

Л. Хьелл, Д. Зиглер

САМОВОСПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ БИХЕВИОРИЗМА: МОДИФИКАЦИЯ СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер, 2003. С.405—409.

Люди всегда заинтересованы в том, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью. К сожалению, однако, далеко не все имеют адекватные навыки самоконтроля и поэтому живут не столь эффективно, как могли бы. Например, некоторые едят слишком много, другие курят или пьют слишком много, третьим никак не удается регулярно заниматься гимнастикой, а у кого-то отсутствуют навыки обучения. Большинство этих людей, если не все, хотели бы изменить нежелательное ведение, но просто не знают, как это сделать. Одни полагаются на «силу воли», другие ищут профессиональную помощь, часто недоступную. Однако в социально-когнитивной теории заложено понятие самоконтроля — эмпирически обоснованного средства стойкого достижения более желательных паттернов поведения — то, что иначе можно назвать «власть человеку». <...>

Самоконтроль поведения

Говорят, что самоконтроль проявляется всякий раз, когда данное поведение человека имеет меньшую вероятность проявления с точки зрения его предыдущего поведения, чем другая возможная реакция. Например, самоконтроль имеет место, если вы раньше курили, а теперь нет, или если вы слишком много ели в прошлом, а теперь установили для себя более умеренную и разумную диету. При самоконтроле желаемая реакция (некурение, умеренное питание) часто сопровождается непосредственно неприятными, но в конечном итоге желаемыми последствиями, а альтернативные реакции (курение, чрезмерное питание) дают приятные, но в конечном итоге аверсивные результаты.

С социально-когнитивной точки зрения, самоконтроль не существует исключительно в рамках только внутренних (например, сила воли) или только внешних (например, подкрепление в скиннеровском понимании) сил. Он проявляется в тщательно спланированном взаимодействии человека с окружением. Чтобы узнать, как происходит этот процесс, давайте рассмотрим пять основных ступеней которые могут быть особенно полезны в попытке улучшить самоконтроль.

Основные шаги самоконтроля

Уотсон и Тарп [Watson, Tharp, 1989] предположили, что процесс поведенческого самоконтроля состоит из пяти основных шагов. Они включили в него определение формы поведения, на которое надо воздействовать, сбор основных данных разработку программы для увеличения или уменьшения частоты поведения-мишени, выполнение и оценку программы и завершение программы.

1. Определение формы поведения. Начальная ступень самоконтроля — определение точной формы поведения, которое требуется изменить. К сожалению, этот решающий шаг бывает много сложнее, чем можно подумать. Многие из нас стремятся представить наши проблемы в терминах неопределенных негативных личностных особенностей, и требуется немало усилий, чтобы ясно описать специфическое открытое поведение, которое заставляет нас думать, что у нас эти особенности есть. Если женщину спросить, что ей не нравится в ее поведении, то в ответ можно услышать: «Я чересчур язвительна». Это может быть истинной

правдой, но это не поможет создать программу изменения поведения. Для то чтобы подойти к проблеме эффективно, нам нужно перевести неопределенные высказывания о личностных особенностях в точные описания специфических реакций, которые иллюстрируют эти особенности. Значит, женщина, полагающая что она «слишком язвительна», могла бы назвать два примера характерных реакций высокомерия, которые демонстрировали бы ее сарказм, скажем, принижение мужа на людях и отчитывание детей. Это и составляет специфическое поведение над которым она может работать по составленной ею программе самоконтроля.

2. Сбор основных данных. Вторым шагом самоконтроля — сбор основной информации о факторах, воздействующих на поведение, которое мы хотим изменить. Фактически мы должны стать чем-то вроде ученого, не только отмечающего собственные реакции, но также регистрирующего частоту их появления с целью обратной связи и оценки. Итак, человек, который пытается меньше курить, может подсчитывать число сигарет, выкуренных в день или в течение определенного отрезка времени. Также человек, пытающийся похудеть, систематически заполняет таблицу ежедневного взвешивания в течение нескольких месяцев. Как видно из этих примеров, в социально-когнитивной теории сбор точных данных о поведении, которое требуется изменить (с использованием какой-то подходящей единицы измерения), совсем не похож на глобальное самопонимание, акцентируемое в других терапевтических методиках. Это относится и к установке Фрейда на проникновение в бессознательные процессы, и к постулируемой в йоге и дзен необходимости концентрации внимания на внутреннем опыте. Логическое обоснование, лежащее в основе этого шага самоконтроля, заключается в том, что человек должен сначала четко определить повторяемость специфического поведения (в том числе ключевые раздражители, выявляющие его, и последствия), прежде, чем он сможет успешно изменить его.

3.Разработка программы самоконтроля. Следующим шагом по изменению своего поведения является разработка программы, которая эффективно изменит повторяемость специфического поведения. Согласно Бандуре, изменения частоты повторяемости этого поведения можно достичь несколькими путями. В основном это самоподкрепление, самонаказание и планирование окружения.

а) Самоподкрепление. Бандура полагает, что если люди хотят изменить свое поведение, они должны постоянно поощрять себя за то, что поступают желаемым образом. Хотя основная стратегия довольно проста, есть некоторые соображения по разработке эффективной программы самоподкрепления. Во-первых, так как поведение контролируется его последствиями, оно обязывает человека организовать эти последствия заранее, чтобы воздействовать на поведение желаемым образом. Во-вторых, если в программе самоконтроля самоподкрепление является предпочтительной стратегией, необходимо выбрать подкрепляющий стимул, который реально доступен человеку. В программе, разработанной для того, чтобы улучшить поведение обучения, например, студентка могла бы слушать любимые аудиозаписи вечером, если днем она занималась четыре часа. И кто знает? В результате, возможно, ее отметки также улучшатся — что станет более открытым позитивным поощрением! Подобно этому, в программе, нацеленной на увеличение физической нагрузки, человек мог бы тратить 20 долларов на одежду (саморегулируемый подкрепляющий стимул), если он ходил по 10 миль в течение недели (контролируемое поведение).

б) Самонаказание. Для того, чтобы уменьшить повторяемость нежелательного поведения, можно также выбрать стратегию самонаказания. Однако существенный недостаток наказания состоит в том, что многие считают трудным постоянно наказывать себя, если им не удастся добиться желаемого поведения. Чтобы справиться с этим, Уотсон и Гарп рекоменду-

ют помнить два руководящих указания [Watson, Tharp, 1989]. Во-первых, если проблемой являются навыки обучения, курение, чрезмерное питание, пьянство, застенчивость или еще что-то, лучше использовать наказание вместе с позитивным самоподкреплением. Сочетание аверсивных и приятных саморегулируемых последствий по всей вероятности поможет выполнению программы изменения поведения. Во-вторых, лучше использовать относительно мягкое наказание — это повысит вероятность того, что оно действительно будет саморегулируемым.

в) Планирование окружения. Для того, чтобы нежелательные реакции встречались реже, надо изменить окружение так, чтобы либо изменились стимулы, предшествующие реакции, либо последствия этих реакций. Чтобы избежать искушения, человек может уклониться от искушающих ситуаций, во-первых, или, во-вторых, наказать себя за то, что поддался им.

Знакомая всем ситуация, когда тучные люди пытаются ограничить питание, служит прекрасным примером. С точки зрения социально-когнитивной теории чрезмерное питание является не чем иным, как вредной привычкой — это приём пищи без физиологической потребности в ответ на ключевой раздражитель окружения, который поддерживается немедленными приятными последствиями. При помощи тщательного самоконтроля можно определить ключевые стимулы чрезмерного питания (например, поглощение пива и жевание соленых крекеров во время просмотра телепередач или повышенный аппетит при эмоциональном расстройстве). Если эти ключевые раздражители точно установлены, становится возможным отделить от них реакцию приема пищи. Так, человек может пить диетическую содовую воду или ничего не есть и не пить, когда смотрит телевизор, развивать альтернативные реакции на эмоциональное напряжение (например, мышечная релаксация или медитация).

4. Выполнение и оценка программы самоконтроля. После того как разработана программа самомодификации, следующий логический шаг — выполнить ее и приспособиться к тому, что кажется необходимым. Уотсон и Тарп предупреждают, что для успеха бихевиоральной программы необходима постоянная бдительность во время промежуточного периода, чтобы не возвратиться вновь к старым саморазрушительным формам поведения [Watson, Tharp, 1989]. Великолепным средством контроля является договор с самим собой — письменное соглашение с обещанием придерживаться желаемого поведения и использовать соответствующие поощрения и наказания. Условия такого договора должны быть ясными, последовательными, позитивными и честными. Также необходимо периодически пересматривать условия договора, чтобы удостовериться в их разумности: многие сначала устанавливают нереалистично высокие цели, что часто приводит к излишним затруднениям и пренебрежению программой самоконтроля. Чтобы сделать программу максимально успешной, в ней должен участвовать по крайней мере еще один человек (супруга, друг). Оказывается, это заставляет людей более серьезно относиться к программе. Также и последствия должны быть детально определены в договоре в терминах поощрений и наказаний. И наконец, поощрения и наказания должны быть немедленными, систематическими и иметь место фактически — не оставаться просто устными обещаниями или высказываемыми намерениями.

Уотсон и Тарп отмечают несколько наиболее общих ошибок в выполнении программы самоконтроля [Watson, Tharp, 1989]. Это ситуации, когда человек а) пытается выполнить слишком много, слишком быстро, установив нереальные цели; б) позволяет длительную отсрочку поощрения соответствующего поведения; в) устанавливает слабые поощрения. Соответственно, эти программы оказываются недостаточно эффективными.

5. Завершение программы самоконтроля. Последний шаг в процессе разработки программы самоконтроля — уточнение условий, при которых она считается завершенной. Дру-

гими словами, человек должен точно и обстоятельно определить конечные цели — регулярное выполнение физических упражнений, достижение установленного веса или прекращение курения в предусмотренный промежуток времени. Вообще говоря, полезно завершать программу самоконтроля, постепенно снижая частоту поощрений за желаемое поведение.

Успешно выполненная программа может просто исчезнуть сама по себе или с минимальными сознательными усилиями со стороны человека. Иногда человек может сам решить, когда и как закончить ее. В конечном итоге, однако, целью является формирование новых улучшенных форм поведения, которые сохраняются навсегда — например, таких навыков, как прилежно учиться, не курить, регулярно заниматься физическими упражнениями и правильно питаться. Конечно, человеку нужно всегда быть готовым восстановить стратегии самоконтроля, если вновь появятся неадаптивные реакции.

Watson D.L., Tharp R.G. Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1989.