

ГЛАВА 2

Как определить поведение человека

Эта часть начинается с простого вопроса: Что такое поведение? Ответ довольно пространный — это все, что делает человек. Бихевиоризм часто рассматривался как теория, применимая частично или даже полностью только к животным, детям и взрослым с когнитивными нарушениями. Однако современная теория поведения, на которой основана ПА, позволяет использовать весь спектр человеческого опыта.

Традиционно функционирование психики человека делится на три категории: когниция, аффект и поведение. Современная теория поведения рассматривает все три категории как поведение. Переход к инклюзивному взгляду на поведение прост и заключается в замене существительных глаголами. Когниция означает, что нам свойственна функция — “мыслить”, аффект — “чувствовать”, а поведение (в традиционном понимании) значит, что мы можем совершить поступок, т.е. “действовать”. Согласно ПА мышление, чувства и действия — это функции, выполняемые людьми, и поэтому все они могут рассматриваться как поведение при любом варианте анализа.

Для многих небихевиористов идея о том, что бихевиористы рассматривают личный опыт (мышление и чувства) как поведение, вызывает недоумение, поскольку их учили, что бихевиористы отрицают существование или значимость личного опыта. На самом деле современная теория поведения стремится объяснить личные переживания всех типов, включая мышление, чувства, любовь, мечты, желания, воспоминания и даже переживание себя [Kohlenberg & Tsai, 1991]. Современная поведенческая теория учитывает весь спектр человеческого опыта. Ключевое отличие бихевиористской точки зрения от большинства других школ мышления в психологии заключается в том, что личные переживания рассматриваются как частные формы поведения, а не как его причины. Личное и общественное поведение различаются по масштабам и доступности, т.е. личное поведе-

ние может быть слабо выраженным и заметным только для самого человека. Однако личное поведение можно объяснить с помощью тех же принципов обучения и процессов изменения, что и общественное поведение.

Хотя бихевиористы не отрицают существование личных форм поведения, они возражают против подмены этих форм психическими сущностями, а затем использования таких сущностей для объяснения поведения. Примеры подобных действий довольно распространены. Мы хорошо запоминаем (поведение, глагол), потому что у нас хорошая память (существительное, ментальная сущность). Мы действуем разумно (поведение, глагол), потому что у нас высокий интеллект (существительное, ментальная сущность). Мы думаем определенным образом (поведение, глагол), потому что у нас есть схемы (существительное, ментальная сущность). Бихевиористы называют такие ментальные сущности *объяснительными фикциями*.

Для бихевиориста понятия памяти, интеллекта и схем в конечном итоге являются замкнутыми, мало что объясняющими и заслоняющими поиск более полезных причин. Если вы действовали разумно благодаря своему интеллекту, что мы узнали о вас, кроме того, что вы действуете разумно? Если вы запомнили что-то благодаря своей хорошей памяти, что мы узнали о вас, кроме того, что вы хорошо запоминаете? Теперь нам нужен еще один набор критериев, чтобы определить причины, обуславливающие высокий интеллект и хорошую память. Таким образом, бихевиористы вместо этого стремятся понять текущие и исторические переменные, которые заставляют людей участвовать в поведении, связанном с запоминанием, разумным поведением и размышлением о конкретных вещах. В конечном итоге считается, что такой анализ будет полезен при разработке способов, помогающих людям лучше запоминать, действовать более разумно и т.д.

С точки зрения поведенческого подхода клиническая психология изобилует объяснительными фикциями, выдаваемыми за причины поведения. Примерами могут служить схемы, личность и самооценка. Диагностические ярлыки также могут функционировать как объяснительные фикции: «Она ведет себя так, потому что у нее пограничное расстройство личности». Диагнозы важны при общении с другими специалистами и часто полезны, когда связаны с эмпирически поддерживаемыми методами лечения, но в большинстве случаев они не дают никакой дополнительной полезной информации о причинах или этиологии и, таким образом, не подчеркиваются в поведенческом анализе.

Вариабельные единицы анализа

И последнее замечание: современная теория поведения допускает вариабельность определения поведения. Любое поведение всегда может быть разделено на более мелкие виды поведения. Например, человек может пойти на прогулку, и это поведение будет определено как единица, включающая в себя вставание со стула, движение к двери, ее открытие, выход на улицу, прогулку по кварталу и возвращение в дом. Вся “прогулка” и есть интересующее нас поведение. В качестве альтернативы каждый из этих компонентов определяется как поведение, представляющее интерес (например, вставание со стула или открывание двери). На еще более “молекулярном уровне” эти виды поведения, в свою очередь, могут быть разделены на части. Например, открывание двери включает в себя движение руки, захват дверной ручки, поворот и нажатие на нее. Это может продолжаться до бесконечности и превратиться в более мелкие единицы анализа.

Важным моментом является то, что не существует “правильной” единицы анализа. Поскольку бихевиоризм является прагматической системой, бихевиоральные единицы анализа определяются в терминах того, что полезно в клинических условиях. Таким образом, любовь, доверие, побег, обман, избегание, сон, ссора, подготовка к тесту, надежда и так далее — все это может рассматриваться с точки зрения бихевиоризма. Предпочтение отдается языку пациента, а не профессиональным поведенческим терминам, хотя, конечно, врач может помочь прояснить направленность изложения, чтобы убедиться в его полезности. Анализ должен фокусироваться на поведении всего человеческого организма в широком понимании, оцененном с использованием выражений пациента.