальном анализе поведения [Catania, 2007].

Преобладающие обстоятельства (А) могут влиять на вероятность определенного поведения и другим образом. Есть обстоятельства, которые не являются дискриминативными условиями, т.е. не указывают на наличие исторической связи между поведением и определенными последствиями. И хотя они не сигнализируют о повышенной доступности определенных

последствий, они оказывают влияние на вероятность определенного поведения. Классический пример — лишение пищи (голод). Если моя дочь идет мимо кухни, где я готовлю еду, и я говорю: “Обед готов”, то это может служить для нее дискриминативным стимулом. И в этом случае она изменит направление движения — вместо того, чтобы идти к телевизору, она сядет за кухонный стол. За этим может стоять разная история научения, но один из вариантов — это то, что мои слова стали для нее сигналом об исторической связи между текущими условиями и доступностью определенных последствий: вскоре будет подана еда. Это описание дискриминативной функции¹. Но кроме того, состояние сытости (если она съела только что пару бутербродов) или голода (если она ничего не ела с самого утра) может повлиять на то, сядет ли она за стол, чтобы поесть. Ее ощущения голода или сытости никак не соотносятся с доступностью пищи. Еда в одинаковой степени доступна, независимо от того, голодна она или нет. Чувство голода представляет другую функцию условий, которая может предшествовать поведению и управлять им. Эта функция обычно называется *установочная операция* или *мотивационная операция* [Michael, 1993]. Это также функция А, но не дискриминативная функция, а предшествующие условия, которые влияют на эффективность последствий подкрепления или наказания. В данном примере в зависимости от ее недавнего взаимодействия с пищей, т.е. от того, голодна она или нет, обед для моей дочери будет в большей или меньшей степени выполнять функцию подкрепления (рис. 1.1 поможет вам понять функции составляющих анализа АВС).

Давайте рассмотрим в этой связи приведенные ранее примеры, в которых я задавал вопрос “Чем я могу вам помочь?” Мы можем предположить, что в прошлом определенное поведение другого человека (выражение лица, например) выполняло функцию дискриминативного предшествующего фактора в отношении моего вопроса. Давайте представим два возможных сценария: я могу быть сильно уставшим, потому что плохо спал прошлой

¹ Несколько позже я опишу, почему в данном упрощении мы не принимаем во внимание различие между вербальными и невербальными дискриминативными функциями. Однако сейчас нам достаточно этого примера. В главе представлено несколько таких упрощенных примеров. Альтернативной будут исключительно примеры, в которых описываются организмы, не использующие речи, но это едва ли поможет читателю лучше понять концепцию книги. Мы рассмотрим более детально далее в этой книге проблему этого типа упрощения, которого не избежать в отношении анализа поведения из-за его сложности в понимании таких явлений, как речь и познание. Важно также помнить, что в ходе анализа поведения мы стремимся к его полезности, а не к раскрытию всех аспектов события. Для более детального рассмотрения читайте нашу с Рамнерё книгу [Ramnerö & Törneke, 2008].

ночью, или, с другой стороны, я мог испытывать на протяжении определенного времени нехватку общения. Оба эти состояния могут повлиять на то, задам ли я вопрос, если столкнусь с дискриминативными стимулами подобного поведения. И это несмотря на то, что ни моя усталость, ни мое желание общаться не указывают на доступность соответствующих последствий. Вместо этого проблема заключается в том, что эти условия влияют на то, в какой степени возможные последствия мотивируют меня или насколько сильно они могут повлиять на мое поведение в данной конкретной ситуации.

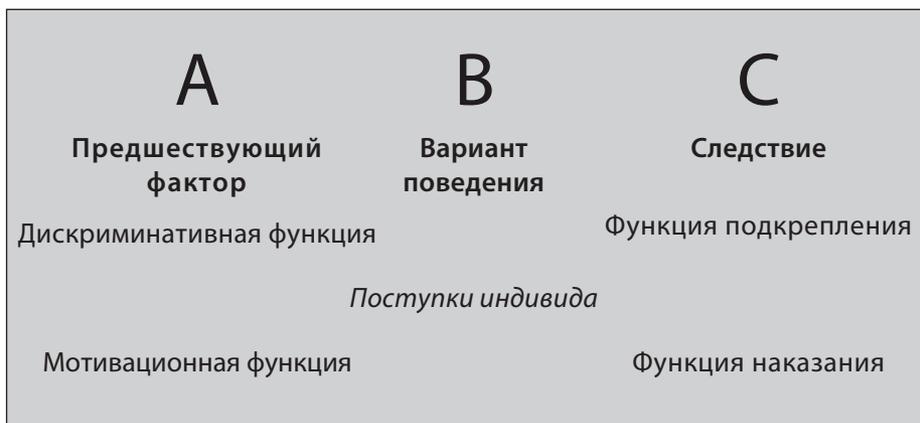


Рис. 1.1. Основные функции различных частей анализа ABC

Часто бывает полезным проводить разграничение между дискриминативной и мотивационной функциями предпосылки, предшествовавшей оперантному поведению. Но только степень полезности определяет, насколько важным является это различие. На практике не всегда возможно провести разграничение, а иногда это и не важно, даже если и возможно. И это подводит нас к важному аспекту того, чем не является ABC.

Примечание о том, чем ABC не является

Описывая последовательность поведения, как было показано выше, и используя разные термины для обозначения различных функций, легко поддаться заблуждению и поверить в то, что мы обнаружили механическую цепочку событий, существующую где-то там в “реальности”. Но, как упоминалось ранее, мы не стремимся к этому. Наш способ обсуждения — это всего лишь то, как мы говорим и пишем о поведении — способ, который полезен как для понимания поведения, так и для влияния на него. Для нас может быть полезно различать отдельные процессы в непрерывном по-

токе событий. Это относится ко всем людям во все времена, даже к тем, кто занимается научными изысканиями. Разграничение отдельных процессов, принципов, предпосылок и следствий, подкреплений и наказаний и прочего — это поведение ученого, анализирующего поведение. В этом отношении мы рассматриваем знания как навык выполнения определенных задач, а не как объект, который можно обнаружить и которым можно обладать. С точки зрения радикального бихевиоризма, анализируя поведение, мы не проливаем свет на скрытую сторону реальности. Все, что мы делаем, — это действуем в рамках реальности, т.е. выполняем определенное поведение. Это означает, что проведение анализа АВС — это оперантное поведение, которое в равной степени управляется следствиями, с которыми поведенческие аналитики сталкивались ранее, выполняя эти же действия. Мы делаем то, что мы делаем, из-за предшествующих исторически сложившихся связей между разными предпосылками, вариантами поведения и следствиями. Мы делаем это, чтобы достичь определенных целей.

С этой точки зрения заявления об открытии или понимании “природы вещей” не имеют смысла. Если мы основываемся на функциональном контекстуализме, то мы должны воздерживаться от подобных заявлений об открытии “истины” или достижении полного понимания. Наоборот, мы применяем *прагматический критерий истины*, в соответствии с которым истинным для нас является все то, что служит определенной цели. Это также обязывает ученых четко очерчивать свои цели. Ничто не работает “вообще”. Если что-то работает, то оно работает для той конкретной задачи, которую мы хотим выполнить. У аналитиков поведения стоит двойная задача, или цель: спрогнозировать и изменить.

Респондентное обусловливание: обучение на ассоциациях

Если оперантное обусловливание сводится к влиянию, которое оказывают на поведение его следствия, то *респондентное обусловливание* относится к влиянию отдельных предпосылок на возникновение рефлексивного поведения. Проще говоря, определенные условия провоцируют нашу реакцию. Если одни и те же или весьма схожие условия повторяются, они провоцируют одну и ту же реакцию, которая возникает только из-за наличия этого предшествующего фактора. В этом случае поведение не зависит от последующих за реакцией последствий.

И вновь важно помнить, что мы говорим не о механических процессах, которые действительно происходят в “реальности” как некий “полноправный и реальный феномен”. Терминология бихевиоризма — это всего лишь наш способ обсуждать эти процессы, и мы применяем ее исключительно из-за ее пользы для нас. Таким образом, для наших целей мы разделяем оперантное и респондентное обусловливание. Хотя эти процессы происходят одновременно в общей сети событий, которую мы пытаемся понять и изменить (подробнее об этом речь пойдет ниже), для ясности я хочу отдельно описать, что мы понимаем под респондентными процессами.

У нас есть базовые реакции, которым не нужно учиться. Они присущи нам с рождения. Громкий звук, физический удар, быстро приближающийся объект, контакт с горячей поверхностью и так далее — все эти триггеры вызывают спонтанные движения как у человека, так и у животных. По всей видимости, на данное поведение не оказывают существенного влияния следствия. Если мы даже убедимся в том, что эти спонтанные движения приводят к определенным последствиям, которые обычно влияют на оперантное поведение, это не приведет к соответствующим изменениям в поведении, которых можно было бы ожидать. Если я столкнусь с определенными последствиями того, что положу что-то в рот, эти следствия, вполне вероятно, будут руководить моими действиями в дальнейшем. Вкус того, что я положил в рот — приятный или нет, — повлияет на мою склонность класть в рот в будущем то же самое. Это оперантное поведение, которое зависит от последствий. Но если бы каким-то образом слюна стала неприятной на вкус, а мы выполнили бы действия, которые обычно приводят к усилению слюноотделения, то это никоим образом не уменьшило бы слюноотделение. Слюноотделение — это респондентное поведение, которое возникает в результате определенных предпосылок и на которое практически не влияют следствия. Реакция, которая не требует обучения, называется *безусловной реакцией*, а стимул² (в данном случае — предпосылка),

² Термин “стимул” достаточно широко используется в поведенческой психологии. Он обозначает качество явления в контексте или ту среду, в которой происходит поведение [Catania, 2007]. Таким образом, как antecedent, так и следствие могут называться стимулами. Проблема данной терминологии, возможно, связанная с историей экспериментов в бихевиоризме, заключается в том, что стимул можно легко ассоциировать с чем-то небольшим и легко определимым. Но это не обязательно так. Стимул может быть очень сложным и комплексным, и в этом отношении он будет синонимом того, что изначально мы называем событием. По этой причине в данной книге используются оба варианта названия, и второе (“событие”) чаще используется в отношении более сложных явлений.

который служит триггером данной реакции, называется *безусловным стимулом*. Обычно слюноотделение — это безусловная реакция, а еда — безусловный стимул, который ее вызывает. Некоторые эмоциональные реакции, такие как страх, также являются примером безусловной реакции. Это все — врожденные реакции, которые выработались для выживания нашего вида.

Существование респондентного обучения означает, что наш опыт может повлиять как на сами реакции, так и на условия их возникновения. Это в равной степени справедливо как для слюноотделения, так и для эмоциональных реакций. Определенные ситуации вызывают у человека страх, даже если в его истории не было ничего, что свидетельствовало бы об их опасности [Öhman, 2002]. Но в пугающей ситуации другие присутствующие стимулы могут приобретать те же функции триггера, что и стимулы, которые вызвали страх изначально. Если на меня нападут во время прогулки по главной площади города, в котором я живу, то вполне логично предположить, что я испугаюсь. Но если я снова пойду гулять на площадь, стимулы, бывшие ранее нейтральными или даже, возможно, вызывавшие у меня положительные эмоции, теперь могут провоцировать страх. Это может быть сама площадь, запахи из ресторана, возле которого на меня напали, или любые другие детали, не имеющие непосредственного отношения к данному событию, например статуя, установленная посередине площади. Поскольку данные стимулы присутствовали во время нападения, теперь они с ним ассоциируются. Этот тип усвоенной реакции называется *условная реакция*, и это пример того, как респондентная реакция может распространяться посредством ассоциации ранее нейтральных стимулов со стимулами, которые служат триггером безусловных реакций. Таким образом, формально нейтральные стимулы становятся *условными стимулами*.

При респондентном научении особое значение имеет непосредственная связь между событиями. Условный стимул обретает свои функции в результате непосредственной связи с безусловным стимулом и соответствующей реакцией (рис. 1.2). Эта связь и ее возможные варианты представляют еще одну область, которая с давних пор является объектом многих исследований [Catania, 2007].

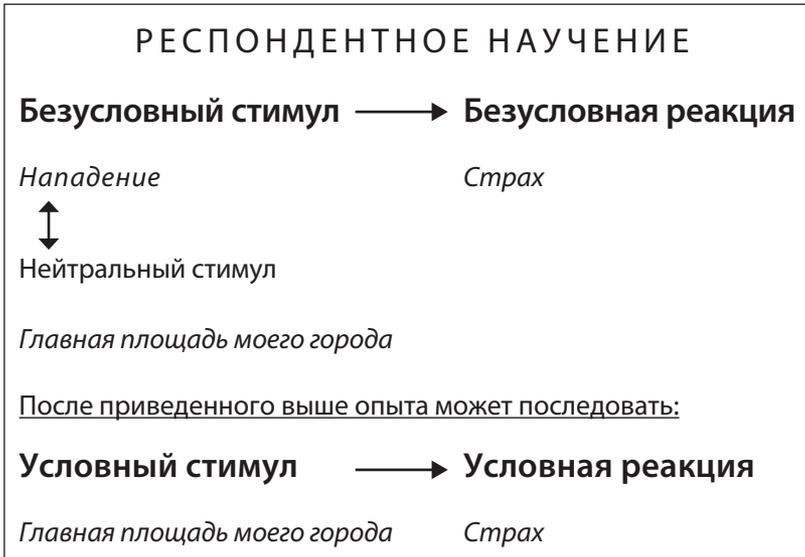


Рис. 1.2. Процесс респондентного научения

Взаимодействие оперантного и респондентного научения

Во многих случаях может быть полезным умение различать оперантное и респондентное научение. Одни процессы легче понять и изменить, исходя из принципов оперантного научения, тогда как для других более полезными могут оказаться принципы респондентного научения. Все же, обучение обычно происходит при одновременном влиянии или взаимодействии обоих принципов. Если мой сын живет в другом городе и мне нравится разговаривать с ним по телефону, то я время от времени звоню ему. Если окажется, что в четверг вечером он обычно отвечает на звонки, то, обнаружив, что сегодня вечер четверга, я могу набрать его номер. Это пример оперантного научения при помощи положительного подкрепления звонка, тогда как вечер четверга становится дискриминативным стимулом, свидетельствующим о повышенной доступности определенных последствий, а именно — того, что мой сын будет доступным и сможет ответить на звонок. Теперь давайте допустим, что когда я звоню своему сыну, то, пока я жду его ответа на звонок, играет определенная мелодия. После нескольких таких звонков однажды я услышал эту мелодию по радио. Я сразу же начинаю думать о сыне, и, возможно, у меня возникает определенная эмоциональная реакция. Легко заметить, что данная реакция может выполнять

функцию предпосылки для последующего оперантного поведения. Я могу, например, позвонить сыну раньше, чем я сделал бы это, если бы не услышал эту мелодию по радио.

Еще один способ взаимодействия оперантного и респондентного научения — это то, как формируются подкрепление и наказание. Стимулы, которые ранее не выполняли функцию подкрепления, могут приобрести эту функцию путем ассоциации с тем, что уже обладает подобной функцией. Символы статуса, дизайнерская одежда, фотографии близких или любимая телепрограмма — все это может обладать функцией подкрепления. Эти стимулы обрели подобное значение путем ассоциации с другими подкреплениями, например внимания со стороны окружающих в результате обладания символами статуса. Подкрепления, которые выполняют свою функцию без научения, например внимание окружающих, пища при чувстве голода и тепло при ощущении холода, называются *безусловными* или *первичными подкреплениями*. Подкрепления, которые обрели свои функции при помощи научения, называются *условными* или *вторичными подкреплениями*. Соответствующая терминология применяется и к наказаниям: мы говорим о *безусловных*, или *первичных, наказаниях*, а также о наказаниях, которые приобретают свои функции при помощи ассоциации с другими наказаниями и, значит, называются *условными* или *вторичными наказаниями*.

Угасание

Выученное поведение не обязательно длится вечно. Не важно, что им управляет: следствия или ассоциации; поведение может прекратиться или его частота может заметно снизиться при устранении определенных обстоятельств. Для обозначения этого процесса мы часто используем термин *угасание*: *оперантное* или *респондентное угасание* соответственно. Оперантное угасание возникает, когда определенное поведение не обеспечивает больше того, что было ранее подкрепления этого поведения. Если на мои звонки по четвергам сын больше не отвечает, вероятно, я продолжу еще какое-то время звонить ему по четвергам. Но если я замечу, что он больше не отвечает на звонки по четвергам, я перестану звонить ему в этот день. Четверг больше не будет дискриминативным стимулом для последствий, которые ранее служили подкреплением. Вечер четверга больше не сигнализирует о существовании связи между опреде-

ленным поведением (звонок сыну) и конкретным последствием (он отвечает на звонок).

Респондентное угасание также включает значительные изменения или прекращение связи между различными стимулами, которые лежат в основе научения. Если, несмотря на респондентную реакцию страха, которая возникает у меня после того, как я стал жертвой нападения на площади города, я продолжаю регулярно ходить на площадь, мой страх станет уменьшаться при условии, что событие (нападение), изначально вызвавшее мою реакцию, не повторится. Возникают новые ассоциации между моей эмоциональной реакцией и площадью, запахами из ресторана и статуей на ней. Со мной могут произойти здесь другие события, воспоминания о которых будут вызывать положительные эмоции, и произойдет новое респондентное научение. То, что происходит, когда я иду на площадь (оперант), даже несмотря на то что боюсь (респондент), — это еще один пример взаимодействия оперантного и респондентного научения.

То, что определенная форма поведения угасает, совсем не означает, что мы ее “разучиваем”. После того как я начал испытывать страх в связи с нападением на меня на площади родного города, этот страх, скорее всего, будет легче спровоцировать, чем если бы со мной никогда ничего подобного не случилось. Если телефон моего сына больше не играет определенной мелодии, то сама по себе мелодия, когда я услышу ее по радио, может не вызывать мыслей о нем. И все же нам всем известно, как подобные ассоциации могут неожиданно всплывать годы спустя. То же самое справедливо для оперантного угасания. Действия, которым мы обучились, часто остаются с нами, даже если мы уже давно не используем эти навыки. Несмотря на то что я когда-то научился ездить на велосипеде, подобное поведение могло исчезнуть без подкрепляющих последствий. Но если я снова сяду на велосипед, то смогу заметить, что езжу не так хорошо, как раньше, хотя все же не разучился ездить.

Тот факт, что обучение имеет столь отдаленный эффект, имеет значение в работе над переменами. Я вернусь к этому при обсуждении главной темы этой книги: силы мышления. На данном этапе мы можем констатировать, что главное — учиться новому, а не пытаться избавиться от старого.

Генерализация

Тот факт, что в оперантной последовательности событий определенный стимул выполняет функцию дискриминативной или мотивирующей предпосылки или следствия подкрепления или наказания, еще не означает, что новый стимул должен быть идентичным предыдущему, чтобы выполнять свою функцию. Если бы это действительно было так, обучение было бы невозможным, поскольку два события никогда не бывают одинаковыми. Вместо этого двум стимулам или двум событиям достаточно быть всего лишь “достаточно схожими”. Если определенное социальное поведение с моей стороны, например обращение к кому-то с вопросом, происходит при условии, что этот человек смотрит на меня с определенным выражением лица, и если мой вопрос привел к положительным подкрепляющим последствиям, то это увеличивает вероятность того, что я вновь заговорю с кем-то в аналогичных обстоятельствах. Насколько схожими должны быть условия, чтобы выполнять дискриминативную функцию, зависит от конкретной истории обучения. Маленький ребенок изначально учится говорить, общаясь с родителями. В этих условиях поведение получает подкрепление. Взгляд, выражение лица, высказывания со стороны других людей на данном этапе не являются достаточной предпосылкой для ребенка, чтобы начать общение. Но функция предпосылки будет постепенно распространяться на все большее количество стимулов, становясь *генерализованной*. Со временем намного более обширная категория условий (разные люди, разное окружение, разные высказывания, немного различающееся выражение лица) может выполнять функцию предпосылки для определенного социального поведения.

Это относится не только к предпосылкам. События, которые выполняют функцию следствия подкрепления или наказания, также генерализируются. Дружеское общение может проявляться в самых разных формах, но независимо от конкретной формы проявления оно будет выполнять ту же функцию подкрепления. То же самое относится и к тому, что мы обычно воспринимаем как наказание, например критику. Еще один пример функции подкрепления, которая может генерализоваться, относится к деньгам. Деньги — это условное, или вторичное, подкрепление. В нашем жизненном опыте они ассоциируются с другими объектами, которые обладают функцией подкрепления, что дает возможность этим кусочкам металла и бумаги выполнять функцию подкрепления. Деньги приобрели эту

функцию путем ассоциации с таким большим количеством других функций подкрепления, что стали генерализированным подкреплением. Для большинства детей внимание со стороны взрослых также обычно действует как генерализированное подкрепление. И все-таки в определенном контексте это же внимание может расцениваться как наказание. Это вновь показывает нам, что независимо от того, как мы воспринимаем стимул (как подкрепление или как наказание), это не является внутренне присущим ему качеством; скорее его функцию можно понять только в контексте, т.е. в процессе взаимодействия между средой и организмом.

Генерализация также играет свою роль в респондентном обучении. Нападение на главной площади родного города может привести к тому, что я буду испытывать страх на площадях в других городах, если они будут напоминать мне главную площадь родного города. Или этот страх может возникнуть в ситуации, совершенно не похожей на прогулку по площади, например, если я увижу в метро кого-то, кто похож на моего обидчика. Подобным образом мелодия по радио, напоминающая мне о сыне, может иметь такой же эффект, даже если это будет другая ее версия в исполнении другого артиста.

Дискриминация

Можно сказать, что *дискриминация* — это противоположность генерализации. Точно так, как функция события может распространяться на другие события только потому, что они в чем-то схожи, она может быть ограничена более конкретным событием в ситуациях, когда схожие события не обладают такой же функцией. Выражение лица другого человека может быть предпосылкой для определенного социального поведения с моей стороны, и мы можем предположить, что в процессе моего обучения со времен моих первых попыток общения с другими людьми много лет назад произошла генерализация. Несколько немного отличающихся друг от друга выражений лиц других людей могут привести к более или менее одинаковому социальному поведению с моей стороны. Но что произойдет, если я захочу сыграть в покер? В этом случае очень незначительные различия, которые я смогу заметить в выражении лиц игроков, могут стать предпосылкой для довольно разного поведения с моей стороны. Определенный взгляд может привести к тому, что я подниму ставку, а если какой-либо игрок будет смотреть на меня немного иначе, это может стать предпосыл-

кой для моего решения сбросить карты. Разница может быть настолько незначительной, что я даже не смогу ее описать словами, но все же я буду действовать на основании этих различий. Тот факт, что одни играют в покер намного лучше других, может быть частично связан с хорошо натренированной способностью различать слабые проявления поведения людей.

Генерализация и дискриминация, а также баланс между ними — это важная составляющая всех видов научения: как оперантного, так и ре-спондентного. Иногда нам необходимо отследить один конкретный сигнал в окружающем хаосе, тогда как в другой ситуации нужно реагировать на все, что движется.

Наши следующие шаги

На этом я завершаю свой беглый обзор важных принципов психологии научения. Я еще раз хочу призвать заинтересованных читателей к поиску более детальной информации в других источниках. В главе 2 мы перейдем к изучению того, как эти принципы применялись ранее и применяются сейчас для понимания процесса мышления и его власти над нами. Мы также рассмотрим некоторые связанные с этим трудности, которые можно описать как неудачные попытки применения анализа поведения в работе с разными формами поведения человека.