


НАКАЗАНИЕМ МОЖНО МНОГОЕ РАЗРУШИТЬ, НО НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНО СОЗДАТЬ


Интервью газете "Школьный психолог", №12, 2003 г.

Крупнейший российский специалист по поведенческой психотерапии Владимир Ромек живет и работает в Ростове-на-Дону, но современные средства связи позволяют легко преодолевать любые расстояния и виртуально беседовать на самые серьезные темы. Надеюсь, что увлеченность Владимира Георгиевича методом поведенческой терапии не оставит наших читателей равнодушными и в разных уголках России появится большое количество его последователей.

 Владимир, действительно ли поведенческая терапия на Западе сейчас более популярна, чем, к примеру, психоанализ?

Несмотря на то что в качестве самостоятельного метода этот вид терапии сложился в 50-е годы XX века, уже в 1972 году опрос психологов, проведенный Американской психологической ассоциацией, дал удивительные результаты. На первое место в рейтинге психологов, внесших наибольший вклад в развитие мировой науки, был поставлен Б.Ф. Скиннер — один из основоположников необихевиоризма. З. Фрейд был назван вторым.

Такая оценка связана с тем, что поведенческая (бихевиоральная) психотерапия доказала значительную, в сравнении с другими методами психотерапии, эффективность. Даже беглый просмотр Международной классификации психических болезней, составленный Всемирной организацией здравоохранения, показывает, что поведенческая психотерапия занимает лидирующие позиции в терапии очень многих психических нарушений.


 В чем суть этого метода?

В поведенческой терапии любое психическое нарушение рассматривается как результат ошибки психологического обучения. Все патологические проявления личности: фобии, зависимости, навязчивые состояния (вплоть до шизофрении) — понимаются как результат ошибочного научения (или не научения). Иными словами, алкоголика научили пить: в компании, в минуты радости, при неудаче, но забыли научить не пить! А раз можно научиться болезненному поведению, то также можно научиться и поведению здоровому. Например, депрессивного больного, хорошо обученного (семьей, государством и школой) страданию, предстоит научить радоваться жизни, успехам, преодолевать неудачи, получать удовольствие от временных трудностей.

Поскольку в основе поведенческой терапии лежат классические законы обучения, то и результат ее надежен и легко поддается контролю. Именно контролируемость процесса и результатов поведенческой терапии очень привлекает тех, кто ее оплачивает (самих клиентов или медицинские страховые общества), и это — не последняя причина ее бурного развития.

Конечно, у поведенческой терапии есть и слабые стороны. К примеру, терапевт фиксирует внимание на особенностях ошибочного поведения в ущерб анализу причин его возникновения. Правда, сейчас поведенческая психотерапия собирает под своим крылом все большее число различных подходов (например,

рационально-эмоциональную терапию А. Эллиса или мультимодальную терапию А. Лазаруса), ориентированных в конечном счете на прогресс в поведении.


 В начале нашей беседы вы сравнивали популярность З. Фрейда и Б.Ф. Скиннера. Действительно ли эти два направления являются антогонистами?

Сама терапия поведения явилась ответом на низкую эффективность психоанализа в лечении расстройств, имеющих чисто поведенческую природу. Многие квалифицированные психоаналитики отмечали, например, что психоанализ мало помогает депрессивным больным или клиентам с недостатками социализации (асоциальное или неуверенное поведение). Обучение этих клиентов просоциальному, или уверенному, поведению, часто давало быстрое и надежное устранение имеющихся симптомов. Например, наученные социально компетентному поведению клиенты переставали злоупотреблять алкоголем, грызть ногти, кричать на детей, достигали больших успехов на работе.

Этот факт дал основание некоторым ученым выступить с критикой психоанализа. Они указывали, что анализ причин психической болезни, ориентированный на события раннего детства, не имеет смысла. Человеческая психика устроена очень сложно, и проследить в этой системе причинно-следственные связи подчас просто невозможно, а иногда это требует колоссальных усилий и средств. Но даже установив причины, мы ничего не изменим в актуальном поведении клиента, и нам все равно придется заниматься конструкцией новых форм социального поведения.

Психоаналитики не остались в долгу и заявили, что устранение симптома без анализа причин его возникновения неизбежно приведет к тому, что причина проявит себя в другом симптоме, то есть произойдет замещение симптома, который терапевтам поведения снова придется устранять, и так до бесконечности.

Сейчас уже можно констатировать, что эти дискуссии привели к большему взаимопониманию и сближению изначально диаметрально противоположных позиций. И те и другие, например, считают, что большинство нарушений закладывается родителями в раннем детстве вследствие травматических событий или дефектного стиля воспитания (обучения).


 Правильно ли будет считать основоположником поведенческой психотерапии И.П. Павлова? Ведь именно его учение об условных рефлексах приоткрыло завесу над формированием особенностей поведения.

Я думаю, что Ивана Петровича действительно можно считать основателем поведенческой психотерапии. Многие классики поведенческого направления с гордостью называют его своим учителем.

Именно теория условного рефлекса подтолкнула Джона Уотсона заняться изучением рефлекса страха у младенцев, а затем и открыть принцип лечения такого рода страхов. Лежащая в его основе систематическая десенсибилизация сейчас является самым надежным методом поведенческой терапии. Одна из первых завершенных программ поведенческой психотерапии,

например, разрабатывалась в 40-е годы Андрэ Сальтером в Америке. Эту программу автор назвал «Условно-рефлекторной терапией». В качестве эпиграфа во всех изданиях книги Сальтера выбрана цитата из оксфордского перевода работы Павлова «Условный рефлекс».

С моей точки зрения, вклад Павлова в науку о поведении переоценить невозможно.


 Почему же в таком случае поведенческая терапия так плохо представлена на книжном и психотерапевтическом рынках России?

Это меня тоже удивляет и огорчает. Лишь в последнее время стало возможным приобрести работы классиков когнитивно-поведенческой терапии: А. Лазаруса, А. Бандуры, А. Эллиса. Появились руководства по когнитивной терапии, учебники по поведенческой терапии.

Но до сих пор невозможно найти написанные прекрасным литературным языком и в то же время очень практичные книги Б.Ф.Скиннера или А. Сальтера. Причины этого, как мне кажется, едва ли имеют научный или прагматический характер. Скорее всего, это результат идеологического недоразумения. Во-первых, негативную роль в этом сыграл И.П. Павлов. Он сам по себе был настолько ярким и колоритным ученым, так умело подмечал недостатки в трудах хорошо ему известных зарубежных авторов, что их работы часто становились известны в России лишь в пересказе язвительного физиолога. Именно точка зрения Павлова долгое время была официальной.

Второй причиной можно считать казус с крупным правительственным грантом, который получил основатель теории оперантного обусловливания Б.Ф. Скиннер для разработки способа обучения голубей точному наведению межконтинентальных ракет и систем противоракетной обороны. Пользуясь принципами научения с использованием пищевого подкрепления, Скиннер блестяще решил поставленную перед ним задачу. Ракеты, управляемые голубями, поражали цель почти со стопроцентной точностью. Все было бы хорошо, если бы это наши голуби так управляли нашими ракетами. Тогда-то заслуги необихевиоризма в России были бы оценены крайне высоко. Да и Пикассо очень некстати нарисовал голубку в качестве эмблемы Всемирного фестиваля молодежи и студентов, который как раз проводился в это время в Москве.

В общем, второго идеологического удара поведенческая психология, «ставшая на службу капитализма и военно-промышленного комплекса США», не перенесла. В советские времена поведенческая психология и терапия долгое время преподавалась в психологических вузах в духе примитивизма и идеологической карикатуры.

 Владимир, вы упомянули оперантное обусловливание. Что скрывается за этим сложным термином?

Собственно, ничего сложного в оперантном обусловливании нет. Дело в том, что приятные или неприятные последствия простых актов поведения (оперантов) влияют на частоту их применения в будущем. Иными словами, действия, которые приводят к приятным последствиям (подкреплению), чаще

используются в дальнейшем. Интересно, что этот закон справедлив по отношению ко всем живым организмам.

Чтобы выжить, живому существу приходится стремиться туда, где сосредоточен максимум подкреплений, и прикладывать некоторые усилия для того, чтобы эти подкрепления получить. Скиннер предполагал, что, манипулируя только подкреплением (без использования штрафов), общество сможет более эффективно изменять или корректировать поведение людей. Именно на подкреплении должно строиться все государственное управление.

К сожалению, до сих пор эта утопия не реализована, а война и насилие продолжают считаться наиболее эффективным способом преодоления социальных конфликтов. Конечно, закон подкрепления в отношении человека выглядит несколько иначе, чем применительно к животным. Наличие речи и способности мыслить позволяют человеку ожидать некоторого подкрепления, надеяться на него. Ожидания и надежды часто в большей степени влияют на человека, чем реальные радости и удовольствия.

Негативные ожидания, привитые культурой и воспитанием, могут существенно исказить внутреннюю картину мира человека. В этом случае психологам приходится корректировать характер надежд, ожиданий, характер восприятия последствий. Важность этой задачи не следует преуменьшать. Современное общество очень хорошо учит людей страдать, расстраиваться и горевать. Поэтому некоторые люди совершенно не умеют искренне радоваться и веселиться, они этому просто не научены.



С чем связана волна критики «модификации поведения» и имеет ли отношение модификация поведения к поведенческой терапии?

Хорошо, что вы об этом упомянули. Действительно, при появлении первых институтов поведенческой терапии на Западе в средствах массовой информации началась активная критика так называемой «модификации поведения», под которой понимается воздействие на человека методами психохирургии, электрошока, искусственной химической или электрической стимуляции некоторых зон мозга. Косвенно в дискуссию относительно модификации поведения оказался втянутым и Б.Ф. Скиннер, несмотря на то что никакого отношения к изменению поведения путем наказания, а тем более физического вмешательства он не имел.

Более того, Скиннер категорически возражал против использования любых форм штрафа в целях коррекции нежелательного поведения, считая, что наказывать за нежелательное поведение бессмысленно. Бессмысленно запереть преступников в тюрьмах, где они только лучше научатся асоциальному поведению. Бессмысленно штрафовать школьников за отсутствие знаний — это только разрушит мотивацию к учебе. Бессмысленно штрафовать нарушителей правил дорожного движения — они не перестанут их нарушать, а научатся лучше прятаться от дорожной полиции. Штраф не устраняет нежелательного поведения. Он лишь изменяет его самым непредсказуемым образом.

Практика использования аверсивных (основанных на штрафе) методов в поведенческой терапии имеет массу фундаментальных этических и методических ограничений, за соблюдением которых пристально следит

психологическое сообщество. Одно из главных ограничений состоит в том, что само наказание (штраф) выполняет функцию негативного подкрепления, когда управляющую функцию выполняет не само наказание, а возможность избежать его, получив от этого удовольствие. Аверсивные методы используют только в том случае, если не удастся найти способов прямого (позитивного) подкрепления, и создают все условия, чтобы помочь клиенту самому избежать штрафа.

Критики модификации поведения совершенно упускают из виду, что психохирургия, жестокость и насилие никак не относятся к поведенческой терапии. Фундаментальным методом поведенческой терапии (почти не имеющим, кстати, противопоказаний) служит поощрение. А цель поведенческой терапии состоит в увеличении доли положительных эмоций (удовольствия, радости, гордости, счастья), испытываемых человечеством.



Каковы основные сферы применения поведенческой психотерапии?

Исторически первыми сферами применения теории научения и поведенческой психотерапии были тюрьмы, школы и психиатрические лечебницы. Позже методы поведенческой психотерапии стали очень широко использоваться в бизнесе.


Большую известность получили эксперименты с использованием поощрения, которые Скиннер провел в одной из американских тюрем. Тогда волну жестоких бунтов заключенных удалось прекратить системой жетонного подкрепления неагрессивных действий заключенных. Надзиратели получили запас жетонов, которые они выдавали заключенным за строго оговоренные действия (уборка в камере, уборка посуды в столовой, чтение, беседы между собой в дружеской манере). Очень быстро в поведении заключенных произошли серьезные изменения. Бунтовать теперь не было смысла, нужно было зарабатывать жетоны уборкой и доброжелательным отношением к сокамерникам. Ведь за жетоны можно было получить еду, сигареты, даже отпуск домой или сокращение срока заключения.

Система поощрения в некоторых тюрьмах приобрела характер стандарта и была дополнена системой «уровней». На каждом новом «уровне» заключенному предлагался больший комфорт и лучшие условия для профессионального обучения и зарабатывания жетонов. Кстати, подобная «жетонная» система была применена и в больницах. Люди, ранее не способные к самообслуживанию, с появлением стимула (жетона), начинали сами за собой ухаживать.

Этот способ активно используют педагоги. В школе, где учится моя дочь, учительница (практически не знакомая с поведенческой терапией) сама выдумала жетонную систему. За позитивные поступки она выдает картонные яблочки. 10 яблочек можно поменять на пятерку по любому предмету. Дочь учится на отлично, и пятерки ей особо не нужны, но яблочки она собирает, пересчитывает, копит и очень им радуется.

Поисковая система altavista.com тоже как-то ввела жетонную систему. За посещение рекламных страниц можно было набирать очки и покупать за них некоторые товары. Правда, регистрацию новых участников системы вскоре пришлось приостановить из-за большого наплыва желающих.

Человек всегда стремится к подкреплению и не любит штрафов и наказаний. Подкрепление надежно изменяет поведение, наказание же его уродует. Наказанием можно многое разрушить, но ничего невозможно создать. Этот факт общество до сих пор не понимает, строя на нем систему производства и образования, преодолевая общественные конфликты штрафами, а не подкреплением. Представьте себе сотрудника автоинспекции, который останавливает машины, соблюдающие правила дорожного движения, и выдает водителям по тысяче рублей! (Пусть он делает это изредка и за счет тех, кто нарушает правила.) Поверьте, нарушений станет меньше, и водители перестанут недолго любить дорожную полицию.

 Владимир, а какова судьба популярного в свое время программированного обучения?

Скиннера всегда волновала стандартизированная система образования, не учитывающая индивидуальный темп обучения, индивидуальные интересы и начальный уровень знаний учеников. Он был абсолютно убежден, что любой школьник в состоянии освоить курс, например, математики, если получит достаточно времени, подкреплений и помощи со стороны учителя. Поскольку учителей при таком индивидуализированном подходе потребовалось бы слишком много, Скиннер сконструировал обучающую машину, которая давала ученику либо подкрепление, либо помощь. Суть машинного обучения заключалась в том, что ученик получал перфокарты с математическими задачами. В случае правильного решения задачи он получал новую, более сложную, если же ошибался, то получал разъяснения на новой карточке и еще раз возвращался к задаче того же уровня сложности. Таким образом, каждый ученик решал задачи всех типов, только затрачивал на это большее или меньшее время в зависимости от уровня знаний и индивидуальных способностей. Единственное, чего не давала обучающая машина — так это критики и негативных оценок.

Позже по этому принципу были разработаны учебники программированного обучения, каждый из которых предполагал до 15000 вариантов его чтения или «прохождения» в зависимости от индивидуальности обучающегося. «Гулять» по таким учебникам — крайне интересное дело. А сама технология идеально подходит для компьютерной техники. Скиннер, кстати, обращался в корпорацию IBM с предложением наладить выпуск обучающих машин. После долгих раздумий корпорация отказалась от этой затеи, усомнившись в платежеспособном спросе. Кстати, в России был издан двухтомник «Химический тренажер», построенный по принципу программированного обучения. А сотрудниками Н.Ф. Талызиной, насколько я знаю, разрабатывались учебники программированного обучения психологии. В МГУ была даже издана монография на эту тему.

Сейчас, несмотря на стремительное развитие компьютерной индустрии и дистантного обучения, о программированном обучении ничего не слышно. Хотя в Интернете можно найти достаточно разработок по линейному и разветвленному программированному обучению, например, грамматике латинского языка, физике, физиологии и т.д. Жаль только, что имя создателя этого принципа часто даже не упоминается.

Скиннеру было бы обидно.

Как можно использовать поведенческую терапию в воспитании?

Поскольку поведенческая терапия строится на принципах научения, то можно сказать, что любое эффективное обучение является поведенческой психотерапией. Что же касается воспитания (понимаемого как развитие личности), то здесь надо быть более осторожным. О личности человека мы судим по его поведению, поступкам. Если мы хотим видеть в сыне (или дочери) самостоятельного человека, то можем сначала научить его вести себя как самостоятельный человек: самостоятельно делать уроки, убирать вещи в шкаф, распоряжаться карманными деньгами, принимать решения. Увидев это, окружающие станут воспринимать его как самостоятельного человека, возможно, скажут ему об этом, возможно, он сам в это поверит.

Иными словами, в поведенческой терапии доступ к личности видят лишь через изменение поведения и обратной связи со стороны ближайшего и значимого окружения.

Существуют ли эффективные технологии формирования нужных качеств у ребенка?


Этот процесс крайне индивидуализирован, но существуют некоторые принципы формирования нового поведения. Прежде всего, это целенаправленное подкрепление. Анализируя процесс воспитания (в том числе и на примере собственных дочерей), Скиннер обнаружил, что только подкрепление позволяет сохранить мотивацию к приобретению нового навыка.

Пугать, угрожать, обвинять, стыдить, причинять боль бессмысленно. Эти приемы «воспитания» дают лишь кратковременный положительный эффект. В долгосрочной же перспективе они приводят к тому, что новый навык срабатывает, только если есть постоянная угроза и внешний контроль. Годы обучения игре на скрипке путем угроз и принуждения формируют стойкое отвращение к самому виду скрипки и скрипичной музыке. Учитель музыки вспоминается с содроганием, а с трудом приобретенный навык не используется.

Иными словами, формирование нового навыка должно вести к положительным последствиям. В этом случае подкрепление как бы распространяется на сам навык. Уборка и порядок в шкафу начинают приносить удовольствие. Очень важно соблюдать принцип последовательного приближения.

Приведу пример из животного мира. Скиннер как-то научил крысу дергать за веревочку, после чего выпадал шарик, который передними лапками нужно было отнести на другой конец клетки и бросить в самую высокую из стоящих там трубочек. Если бы подкрепление (пища) последовало после выполнения всей операции, то крыса никогда бы его не дождалась. Скиннер действовал иначе. Сначала пищу давали, когда крыса случайно дергала за веревочку, затем — когда прикоснулась к шарiku, взяла его лапками и так далее. Используя метод последовательного и постепенного приближения к целевому поведению в воспитании, удастся сформировать новый навык, сравнивая ребенка не с идеалом (и критикуя его за то, что он не идеал), а с самим собой — таким, каким он был вчера, и отмечая прогресс в обучении.

Родители, кстати, прекрасно пользуются этим методом в тот период, когда ребенок учится говорить. Они не ждут от младенца полноценной речи, а радуются и улыбаются, услышав что-то, лишь отдаленно напоминающее фразу «мама, я хочу молока». Ребенок получает молоко, а заодно и помощь — ему дают образец правильной речи и не злятся, если этот образец он сразу не воспроизводит. Потом, правда, этот очень эффективный способ обучения забывается, и родители начинают пугать, заставлять, обвинять, воспитывать.

 Что нужно сделать, чтобы сформировать новый навык, например убирать в шкафу или делать уроки вовремя?

Психотерапевт и психолог поведенческой ориентации Альберт Бандура как-то обнаружил, что дети прекрасно копируют все, что видят: речь, действия, манеру одеваться, есть, заботиться о себе и об окружающих людях. Это открытие заполнило существенную брешь в теории Скиннера. Ведь действительно, дожидаться, пока ребенок сам начнет убирать в шкафу, чтобы дать подкрепление, может оказаться неблагоприятным занятием. Можно не дожидаться.

Моделирование дает возможность научить ребенка тем навыкам, которые потом можно будет подкрепить. Есть только один секрет: модель должна быть позитивной, то есть моделируемые действия должны быть приятны тому, кто их изображает. Показывать ребенку, какое муторное и противное занятие уборка в шкафу, — значит научить его испытывать к этому занятию отвращение.

Иногда ребенок в силу особенностей физиологии просто не в состоянии сделать то, чему мы его собираемся научить. Вместо того чтобы злиться и заставлять, имеет смысл подумать, как мы можем помочь ребенку, например, делать уроки с вечера. Возможно, будет достаточно моделирования и последовательного подкрепления. Хотя может потребоваться некоторая специальная помощь, например в форме устранения отвлекающих стимулов. Может быть, маме придется отказаться от просмотра сериала и заняться чтением в той комнате, в которой делаются уроки.

Конечно, нельзя считать помощью решение, которое нашла одна бабушка. Она научилась подделывать почерк внука и делала задания по русскому вместо него. Помощь — это не замещение, помогать мы можем только в том, что другой уже начал делать сам, но у него не получается.

Я не могу здесь подробно характеризовать все приемы педагогического тренинга для родителей. Можно было бы подробнее поговорить о видах поощрения, об игнорировании, профилактике беспомощности, конструктивной критике, отражении чувств, тренинге самоутверждения, но это был бы слишком длинный разговор. Поведенческая терапия обладает множеством разнообразных методов, и, если речь идет о проблемах воспитания, после тщательной поведенческой диагностики к каждому конкретному случаю подбирается свой индивидуальный набор методов. Обычно это приводит к достижению согласованной с родителями цели.

Беседовала Ольга РЕШЕТНИКОВА

