

Д.В. Русланов, к.м.н., кафедра фізического виховання Харківської академії дизайну і мистецтв

Бихевиоризм: ефективна корекція поведінки

Покажіть ясні приклади привлекательного поощрення, строгого неодобріння і будьте послідовні в своїх діях.

Історически бихевиоризм сформувался як перше науко обоснованне течення в первозданном хаосе психотерапії. Бихевиористские, или бихевиоральные (от англ. behavior – поведінка), методи психотерапії подразумевают изменение неадекватного поведінки путем научения индивида нужной модели поведінки, точнее, той, которая помогала бы ему справиться со своей психотерапевтической проблемой (или же избежать ее). С помощью психотерапевта индивид обучается и педантично тренирует адаптивную модель поведінки, чтобы в дальнейшем свободно использовать ее в повседневной жизни.

В основу теорії бихевиоризма легли дослідження англійського ученого Б.Ф. Скіннера. Учений утилітарно розглядав людину як «сумму паттернів поведінки», «совокупність поведінчеських реакцій».

Процес «научения» адекватної моделі поведінки оснований на феномені так називаного оперантного умовлювання, суть якого заключається в установленні зв'язу між моделлю поведінки і реакцією оточуючої середовища на неї. Кожен бажаний і небажаний поведінчеський акт супроводжується відповідно або поощренням, або осудженням з боку авторитетної особи. Внаслідок цього модель поведінки або закріплюється (позитивне підкріплення), або, навпаки, отрицается (негативне підкріплення). Так відбувається формування орієнтації на вибір адекватної моделі поведінки. Феномен оперантного умовлювання – це загальний закон, частинним прикладом якого є відомий з шкільних років умовний рефлекс І. Павлова.

Виходячи з суті оперантного умовлювання, буде правильним вважати, що психотерапевт-бихевиорист працює не стільки з людиною (психотерапевтичеською проблемою, невротом), скільки з її зовнішніми симптомами в формі неадекватного (або недостаточного ефективного) поведінки. В цілому поведінчеська психотерапія направлена на: а) покращення взаємодії індивіда з соціумом шляхом тренінгу, направленного на формування недостаючих навичок; б) навчання подолювати лякаючі впливи. Стоїть зауважити, що більшість поведінчеських методів звичайно доповнюють елементами когнітивного впливу – роз'ясненням і переконанням.

Бихевиористські методи психотерапії є першою лінією спеціалізованої допомоги в роботі з дітьми і слугують потужним підспорьем в навчанні дорослих. Суть даних методів зручно розглянути на прикладі різних тренінгів.

Тренінги

В останні десятиліття стали популярними форми навчання, побудовані на штучному моделюванні різних ситуацій, – тренінги. Виділяють групові і індивідуально-орієнтовані методи.

Суть тренінгу заключається в зануренні в штучну або реальну середовище з заданими умовами безпеки, котрі спочатку забезпечуються куратором програми (психологом). Тренінг проводиться в формі умовної гри, максимально наближеної до реальності. Можливо говорити про те, що тренінг – це «облегченний» варіант реальної життя: проживаючи її, кожен учасник освоює нову модель сприйняття оточуючого світу і власної поведінки. Таким чином, кожен пацієнт може брати участь і спостерігати за виробленням реальності.

Задача тренінгу проста: учасник повинен повторити за авторитетним лідером пропонувану йому модель поведінки, оцінивши при цьому власні переживання. Позитивним стимулом слугує досягнення бажаного результату (осознание границ своих знаній, можливостей, обретение уверенности в себе, разрушение

старих стереотипів і бачення нових перспектив).

Уместно розглянути базові складові тренінгу: форми і методи, підготовча робота, способи комунікації і правила, нарешті, власне результати.

Форми і методи тренінгів. При проведенні тренінгів використовуються різні підходи. В бихевиоризмі базовими є моделювання ситуацій і ігрові методи.

Виходячи з цілей, можна виділити два типи тренінгу: «локальний», задача якого – навчити новій моделі поведінки, і «глобальний», мета якого значно масштабніша – змінити світогляд людини. Естесивно, останній підхід більш затратний з точки зору використовуваних ресурсів (кваліфікації психотерапевта, тривалості програми, ступеню віддачі клієнта).

Приведемо приклад групового тренінгу з локальною задачею. Відомо, що в юності багато людей відчувають дискомфорт в общенні з протилежним полом внаслідок природної застенчивості. Предположимо, психотерапевт зібрав групу таких осіб для навчання поведінки в ситуації знайомства. Один з можливих варіантів: учасники діляться на пари по половому признаку. Внаслідок цього активно вивчаються підходящі пропозиції і теми для знайомства; вона ввічливо, але рішуче відхиляє всі спроби. Далі пари міняються ролями. Рештальні учасники є активними глядачами. Періодически психотерапевт дає команду зупинити діалог і приступити до обговорення. Учасники і глядачі обмінюються враженнями і думками; особливу увагу слід приділити внутрішнім відчуттям і переживанням. В контексті даного тренінгу висвітлюється, що в кінці кінців не настільки важливо, як сказано, як це промовлено, **яким тоном, з яким вираженням, з яким настроєнням** говорячого. Психотерапевт після висказування учасників дає свою оцінку їх діям, аналізує неясні, завуалізовані і приховані аспекти мотивів поведінки, виявляє проблемні моменти, вказує на можливі шляхи їх подолювання. Після обговорення учасники повертаються до виконання своїх ролей в сцені знайомства. Як варіант (і це вже обговорювалось раніше), можлива зміна ролей або учасників.

Подібних ігрових сценаріїв-ролей можна придумати багато на будь-яку тему – в залежності від переваг психотерапевта і його учасників, включаючи навіть їх сиюминутное настроєння. В написанні сценарія тренінгу немає нічого складного, необхідно проявити лише трохи творчесьтва і фантазії; труднощі виникають на етапах його виконання і, особливо, обговорення; останні вимагають немалої майстерності і глибоких професіональних знаній психотерапевта.

Підготовча робота. Особливу увагу приділяється підготовчій роботі по організації і проведенню тренінгу. Зпершу психотерапевт повинен чітко представляти цілі і задачі, розробити план тренінгу; бачити перспективи можливих варіантів; володіти майстерством просто і наочно представити проблему в іншому світлі; вміти запропонувати альтернативні моделі поведінки; навчити

альтернативним моделям поведінки; сприяти підвищенню самооцінки людини (рівня впевненості в своїх силах).

Для групових тренінгів важливо сформувати такої склад учасників, котрий би повністю відповідав поставленим цілям і завданням тренінгу. Уві, це добре в теорії, але на практиці ніколи не реалізується на 100%; саме тому в процесі роботи відбувається естесивний відсіє учасників.

На загальному зборі групи психотерапевт чітко формулює проблему, розповідає про правила поведінки учасників, прояснює і узгоджує неясні моменти. Необхідно, щоб кожному учаснику були предельно зрозумілі поставлені перед ним задачі, щоб психотерапевт став для кожного поважаним Учителем, авторитетом, а кожен учасник в свою чергу став для психотерапевта надійним союзником.

Способи комунікації і правила тренінгів

На підготовчому етапі обговорюються способи общення (комунікації) учасників. В ході тренінгу слід слідувати і заостряти увагу кожного учасника на:

- коректності мови і точності формулювань;
 - позиції розмови «дорослого до дорослого»;
 - униканні використання слів «Ти повинен!» і «Не!»;
 - власних відчуттів, позиції, відносин;
 - униканні негативних емоцій по відношенню до співрозмовника і песімізму – до самого себе;
 - використанні позитивних формулювань і м'якого юмору;
 - використанні законів НЛП (необхідно звертати увагу на візуальні, аудіальні і кінестетическі сигнали, дотримуватися правил активного слухання – дозволяти співрозмовнику висловитися).
- Особливу увагу роблять на необхідності розотождествлення людини («Я») і проблеми, а також прийняття на себе відповідальності за свою життя.

Правила поведінки на тренінгах

Существует прийнятий стандарт проведення тренінгів. Головні правила такі:

- будь активним в роботі: не жди, не мовчи, дій;
- чітко сформулюй, чого хочеш досягти в ході тренінгу, ще до початку заняття;
- точно виконуй всі завдання ведучого;
- підкоряйся інструктору без внутрішніх суперечок;
- слухай і слухай себе, іншого учасника, всю групу;
- настройся на успіх в тренінгу в цілому і кожного його дня;
- зразу застосуй в повсякденній житті те, чому навчився на тренінгу.

Ряд важливих правил слід розглянути більш детально.

Правило пунктуальності. Заборона опоздания; висказування – в межах регламента. Для опоздавших – штраф, желателно – об'єднуючий групу. К прикладу, опоздание на 10 минут = 1 літр соку або 1 кг фруктів для всієї групи.

Правило актуального общення. Любое общення в межах тренінгу повинно бути



Д.В. Русланов

підкорено принципу «здесь і сейчас»: обговорюються актуальні думки, відчуття і проблеми, виникаючі в групі. Важливо говорити коротко і тільки по справі.

Правило конфіденціальності. Вся особиста інформація про інших учасників залишається завжди закритою для неучасників.

Правило персоніфікації висказувань (правило «Я»). Любые висказування вроді: «Все знають, що...», «Ми всі вважаємо...» завжди є продуктом предельно суб'єктивного, шаблонізованого мислення, або спробою маніпуляції. Ні те, ні інше не продуктивно само по собі і, безусловно, перешкоджає досягненню цілей тренінгу. Поетому автор кожного висказування на тренінгу повинен говорити тільки про себе: «Я вважаю, я думаю, я впевнений». Те ж саме стосується адресата висказування: воно адресується не «якимось товаришам» і не «таким, як Олександр», а лично Олександру.

Правило искренности і поважливості. В сучасному світі всеобщого лукавства важливо хоч трохи побути искреним і проявити максимум поваги до інших учасників. Для цього:

- обговорюють єдину форму звернення (наприклад, на «ви», «ти», «сэр, сударь, по імені-отчеству і т.п.);
- дотримуються етики «говорити один» (говорити тільки один учасник, рештальні уважно слухають, не перебиваючи і не коментуючи).

Правило трех «П». Пойми опонента («я розумію твою позицію»), прими («я приймаю тебе таким, який ти є») і підтримай його («я підтримую тебе і твою індивідуальність»).

Правило обратной связи (конструктивна критика). Це правило психотерапевтів направлення НЛП: «нет критики, бывает обратная связь», всі учасники на тренінгах навчаються, і поетому задача рештальних членів групи – дати суб'єкту максимум рекомендацій. При цьому слід пам'ятати, що формулювання рекомендацій повинні бути максимально нейтральними, без відтінку осудження (останньому, як показує практика, звичайно приходиться довго навчатися).

Правило фокусування на сильних сторонах личности. Давая рекомендації, кожен учасник повинен освоїти техніку фокусування рішення проблеми не стільки на констатації слабих сторін людини, скільки на умелому використанні її сильних якостей. Подолювати слабості значно важче, ніж використати вже наявні переваги сильних резервів людини. Однак слід зауважити наступне: в дійсності ігнорування слабостей – лише блеф, профанация глибокої конструктивної психотерапевтичеської роботи, поскільки рано або пізно в самий відповідний момент слабості все рівно вспльнуть на поверхню. Но робота со слабостями – прерогатива психотерапевта, а не учасників тренінгу.

Правило «стоп». У каждого есть возможность, сказав «стоп», «выключиться» из игры или упражнения в силу физических ограничений или принципиальных убеждений без объяснения причин.

Правило «освободи сознание». Правило основано на древней притче. «Однажды в поисках мудрости некий молодой человек обратился к старому мудрецу за советом. Вместо ответа мудрец предложил выпить с ним чай; поставил на стол чашку, стал наливать в нее воду. Постепенно вода наполнила чашку и начала выливаться за края на стол. Ищущий закричал: «Что ты делаешь?» И тогда мудрец ответил: «Посмотри, я не могу налить в чашку больше, чем в ней уже есть. Как же я могу научить мудрости тебя, если чаша твоих знаний заполнена? Вначале освободи свой ум». И так, для того, чтобы узнать что-то новое, необходимо хотя бы на время тренинга попытаться взглянуть на мир новыми глазами.

Правило рефлексии. Рефлексия — это медитативный, неспешный анализ только что полученного опыта (проведенного тренинга), подведение итогов. Абсолютно каждый человек, прошедший тренинг, должен что-то сказать по тревожащему его вопросу, в идеале — раскрыться, полностью «выговориться».

Правило перемещения (не обязательное). После каждого перерыва рекомендуется перемещаться на любое новое место, кроме соседнего. Дело в том, что в зависимости от размещения участники по-разному усваивают информацию, исходящую от тренера. Лучше всего воспринимают информацию те, кто находится в центре круга, прямо перед тренером, в зоне 45 градусов. Перемещение позволяет отчасти нивелировать такую дискредитацию и вносит элемент новизны.

Каков результат тренингов?

Первый уровень научения включает только изменение поведения, иными словами, бихевиоризм в чистом виде. Однако существует и более глубокий уровень обучения, а именно осознание.

На самой нижней ступеньке в структуре осознания находится **несознательная некомпетентность** (мы не представляем, что мы чего-то не знаем). Затем — **сознательная некомпетентность** (мы осознаем необходимость чему-нибудь научиться). Далее следует **сознательная компетентность** (мы овладеваем навыком, но при этом все еще должны постоянно концентрироваться). Эта стадия длится до тех пор, пока мы не сможем действовать без того, чтобы думать (**несознательная компетентность**).

Несколько слов следует сказать о карьерной компетенции и риске «зарваться». Компетенция часто заключается в том, чтобы оказаться на своем месте, иными словами, заниматься тем, к чему есть призвание. Необходимо обратить внимание на то, что не следует путать тонкие ощущения души с распушенностью и вседозволенностью. Когда уже все перепробовано, наступает пресыщение, хочется чего-нибудь новенького (побольше адреналина!); вот тогда индивид взлетает в неведомую высь, попадая на самом деле в мутные топи иллюзий, теряя себя и рискуя погрузиться в скором времени в трясины беспробудного отчаяния.

Характеристика отдельных методов групповых тренингов

Подвляющее большинство методов поведенческой терапии рассчитано на обучение в группе численностью до 10-12 человек. Такие группы иногда называют тренинг-группами, или Т-группами. Количество участников в них определяется законами управления: при расширении группы контроль и управляемость со стороны руководителя-тренера резко снижаются.

Наибольшее распространение среди методов поведенческой терапии получили так называемые тренинги умений. Они подразумевают обучение по специальным программам отдельных моделей поведения, необходимых для решения бытовых или (чаще) профессиональных задач.

В частности, за рубежом хорошо зарекомендовали себя тренинги социальных привычек (Social Skills Trainings), предназначенные для повышения социальной адаптации пожилых или больных лиц.

Пользуются популярностью тренинговые программы «антистресса» и снижения тревожности, обретения уверенности в себе, коммуникативных навыков и т.д. Групповая форма обучения, где участники объединены общей проблемой, с которой не могут справиться самостоятельно, позволяет создать своего рода команду единомышленников. В такой группе притупляется чувство ущербности, обычно присущее каждому участнику. Благодаря этому фактору, равно как и фактору соперничества, удается в целом получать заметно лучшие по сравнению с индивидуальным обучением результаты. По этому поводу адепт психоанализа А. Адлер тонко заметил, что лучший способ лечения неврозов и решения проблем — это переключение внимания с собственной персоны на помощь другим лицам.

В группах тренингов уверенности (асертивности, социальной компетентности, коммуникативной компетентности) оттаиваются навыки позитивной социальной активности с развитием чувства самодостаточности. Это:

- умение осознавать и выражать свои чувства, потребности и ожидания;
- умение не стесняться обращаться с просьбой даже к малознакомым людям, не теряясь, получая отказ;
- умение не бояться самому ответить отказом, не чувствуя при этом вины;
- умение отстаивать свои законные права и т.п.

Индивидуально демонстрируют желательные модели поведения. Он осваивает каждую из них, вновь и вновь повторяя с разными лицами в разных ситуациях. Тренер объясняет ошибки и вносит необходимые коррективы. Например, в ходе тренинга уверенности часто используют упражнения по типу спросить прохожего, который час или как куда-то пройти; подробно расспросить о каком-либо товаре в магазине, не покупая его; возразить кому-либо, отстаивая свои нарушенные права и т.п.

Существует перечень важнейших личностных прав, которые следует научиться свободно отстаивать и использовать. Основным в этом перечне является **право иметь права**. Понимание этого тезиса наделяет внутренней уверенностью в своей правоте, наполняет решимостью в отстаивании своей позиции. Речь идет не только и не столько о юридических правах, сколько о праве личности вести себя уверенно и независимо, даже если кому-то это не нравится, этот кто-то привык к иному и ожидал от своего оппонента нерешительного, зависимого поведения.

Базовое право иметь права может быть представлено разными вариантами. Прежде всего это **право на независимость** своей жизни. Под ним понимают право на независимость в выборе и принятии собственных решений, поступках, а также право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом виноватым, право аргументировать свой отказ, даже если причины его субъективны. Кроме того, это **право быть одному** (любой человек имеет право отказаться от ненужного или нежелательного для него в данный момент общения, не чувствуя при этом смущения и вины); **право получить то, за что платишь, и просить то, чего хочешь**, подразумевающее право получить за оплату или труд то, на что рассчитываешь, и требовать это от оппонента (тезис особо актуален в конфликтном общении, он предполагает внутреннюю свободу в высказывании любой просьбы); **право быть выслушанным и серьезно воспринятым** (позиция завоевывается благодаря правильной линии поведения и внутреннему ощущению своей правоты, основанной на самодостаточности, самоуважении и решимости).

Специфическим направлением тренингов уверенности выступают так называемые коммуникативные тренинги. В современном обществе они широко востребованы, поскольку предлагают обучение

разным аспектам общения. В частности, для упрощения межличностных отношений участники осваивают такие навыки общения, которые не провоцируют развития защитных реакций у собеседника. Вначале демонстрируются необходимые модели поведения, а затем начинается собственно тренинг. Его суть заключается в повторении показанного и «примерке на себя» этих моделей в разных ситуациях. Фактически происходит процесс научения. При освоении алгоритма коммуникации обращают пристальное внимание на элемент неосознанного сопротивления. У оппонента не должно возникать инстинктивного желания либо отгородиться от общения, либо отреагировать на него в той или иной мере раздражительно, агрессивно.

В коммуникации выделяют четыре вида поведенческих умений:

- развитие эмпатии (понимания внутреннего состояния другого человека, умения при необходимости сопереживать с ним);
- совершенствование открытого выражения положительных чувств, направленных на оппонента и вызывающих («провоцирующих» по механизму обратной связи) соответствующее отношение его к вам;
- свободное переключение на новую модель действия, основанную не на привычно-устоявшемся навыке импульсивного выражения эгоистических чувств, а на эмпатическом ответе (эмоциональном сопереживании);
- фасилитация (содействие-поддержка) — подготовка к обучению указанным навыкам других лиц (естественно, при условии свободного владения ими самим индивидом).

Индивидуально-ориентированные методы

В современной психокоррекции, в том числе и бихевиористском направлении, используют принцип многообразия подходов и множественности техник. Наиболее полно этот тезис отражен в моделях лечения страхов. Вот некоторые из них.

Метод систематической десенсилизации (лат. sensitivus — чувствительный), или метод стимульного контроля, используют для избавления от различных страхов. Суть его состоит в постепенном, шаг за шагом, приближении к источнику страха (опасной ситуации). Неотъемлемыми элементами являются предварительное овладение релаксирующими техниками и методами контроля и управления своим состоянием. Предполагает составление иерархии (рейтинга) одуряющих страхов.

Метод аверсивной терапии заключается в прямом соединении проблемного поведения с наказующим стимулом (например, одновременный прием алкоголя с рвотным средством). Это приводит к естественному уходу от проблемного поведения по механизму отрицательного научения.

Метод, а точнее методика, **имплозии («наводнения»)** заключается в акцентировании внимания на вызывающих страх ситуациях. В мягком варианте этой методики субъект визуализирует (представляет в воображении) преувеличенные образы пугающих стимулов, находясь при этом в безопасной обстановке. В жестком варианте возможно реальное форсированное воздействие стимулом страха, причем при невозможности бегства субъекта. Принцип умеренности дозировки при этом все же следует соблюдать, чтобы не допустить развития заболевания у субъекта. На практике такой вариант применяют в ряде силовых структур. Воздействие стрессом повторяют по несколько часов несколько дней подряд. Высокая «стрессогенность» ситуации влечет за собой высокий риск не только для здоровья, но и жизни, поэтому важно, чтобы рядом были, с одной стороны, лица с подобными проблемами, а с другой — лидеры, уже знакомые с подобными ситуациями, требующими выполнения необходимых действий, а не углубления в свои страхи. Это сродни ситуации с участием солдат-новобранцев

и бывалого сержанта на поле боя. Когда свои страхи видишь со стороны, становится легче, тем более если понимаешь, что ты не одинок и есть с кого брать пример. Нередко, следуя известному принципу «клин клином вышибают», параллельно используют эффективный, но жестокий прием аверсии, когда реальная угроза, вызывающая больший страх, заставляет забыть обо всем менее значимом, хотя уже существующем. Такой внушающей ужас альтернативой нередко выступает угроза строгого наказания, вплоть до угрозы для жизни. С точки зрения результата такой подход, возможно, и оправдан, но для личности представляется крайне жестоким и, что важно, обуславливает формирование агрессивного восприятия жизни. Естественно, данный способ воздействия корректнее рассматривать в рамках группового тренинга. Следует отметить, что на технике аверсии основан метод лечения алкоголизма А. Довженко.

У детей с элементами отклоняющегося поведения (девиантного и делинквентного) эффективны стандартные техники отрицательного подкрепления: «тайм-аут», гиперкоррекция и штрафы.

«Тайм-аут» — удаление из социальной группы, в том числе даже в жесткой форме. Ребенок с отклоняющимся поведением лишается возможности получать положительные подкрепления, связанные с групповой деятельностью. Фактически это вариант депривации (лишение сенсорных ощущений удовольствия). Доказано, что прием удаления эффективен в коррекции агрессивного, деструктивного поведения. «Тайм-аут» не следует путать с социальной обструкцией в форме группового отказа в общении. Последнее, бесспорно, вынуждает индивида изменить свое поведение, но одновременно внутренне озлобляет его. Накопленная агрессия еще больше калечит и без того нарушенную психику.

Гиперкоррекция — прием, эффективный для коррекции поведения детей (или даже взрослых), нарушающих институциональные нормы. Его суть заключается в том, чтобы индивид вначале немедленно восстановил нарушенный им порядок вещей, принес извинения в связи со своим неадекватным поведением, а затем принял на себя дополнительные обязанности по сохранению среды обитания. Например: «Поставь на место все игрушки и после этого подмети пол».

Штраф — наказание за нарушение. При использовании этого приема важно заранее четко оговорить в группе протокол нарушений и тяжесть наказания за каждое из них. Напомним, что согласно правилам оперантного обуславливания отсутствие ожидаемого поощрения всегда воспринимается как наказание; этот прием широко применяется для коррекции поведения у детей («наказывать не наказывая»).

Подводя итог, можно на практике подразделить бихевиоризм на базовый и более совершенный — «тонкий». Базовый — сверх прагматичен; подразумевает педантичное соблюдение субъектом всех установленных правил. Психотерапевт выступает в роли строгого, безэмоционального лидера-диктатора. Подобная форма психотерапии уместна в случаях выраженного девиантного поведения личности, причем предпочтительно на начальных этапах лечения. «Тонкая» форма бихевиоризма подразумевает элемент творчества, активного поиска субъектом более адекватных моделей поведения — не просто слепого повторения предлагаемых моделей, а осознания связи «поступок-результат-ответственность».

Стоит еще раз подчеркнуть, что эффективная бихевиористская модель психотерапии строится на принципах трех «П»:

- повторяемость демонстраций нужных моделей поведения;
- последовательность поведения лидера;
- предсказуемость развития событий, иными словами — понимание субъектом результатов адекватной и неадекватной моделей поведения.