

**Предшествующий  
фактор**

*Встреча,  
которая  
вызывает  
нервозность*

**Поведение**

*Находит занятие,  
поэтому  
не может  
встретиться*

**Последствие**

*Нервозность  
уменьшается*

**РИС. 3.3.** АВС-анализ: Мари

Обратите внимание в этом конкретном примере на то, что А имеет две стороны. Это внешнее событие, которое состоит из предстоящей встречи и всех ее компонентов и в то же время содержит внутреннее событие: чувство нервозности Мари. Таким образом, полное предшествующее (А) событие содержит внешние события, такие как наблюдаемая ситуация (встреча), и внутренние события, которые наблюдаются исключительно Мари (ее чувства).

Давайте рассмотрим еще один пример и особенно — его последствия.

*Когда Элис находится слишком далеко от дома, она очень нервничает (А). Тогда она поворачивает обратно (В), что на мгновение делает ее менее нервной (С).*

Как мы видим, следствием является то, что уменьшается, а именно — нервозность Элис. Но это не единственное последствие: Элис также разочаровывается в себе из-за того, что у нее не получилось. В конце концов, она все больше беспокоится о возможной реакции со стороны своих коллег на работе и о том, как ей выйти на работу в будущем. Все это последствия, которых она не хочет иметь.

Но на данный момент эти последствия не являются критическими, когда речь идет о непосредственно поведении: о возвращении назад. В этом случае критической является первая реакция Элис: чувство облегчения, когда нервозность уменьшается. Любое поведенческое событие может иметь несколько последствий. Однако каждое возможное последствие, которое может быть идентифицировано, не имеет управляющей функции для рассматриваемого поведения. В этом случае мы видим, что непосредственное последствие (снижение нервозности)

“побеждает” в конкуренции с последствиями, которые наступают позже (например, разочарование в себе).

В любом человеческом поведении А, В и С далеки от самоочевидности. Мы не можем идентифицировать их заранее определенным образом. Вместо этого человеческое поведение подобно переплетению, в котором нити различных действий непрерывно и постоянно переплетаются между собой. Обычно мы извлекаем последовательности таким образом, чтобы можно было их анализировать. Примером может служить наша попытка понять, что происходит, когда Питер и Анна обсуждают, как провести выходные, и в итоге ссорятся (рис. 3.4).

### Предшествующий фактор

*Встречаются,  
чтобы обсудить  
планы  
на выходные*

### Поведение

*Обсуждение  
планов  
на выходные*

### Последствие

*Злятся друг  
на друга,  
возникает ссора*

**РИС. 3.4.** ABC-анализ: Питер и Анна

Обратите внимание, что последовательное событие, которое происходит после одного поведения (начало обсуждения), является другим поведенческим событием (ссора). Это приводит уже к другой последовательности (рис. 3.5).

### Предшествующий фактор

*Началась ссора*

### Поведение

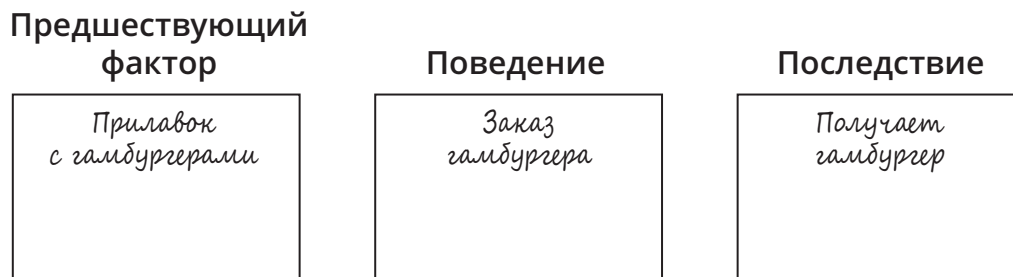
*Оба человека  
уходят*

### Последствие

*Каждый избегает  
присутствия  
другого*

**РИС. 3.5.** ABC-анализ: Питер и Анна

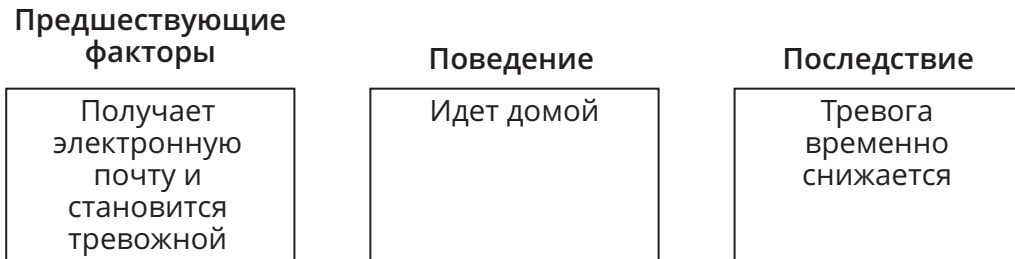
Уход от другого человека может быть понят как с точки зрения прекращения ссоры, так и с точки зрения уменьшения гнева, который



**РИС. 3.9.** ABC-анализ: съесть гамбургер

Эта ситуация сильно различалась бы в случае, если бы я пришел после сытного обеда или если бы я был голодным. Если мы будем рассматривать голод как условие эксперимента, то это затронет все три области в обусловливании. Это сделает продажу гамбургеров более заметной в области внимания (А). Ароматы, исходящие от них, будут вызывать большой аппетит, что повлияет на мое поведение при заказе из меню и, возможно, также на интенсивность вербального поведения, используемого для передачи моего заказа на стойке (В). И последнее, но не менее важное: это повлияет на мой субъективный опыт (С) при откусывании кусочка сочного гамбургера. Подумайте, как могла бы измениться та же последовательность, если бы я пришел туда, где продают гамбургеры сразу после сытного обеда. Следует отметить, что условия эксперимента можно рассматривать как мотивационную предпосылку, но она не исключает ни А, ни В, когда мы пытаемся объяснить поведенческое событие. Событие все еще происходит в данной ситуации и сопровождается данными последствиями.

Мы часто можем рассматривать основные физиологические процессы — такие, как насыщение, голод и усталость — как условия эксперимента. Но мы не можем ограничить этот важный, но, возможно, несколько ограниченный аспект анализа поведения только физиологическими процессами. Что если человек, который проходит мимо стойки с гамбургерами, — веган? Это также повлияет на все три области: заметность гамбургера в виде стимула (А), поведение (В) и опыт откусывания кусочка сочного гамбургера (С). Ценности могут иметь важные последствия для обусловливания, и человеческое поведение следует понимать с их учетом. Голодный веган вполне может воздержаться от заказа большого сочного гамбургера, потому что ему не нравятся принципы



**Рис. 3.10.** АВС-анализ: Мари

*Терапевт:* Так что, если я правильно понял, это, похоже, о том, что вы получаете это письмо, которое заставляет вас действительно беспокоиться. И когда вы выходите из ситуации, это уменьшает ваше беспокойство, по крайней мере временно. Это можно рассматривать как своего рода побег. Это похоже и на другие ситуации в вашей жизни?

*Мари:* Ну, можно сказать, что это и есть моя жизнь: побег. Я бросила свою последнюю работу только потому, что не осмелилась взять на себя задачу по проведению групповых собраний. И теперь я двигаюсь в том же направлении на этой новой работе.

Последствие в виде уменьшения тревоги не было бы столь проблематичным, если бы оно было единственным последствием. Здесь вы можете увидеть важность отслеживания разницы между краткосрочными и долгосрочными последствиями. И снова, как мы видим в этом разговоре между Мари и ее терапевтом, мы находим, что непосредственные последствия являются контролирующими.

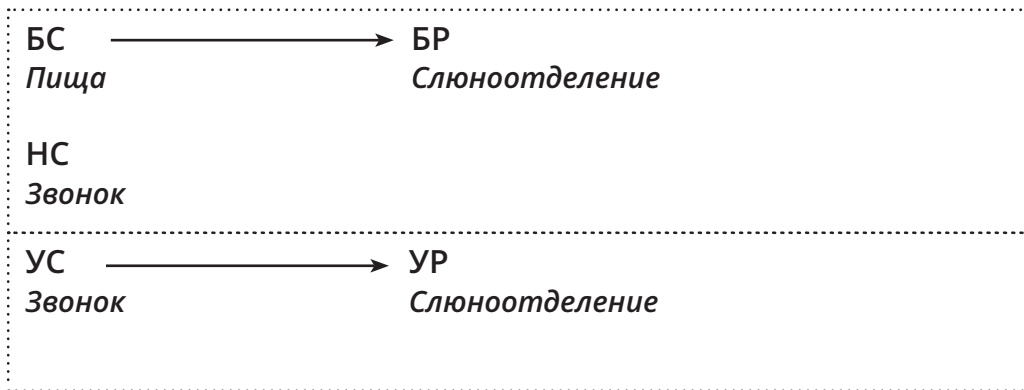
*Терапевт:* Таким образом, этот первый опыт “горы”, падающей “с ваших плеч”, не кажется единственным последствием.

*Мари:* Нет, в конце концов, я просто устраиваю этот бардак, и это вызывает столько беспокойства. Но я просто не могу заставить себя сделать это. Видите ли, это приводит меня в отчаяние!

*Терапевт:* Похоже, что то, что вы получаете сиюминутное избавление от беспокойства, обходится вам довольно дорого.

*Мари:* Да, это еще мягко сказано.

(УС). Изученная реакция, которую он вызвал, называется *условной реакцией* (УР). Естественное обусловливание стимула и реакции, которая вызывалась без обучения, в этом примере — это отношение между едой и слюноотделением, является обусловливанием безусловного стимула (БС) и безусловной реакции (БР). Слово “стимул” относится к событию, предшествующему изучаемой нами реакции (рис. 4.1).



**РИС. 4.1.** Респондентное обусловливание

Другим примером, который часто приводится в качестве прототипа для формирования условного рефлекса, является естественное моргание. Если мы подуем в глаз человека, человек ответит морганием. То, что это врожденная реакция, вряд ли подвергается сомнению. Дуновение — это простой стимул, который вызывает реакцию. Если дуновению стабильно предшествует звук, то этот звук приобретет некоторые из стимулирующих функций дуновения. Следовательно, звук вызовет моргание, даже если за ним больше не последует дуновение. Стимул, который вначале нейтрален в этом отношении, приобретает функции другого стимула или по крайней мере части этих функций. Мы еще раз описали условный стимул и условную реакцию в отличие от дуновения, которое является безусловным стимулом, и последовавшим за этим морганием, которое является безусловной реакцией. Если дуновение направлено к нашему глазу, мы моргаем. Нам не нужно этому учиться. Моргание имеет биологическую функцию — защита глаз (рис. 4.2).

Мари контекст — “страшное собрание” (или встреча, которую она испытала как страшную). Этот пример также иллюстрирует тот факт, что респондентное и оперантное обучения очень часто переплетаются.

## Генерализация

Теория обучения подчеркивает решающую роль исторического опыта в обучении и формировании контроля стимулов. Однако это не означает, что человек должен будет испытать каждую уникальную ситуацию и последствия каждого поведения, чтобы развить адаптивный поведенческий репертуар. Если бы это было правдой, то обучение было бы безнадежно медленным процессом. Из главы о респондентном обусловливании читателю знаком процесс генерализации стимулов. Тот же принцип действует и в оперантном обусловливании. Вероятность проявления поведения, которое было подкреплено при данных обстоятельствах, возрастает также в ситуациях, аналогичных исходной (рис. 6.1).

В присутствии А (плюс А, А и @) В приводит к С

**РИС. 6.1.** Генерализация

Когда мы, дети, учимся взаимодействовать с родителями, усвоенный поведенческий репертуар имел бы ограниченную ценность, если бы не его способность генерализоваться в других межличностных отношениях. Умение обращаться за помощью, например, генерализуется с другими людьми, которые так или иначе достаточно похожи на родителя. Генерализация делает опыт более эффективным, но за это приходится платить.

## Дискриминационное обучение

“Я не твоя мать!” Возможно, это один из самых распространенных комментариев в межличностных спорах. Эта дилемма является лишь примером издержек генерализации стимулов. Противоположность генерализации заключается в различающем обучении (рис. 6.2).

В присутствии А (но не @, А, или А), В приводит к С
---

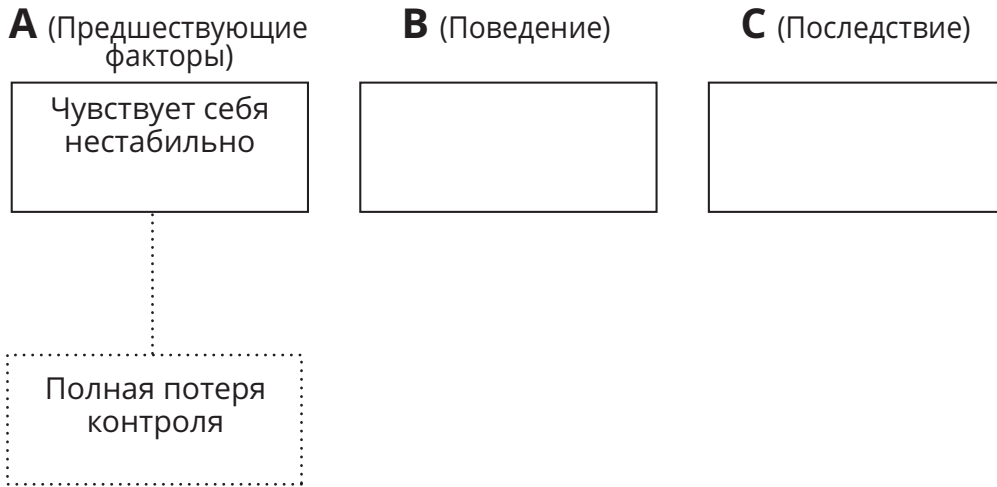
**РИС. 6.2.** Различающее обучение

Большинство моделей поведения подкрепляется только при определенных обстоятельствах. Критическая вещь для процесса обучения заключается в том, могу ли я различать или разделять эти обстоятельства. Если я не ощущаю разницы между различными предшествующими факторами, поведение вполне может произойти в присутствии всех их, даже тех, которые не подкреплены. Это, безусловно, имеет место в социальных ситуациях, когда наша способность к различающему обучению жизненно важна. Концепция тактичности, например, основывается на различающем обучении. Посещение похорон требует определенного сдержанного и достойного поведенческого репертуара, хотя люди, которые приходят на похороны, похоже, одеты для вечеринки. Если наше поведение находится под контролем слишком широкого класса стимулов, мы рискуем вести себя социально неприемлемым образом.

Концепция различающего обучения указывает на другой аспект, который вызывает у нас основной интерес. Мы не осознаем всех стимулов, которые влияют на наше поведение в часы бодрствования, и мы должны быть благодарны за это. Если бы адаптивное поведение требовало сознательного контроля, у нас было бы мало времени на обдумывание чего-либо еще. Это было бы, по существу, неадаптивным! Но это также означает, что я буду вести себя так, как мне может не нравиться, что может быть мне не выгодно или я не понимаю, когда я подчиняюсь внезапному приказу, хотя я не хочу и не обязан этого делать. Это делает проблему различения обуславливающих последствий, которые управляют моим поведением, по существу, вопросом самопознания.

## Под контролем стимулов

Контроль — это слово, с которым нам, людям, приходится нелегко. Звучит не очень заманчиво — идентифицировать себя как “организмы под контролем стимулов”. Это выражение ассоциируется с безмозглыми автоматами, которые двигаются в окружающей среде, как прыгающие шары.



**Рис. 7.5.** Реляционный фрейминг телесных ощущений

## Доминирующая роль реляционного фрейминга

Наша способность реагировать на сравнения может привести к тому, что контролирующие функции фактических обуславливающих последствий изменятся. Это было описано в ряде лабораторных экспериментов [Hayes, Zettle & Rosenfarb, 1989]. Такой эксперимент может выглядеть примерно так: вы даете группе людей простую задачу, такую как нажатие кнопки, когда лампа горит определенным образом; если она горит по-другому, кнопку нажимать не надо. После разделения группы на две, одна группа получает конкретную инструкцию, когда нажать на кнопку (“чтобы получить лучший результат, нажмите кнопку; когда свет такой, то...”); другая группа получает минимальные инструкции и должна учиться методом проб и ошибок. Обе группы могут практиковать нажатие кнопки в течение некоторого времени. Обе группы преуспевают в зарабатывании очков, нажимая кнопку таким образом, что это работает. Через некоторое время, однако, экспериментаторы изменяют фактические обуславливающие последствия, ничего не говоря ни одной из групп. Теперь они должны нажимать на кнопку немного по-другому, чтобы продолжить зарабатывать очки. Группа, которая изучила задачу, следуя словесному правилу (“нажимать на кнопку в таком-то случае”), испытывает большие трудности в переходе к тому, что действительно работает сейчас. Инструкция, которую они получили на старте, теперь



Начинать наш анализ с В выгодно, потому что В часто имеет наибольший потенциал для изменений. Изменяя способ своего поведения, мы увеличиваем шансы на контакт с другими последствиями и приведение поведения под контроль других стимулов. Однако иногда сложно начать наше сотрудничество с клиентом, изучая В, по той простой причине, что клиент предпочитает говорить о чем-то другом, что он считает более важным. Мирза, как и многие другие пациенты с тревогой, сосредоточивается на собственном переживании тревоги: что может ее вызвать и что можно сделать, чтобы ее устранить (рис. 8.1). Вот о чем он хочет поговорить! Это еще одна потенциальная отправная точка для сотрудничества, поскольку это означает, что мы можем сосредоточиться на А.



**РИС. 8.1.** АВС-анализ: тревога Мирзы

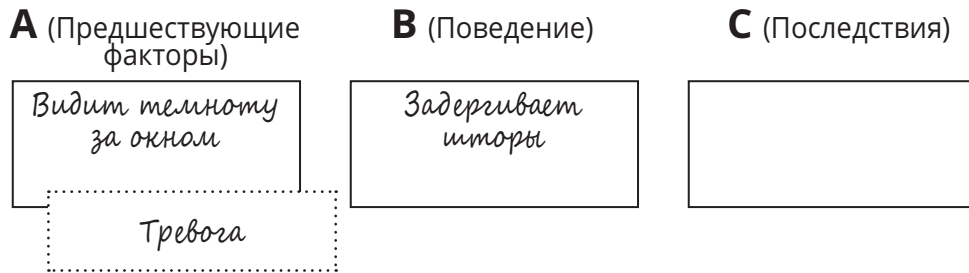
## Рассмотрим предшествующие факторы (А)

При каких условиях Мирза ведет себя так, как описано выше? Самый простой способ ответить на этот вопрос — спросить его, что его беспокоит, как проявляется его тревога и в каких случаях она присутствует. Быстро становится очевидным, что проблемы Мирзы возникают в ряде ситуаций.

- Когда он видит новости из Боснии
- Когда кто-то спрашивает, есть ли у него братья и сестры
- Когда он слышит громкий неожиданный шум

страха и сильных отрицательных эмоций. Ряд других стимулов достаточно схож на эти CS, чтобы генерировать аналогичные реакции в процессе генерализации. Хорошим примером этого является вид полицейских машин или униформы. Мирза больше не думает, что ему есть чего бояться от полиции. Но внезапного появления полицейского в форме за его окном достаточно, чтобы вызвать пугающую реакцию из-за респондентного обусловливания.

Другие внешние стимулы также могут привести к автоматической реакции, находящейся вне его волевого контроля. Другой яркий пример — темнота, которую Мирза связывает с болезненными воспоминаниями (рис. 8.2).



**Рис. 8.2.** А (предшествующие факторы): респондентная функция (взаимоотношения УС—УР)

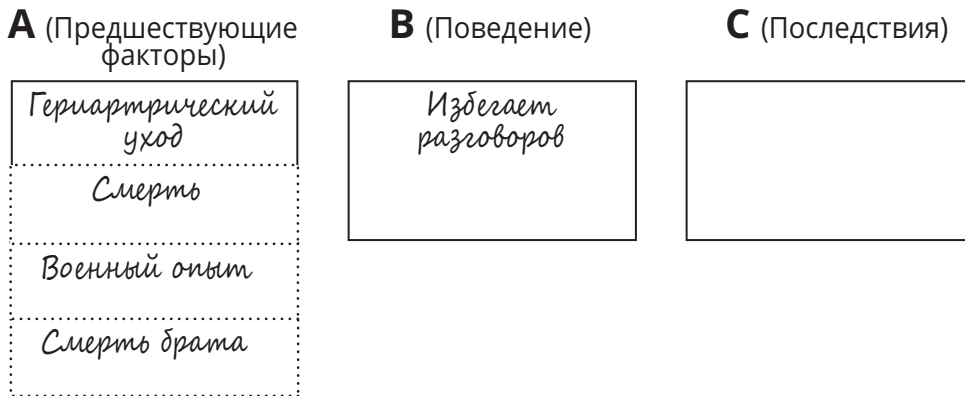
## Реляционный фрейминг и предшествующие факторы (А)

Некоторые из внешних сигналов, которые побуждают Мирзу вспоминать болезненные события, трудно объяснить с помощью респондентных процессов. То, что вид счастливой семьи в новой стране проживания заставляет кого-то с опытом Мирзы чувствовать себя несчастным, нетрудно понять с точки зрения здравого смысла, но трудно объяснить, как его реакции могут быть изучены с точки зрения респондентного обусловливания.

Более вероятно, что Мирза обучился таким реакциям в другом процессе, с помощью которого даже самые надуманные реакции могут быть закреплены со скоростью молнии. Для человека, который умеет

контекстах. Но куда вы можете пойти, чтобы избежать боли, которая приходит к вам через ваш собственный язык?

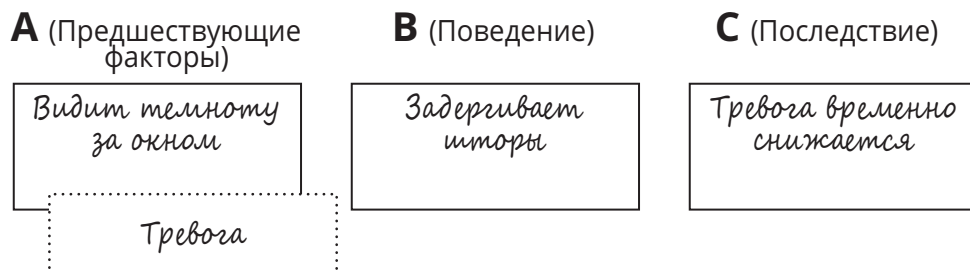
Годы исследований поведения животных доказывают тот факт, что А — это всегда то, с чем организм действительно контактировал, либо обстоятельства достаточно схожи, чтобы приобрести такую же функцию в процессе генерализации. Это не относится к человеку, обладающему речью. Способность строить отношения означает, что стимулы могут приобретать функцию А через вербальную связь. У каждого из нас есть своя личная история реляционного фрейминга. Мы можем наблюдать это, когда разные люди по-разному интерпретируют одно и то же событие; каждое обстоятельство имеет особое значение для каждого конкретного человека. Это имеет большое значение, когда мы пытаемся проанализировать конкретные обстоятельства (А), которые предшествуют тому, что делает Мирза (В) (рис. 8.3).



**Рис. 8.3.** А (предшествующие факторы): речевые функции (создаются с помощью реляционного фрейминга)

## Рассмотрим последствия (С)

Какие последствия контролируют поведение Мирзы? Как различные принципы обучения проясняют этот процесс? Пытаясь рассмотреть последствия, которые происходят, когда Мирза избегает возвращаться в свою квартиру или опускает шторы, мы начинаем просто спрашивать: “Тогда что происходит?” А что будет после? Что происходит, когда он меняет тему разговора, когда он чувствует тревогу? Что следует за его



**РИС. 8.4.** Негативное подкрепление избегания: Мирза

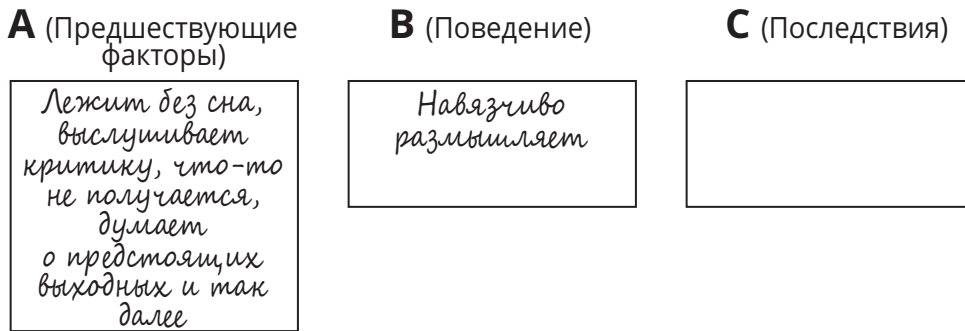
событий с течением времени. Ведь неприятные последствия становятся более очевидными. Многие действия, которые когда-то снимали тревогу, теряют свой эффект. Неприятные последствия становятся более ощутимыми. Эти последствия повышенной тревожности уже не являются долгосрочными, а становятся краткосрочными. Это не помогает изменить тему разговора. Тревога не исчезает, когда он опускает шторы. Мысли о брате всплывают даже тогда, когда он бежит трусцой. Однако эти последствия не прекращают попытки Мирзы избегать. Его действия остаются прочно укоренившимися в его репертуаре. Чтобы понять этот процесс, нам нужно пересмотреть наши способности к реляционному фреймингу.

## Реляционный фрейминг и последствия (С)

Ранее мы описали этот принцип в лабораторном эксперименте, в котором две группы получили задание нажимать кнопку, когда лампа загоралась определенным образом. Их ответы на изменение обуславливающих последствий различались в зависимости от того, получили ли они инструкции по нажатию кнопки. Это иллюстрирует, как вербальные конструкции изменяют функции последствий. Наша способность строить словесные правила и следовать этим правилам уменьшает влияние фактических последствий. Вспомните пример шоколадного торта и планы на летний купальный сезон! Это также иллюстрирует, как устно установленные последствия блокируют воздействие прямых обуславливающих последствий.

Этот тип обучения очень актуален в нашем анализе действий Мирзы. У него есть история переживания прямых последствий избегания как

приближаются выходные, и другие начинают говорить о том, что они планируют делать вместе со своими семьями; когда он читает в газете, как плохо обращаются с детьми (рис. 8.6). Его терапевт пытается найти много примеров, чтобы установить повторяющийся паттерн. Общим фактором для размышлений Леонарда, по-видимому, являются ситуации, которые вызывают болезненные воспоминания или сами болезненные ситуации. Когда это происходит, существует большая вероятность того, что он намеренно сохраняет эти картины и мысли в своем уме и пытается изменить их различными способами. Другими словами, он навязчиво размышляет!



**РИС. 8.6.** АВС-анализ: Леонард

## Рассмотрим последствия (С)

Леонард болезненно осознает тот факт, что его размышления не решат его проблем. Даже зная об этом, он все равно не может перестать это делать.

*Что сделано, то сделано. Как бы мне ни хотелось, чтобы ничего не случилось или не было сказано ни слова, сейчас уже слишком поздно что-то менять.*

*Копание в прошлом не вернет мне мою семью. Но как будто мой мозг не может остановить этот процесс.*

Это довольно типичное утверждение, которое указывает на то, что Леонард признает тщетность депрессивных руминаций. Тем не менее размышления — это поведение, в котором большинство из нас склонны участвовать в моменты печали или горя. Каковы поддерживающие