

## Тема 10 Проблема поведения в социально-когнитивной теории: предшествующие и последующие детерминанты

*10.1 Символическое и косвенное ожидаемое научение.*

*10.2 Программа модификации поведения.*

*10.3 Иерархическое развитие побуждений.*

*10.4 Косвенное подкрепление и наказание.*

*10.5 Компоненты процесса саморегуляции.*

*10.6 Прикладной бихевиоризм.*

*10.1 Символическое и косвенное ожидаемое научение.*

### **Символическое ожидаемое научение**

Не только личный прошлый опыт, но также позитивные и негативные символы основных переживаний служат основой для последующего научения. Хорошо известно, что индивидуумы эмоционально реагируют на окружающие предметы и других людей на основе стереотипов — личный контакт вовсе необязателен.

За символом стоит уникальный смысл, который способствует обретению уникального опыта.

Т.е. научение всегда индивидуально-личностно:

*Нам не дано предугадать,*

*Как слово наше отзовется, -*

*И нам сочувствие дается*

*Как нам дается благодать... (Ф.И. Тютчев)*

Слова, вызывающие эмоциональное возбуждение, часто выступают в роли средств ожидаемого научения. Фразы, подхлестывающие чувства отвращения и ужаса, могут породить новые страхи и ненависть — и, напротив, слова, вызывающие положительные реакции, могут использоваться для придания позитивного смысла отдельным взаимосвязанным событиям. В лабораторных исследованиях этого процесса (Gale & Jakobson, 1970) оскорбительные замечания неизменно преподносились в нейтральном тоне. Довольно скоро сам этот тон начинал вызывать заметные эмоциональные реакции, измеряемые физиологически.

Яркие, обладающие возбуждающим потенциалом стимулы также могут способствовать аффективному научению. Гир (1968), например, установил наличие автономных реакций на прежде нейтральные звуки в тех случаях, когда эти звуки сочетались с показом пугающих фотографий. Но нигде роль процесса научения не проявляется столь впечатляюще, как в отмеченных межкультурных вариациях физических атрибутов и пристрастий, которые вызывают сексуальное возбуждение. Людей разных культур могут возбуждать противоположные вещи: округлость форм или худоба, вздернутые полусферические или удлинённые свисающие груди, правильной формы или деформированные уши, носы или губы, полные или стройные

бедра, светлая или темная кожа — то, что нравится одним, может оставлять совершенно безразличными членов другой социально культурной общности или показаться им даже отвратительным.

Смелый эксперимент Рахмана (1966), посвященный формированию фетишей, проливает свет на процесс символического научения в области сексуального возбуждения. После того как фотография женских ботинок регулярно ассоциировалась с сексуально возбуждающими женщинами, мужчины начинали демонстрировать сексуальное возбуждение (которое регистрировалось путем измерения размеров пениса) при виде одних только ботинок, а затем сексуальная реакция распространилась и на остальные виды обуви. (Стоит ли упоминать, что эта необычная сексуальная реакция была тщательно устранена по завершении исследования!) Этим данным вполне соответствуют клинические свидетельства Мак Гвайра, Карлайля и Янга (1965), говорящие о том, что девиантная сексуальность часто развивается через условные рефлексы мастурбации, при которых аберрантные сексуальные фантазии развивают сильную эротическую значимость путем повторяющейся ассоциации с приятным опытом мастурбации.

#### **Косвенное ожидаемое научение**

Эмоциональные реакции в равной степени усваиваются как на основе личного опыта, так и путем наблюдений. Многие трудно устранимые страхи порождаются не личным болезненным опытом, а наблюдением за тем, как другие со страхом реагируют на пугающие явления или травмируются ими. Точно так же оценки мест, людей или вещей часто проистекают из наблюдений за действиями и взаимоотношениями людей, служащих моделями поведения.

В косвенном ожидаемом научении события становятся вызывающими через ассоциацию с эмоциональным возбуждением в наблюдателях через аффективную экспрессию других. Демонстрации эмоций, передаваемых посредством голосовых сигналов модели или с помощью мимики и жестов, являются эмоционально возбуждающими для наблюдателей. Такие эмоциональные социальные сигналы, скорее, всего приобретают возбуждающее значение в результате коррелированных межличностных переживаний. Например, если человек пребывает в хорошем расположении духа, он относится к окружающим дружелюбно, и это производит приятное впечатление; напротив, если человек покинут, болен, расстроен или сердит, то и окружающие так или иначе страдают от этого. Результаты исследований Черча (1959) подтверждают мнение о том, что коррелированные переживания способствуют косвенному (опосредованному) возбуждению. Черч обнаружил, что выражение страдания от боли у животного порождает сильное эмоциональное возбуждение у других животных, которые вместе с ним испытывают боль; слабо воздействуют на тех же животных, которые также сами пережили подобный болезненный опыт, но вне связи со страданиями других представителей своего вида, а те животные, которые никогда не переживали ничего подобного, вообще не испытывают никакого возбуждения при виде страдающего сородича.

После того как у индивидуума развивается способность к опосредованному возбуждению, у него могут формироваться эмоциональные реакции на внешнее окружение путем простого наблюдения за эмоциональными переживаниями других. В лабораторных исследованиях этого процесса (Berger, 1962) наблюдатели слышат нейтральный звук и вскоре после этого видят, как другой человек демонстрирует болезненную реакцию (якобы от удара, но на самом деле притворную). Те наблюдатели, которые неоднократно видят эту последовательность событий, начинают эмоционально отзываться на сам звук, даже несмотря на то, что сами они никогда не переживали связанной с этим звуком боли. В повседневной жизни причинами расстройств становятся различные источники. Например, когда мы видели, как другие не справляются с работой или реагируют тревожно на субъективные угрозы, — все это способствует косвенному эмоциональному научению (Bandura, Blanchard, & Ritter, 1969; Graig & Wemstein, 1965).

(Как сильно тревога перед защитой курсовой работы вызвана другими?)

Защитное поведение, так же как и эмоциональное возбуждение, может порождаться косвенно промежуточной корреляцией событий. Крукс (1967) измерял, как долго обезьяны контактировали с различными игровыми объектами. Позднее обезьяны-наблюдатели слышали записанные на магнитофонную пленку горестные звуки именно в тот момент, когда обезьяна-модель брала в руки определенный предмет, а всякий раз, когда модель касалась контрольного предмета, та же самая запись прокручивалась в обратную сторону (что уже не воспринималось как звук горя). При последующих контрольных опытах обезьяны-наблюдатели могли свободно играть с различными контрольными предметами, при этом было замечено, что они тщательно избегали прикасаться именно к тому предмету, который, как им казалось, причинял страдание другому животному. Косвенное научение уклонению от опасности имеет важнейшее значение для выживания, особенно когда опасность является вполне реальной. Но поскольку механизмы научения действуют неизбирательно, могут распространяться многие ненужные страхи — и они действительно распространяются через неуместную озабоченность моделей.

В формулировке понятия эмпатии предполагается, что косвенное возбуждение является результатом интуитивного переживания опыта и эмоциональных состояний другого человека. Согласно теории социального научения аффекты, демонстрируемые моделью, вызывают косвенное возбуждение через вмешательство процесса самовозбуждения, при котором наблюдаемые последствия представляются в воображении как якобы переживаемые самим наблюдателем в сходной ситуации. В связи с этим можно предположить, что индивидуум в большей степени возбуждается в результате перенесения на себя наблюдаемых последствий, чем в результате принятия точки зрения другого человека. В соответствии с этими взглядами Стотланд (1969) обнаружил, что наблюдатели реагировали более эмоционально на вид человека, переживающего воздействие болезненной

стимуляции, когда они представляли себя на его месте, как бы они себя чувствовали, чем когда они просто пытались представить себе ощущения другого человека.

Воздействие эмоциональных переживаний других людей не обязательно приводит к косвенному научению. Наблюдатели умеют ослаблять эмоциональное воздействие страданий наблюдаемой модели с помощью собственных мыслей и внимания. Практика нейтрализации переживаний освещается в исследовании косвенного научения как функция наблюдаемого уровня эмоционального возбуждения (Bandura & Rosenthal, 1966). Наблюдатели, пережившие умеренное возбуждение, продемонстрировали наиболее быстрое и устойчивое усвоение автономных реакций, в то время как те, кто был слабо или чрезмерно возбужден, получали слабое косвенное научение. Болезненные реакции наблюдаемой модели нарушают спокойствие тех наблюдателей, которые уже переживали сильное возбуждение, что они переключают свое внимание со страдальца и, чтобы избежать неприятной социальной ситуации, находят прибежище в отвлекающих мыслях.

Таким образом, эмоциональные и поведенческие реакции могут развиваться в направлении событий, фактов, которые прежде были нейтральными, на *чисто когнитивной основе (символически), при наблюдении за моделью* и в отсутствие физически болезненных переживаний.

Из предыдущего обсуждения становится ясно, что ожидаемое научение является гораздо более сложным процессом, нежели принято полагать. Эмоциональные реакции под влиянием контроля могут вызываться сложной комбинацией внутренних и внешних стимулов — либо тесно связанных, либо временно отделенных от непосредственного физического опыта.

### ***10.2 Программа модификации поведения.***

До недавнего времени все усилия, направленные на подавление защитного поведения, основывались в основном на интервью как способе модификации поведения. Постепенно, по результатам подобных собеседований, стало очевидно, что разговор не является особенно эффективным способом модификации человеческого поведения. Для того чтобы изменить поведение, требуется специальное корректирующее научение.

Разработки в области модификации поведения демонстрируют наличие двух основных дивергентных тенденций. С одной стороны, объяснения процессов модификации становятся более когнитивными; с другой стороны, именно лечение, основанное на действии, доказало свою наибольшую эффективность для осуществления психологических изменений. Вне зависимости от используемого метода, лечение, которое проводилось посредством фактического действия, достигало более высоких и последовательных результатов, нежели лечение фобий, основанное на когнитивном представлении опасности (Bandura, 19766). Символические процедуры могут многое добавить к многостороннему подходу, основанному

на непосредственном действии, но сами по себе они часто оказываются недостаточными.

Очевидное расхождение теории и практики устраняется путем признания того, что изменения осуществляются посредством когнитивных процессов, но сами когнитивные события порождаются и изменяются легче всего при непосредственном опыте освоения, основанном на успешном действии.

Психологические процедуры — какова бы ни была их форма — меняют представления о личной эффективности. В пределах этого анализа эффективность и предполагаемые результаты определяются так, как схематически показано на рис. 3. Ожидание эффективности представляет собой убеждение в том, что индивидуум способен успешно осуществить поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов. Ожидание результата здесь определяется как личная оценка того, что то или иное поведение должно привести к тем или иным результатам.

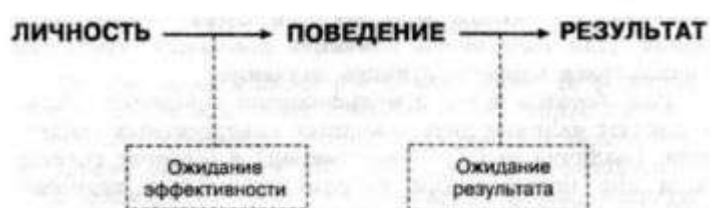


Рис. 3. Схематическое представление различий между ожиданием эффективности и ожиданием результата

Ожидание результатов и ожидание эффективности, таким образом, различаются, поскольку конкретный индивидуум может знать, что некоторые действия производят определенный результат, но может не верить в то, что сам он способен произвести эти действия.

Силу убежденности человека в собственной эффективности определяет сам факт, будет или нет он что-либо предпринимать при конкретных обстоятельствах. Люди боятся угрожающих ситуаций и избегают их, если они уверены в том, что им с этим не справиться, но с другой стороны, ведут себя активно и уверенно, если считают себя способными успешно разобраться в трудной ситуации, которая в противном случае вызвала бы робость.

Высокая оценка личностью собственной эффективности не только снижает прогностические страхи и торможения, но и оказывает влияние на предпринимаемые попытки и прилагаемые усилия посредством предвосхищения будущего успеха. Ожидание эффективности определяет, сколько усилий затратит индивидуум, как долго он сможет противостоять препятствиям, выдерживать враждебные обстоятельства и неприятные переживания. Чем выше ожидания эффективности или мастерства, тем более активными становятся усилия. Те, кто умеет проявить настойчивость, выполняя действия, которые являются субъективно угрожающими, но в то же время относительно безопасными, объективно приобретает правильный опыт, который еще более укрепляет чувство собственной эффективности — тем самым постепенно уничтожая страхи и подавляя защитное поведение. Те же, кто преждевременно сдается, должны поддерживать свои самоослабленные ожидания и страхи на протяжении длительного времени.

Ожидания эффективности индивидуума основаны на нескольких источниках информации. На рис. 4 показаны разнообразные процедуры влияния, обычно используемые для ослабления защитного поведения, и источники, посредством которых при лечении пытаются сформировать ожидания эффективности.



Рис. 4. Основные источники ожидания эффективности и источники, посредством которых действуют различные способы влияния

Любой конкретный метод — в зависимости от способа применения — может, разумеется, основываться на одном или нескольких источниках информации об эффективности. Данная концептуальная схема, формулируя общий механизм действия, предназначена для того, чтобы учитывать изменения в поведении, достигнутые путем применения

различных способов лечения.

Достижения в исполнении являются наиболее надежным источником информации об ожидании эффективности, поскольку они основываются исключительно на личном опыте. Успехи поднимают оценку собственного мастерства; неоднократные неудачи подрывают ее — особенно если эти неудачи случаются на ранних стадиях развития событий. После того, как в результате достигнутых успехов укрепляется ожидание эффективности, отрицательное воздействие случайных неудач ослабляется. Действительно, случайные неудачи, которые впоследствии преодолеваются сознательным и целенаправленным трудом, могут укрепить самомотивированное упорство, на примере личного опыта, говорящего о том, что даже самые сложные препятствия можно преодолеть настойчивыми усилиями. Таким образом, воздействие неудач на личную эффективность частично зависит от времени и общего хода событий. Однажды сформированное ожидание эффективности распространяется и на смежные ситуации.

*Таким образом, психолог может максимально использовать для модификации поведения (неуверенное, тревожное, защитное, подчиненное страхам) источники (факторы) самооэффективности, причём как непосредственно в ходе консультации / терапевтической сессии, так и создавая терапевтические ситуации в реальной жизни.*

### **10.3 Иерархическое развитие побуждений.**

То, что люди находят в качестве подкрепления, изменяется в результате развивающегося опыта. На самых ранних уровнях младенцы и маленькие дети в основном реагируют на непосредственные физическое

последствия, в число которых входят пища, болезненная стимуляция и физический контакт. Такие ранние первичные побуждения важны не только сами по себе; они также создают основу для формирования символических побуждений.

В ходе развития вознаграждающие физические переживания повторно ассоциируются с выражением заинтересованности и одобрения других людей, а неприятные переживания ассоциируются с неодобрением. Через корреляцию событий эти социальные реакции сами становятся предвестниками основных последствий и, следовательно, становятся побудителями. Одобрение или неодобрение людей, которые обладают властью вознаграждать или наказывать, является более влиятельным, чем аналогичные выражения со стороны индивидуумов, которые не обладают особым влиянием на жизнь человека.

Сила межличностных подкреплений зависит от ряда факторов. Похожие социальные проявления могут служить предвестниками целого набора как вознаграждаемых, так и наказывающих переживаний. Например, неодобрение может выражаться в таких неприятных проявлениях, как физическое наказание, лишение привилегий, взыскания, лишение интереса или внимания, и, наконец, остракизм. То событие, которое влечет за собой множество возможных последствий, будет оказывать более сильное влияние, чем событие, которое связано только с одним результатом. Более того, социальные реакции не обязательно сопровождаются основными переживаниями: похвала не всегда влечет за собой вознаграждение, а осуждение не обязательно приводит к наказанию. Непредсказуемость приводит к тому, что восприимчивость возможного к происхождению угасает.

Социальное подкрепление сохраняет свою побудительную функцию даже на минимальной первичной основе по причине перемежаемости и разнообразия коррелятов. Развитие социальных побуждений является важной составляющей социального научения и успешных межличностных взаимодействий. Такие побуждения обеспечивают удобный способ людям влиять друг на друга без постоянного обращения к физическим последствиям.

Некоторые авторитеты в области воспитания детей популяризируют мнение о том, что здоровое развитие ребенка основывается на «безусловной любви». Если бы этот принцип на самом деле безотказно применялся, то родители не обращали бы внимания на то, как ведут себя их дети — может быть, плохо относятся к окружающим, воруют то, что плохо лежит, не уважают права и желания других, требуют немедленного вознаграждения. Безусловная любовь, если бы даже она была возможна, сделала бы детей неуправляемыми; их просто невозможно бы было любить. Многие читатели, несомненно, знакомы с семьями, где родители так или иначе пытались приблизиться к этим условиям и преуспели только в том, что создали «самореализующихся» тиранов.

Несмотря на то, что в основном родительская любовь выражается безусловно, существуют определенные человеческие нормы и стандарты, и родители выражают удовольствие, когда дети ведут себя достойным образом, и, напротив, выражают неодобрение в случаях предосудительного поведения. Неудивительно, что даже самые стойкие защитники идеи «безусловного уважения» сами являются достаточно избирательными в своей социальной восприимчивости, одобряя то, что им нравится, и не одобряя то, что не нравится (Muttray, 1956; Truax, 1966).

Те теории, которые придерживаются мнения об автоматическом характере подкрепления, допускают, что последствия должны мгновенно соотноситься с поведением — для того, чтобы они могли оказывать влияние на поведение. Непосредственность результатов, несомненно, важна для детей раннего возраста, для которых связь между действиями и их результатами не очевидна, когда между ними имеется пауза или вмешивается какая-либо другая деятельность. После того как формируются навыки символического мышления, люди получают возможность когнитивно преодолевать разрывы между поведением и его последствиями, не ошибаясь в том, что именно получает подкрепление. Как показал Примак (1956), практически любой вид деятельности может служить побуждением для выполнения менее предпочитаемых видов деятельности. Деньги, которые можно обменять на бесчисленное множество необходимых и желанных вещей, также широко используются как мощное обобщенное побуждение на отсроченной основе.

Практические методы подкрепления, описанные выше, в значительной степени используют процесс социального договора. Позитивные соглашения подтверждают, что если индивидуумы выполняют определенные вещи, то они получают право на особые вознаграждения и привилегии.

Иерархия побуждений в ходе развития до сих пор включала материальные последствия, символические последствия и соглашения социального договора. На высшем уровне развития индивидуумы регулируют свое собственное поведение самооценочными и другими самопродуцируемыми последствиями. После того как признаки прогресса и заслуженных достижений становятся источником личного удовлетворения, знание того, что человек поступил хорошо, является для него наградой. Как мы увидим далее, для этого, чтобы испытать удовлетворение от деятельности через самоподкрепление, требуется развить в себе некоторые сложные функции.

#### ***10.4 Косвенное подкрепление и наказание.***

Люди могут получать определенную выгоду как от успехов и промахов других людей, так и от собственного опыта. В повседневных ситуациях существуют многочисленные возможности для наблюдения за действиями других людей и за теми условиями, при которых эти поступки вознаграждаются, игнорируются или наказываются. Существует ряд причин, согласно которым рассмотрение наблюдаемых последствий является критичным для понимания того влияния, которое оказывает подкрепление.



Наблюдаемые последствия могут сами по себе менять поведение не менее эффективно, чем последствия, пережитые лично. Как правило, наблюдение за поведением, приводящим к успеху у других людей, усиливает тенденцию к осуществлению аналогичного поведения, тогда как наблюдение за наказуемым поведением ослабляет эту тенденцию.

Еще большей важностью обладает свидетельство того, что наблюдаемые результаты частично определяют силу и функциональные свойства внешних подкреплений. Ценность конкретного побуждения в значительной степени зависит от его связи с другими побуждениями, а не только от внутренне присущих ему свойств. Исследование относительной природы подкрепления показало, что одни и те же результаты могут оказывать как вознаграждающее, так и наказывающее воздействие на поведение – в зависимости от типа, частоты и щедрости, с которой поведение ранее подкреплялось. Таким образом, вознаграждение функционирует как наказание, когда контрастирует с более привлекательным вознаграждением и как позитивное подкрепление, когда оно случается в связи с отсутствием какого бы то ни было вознаграждения или наказания (Buchwald, 1959, 1960).

Контрастные эффекты побуждений, являющиеся результатами несоответствия между наблюдаемыми и пережитыми последствиями, действуют аналогичным образом. Наблюдаемые последствия обеспечивают относительные стандарты, которые определяют, какие из внешних побуждений служат вознаграждением или наказанием. Одна и та же похвала за выполненную работу, например, может восприниматься как разочарование теми людьми, которые видели, что такое же исполнение другими более сильно одобрялось, но может действительно служить вознаграждением тем людям, которые не получали столь щедрых похвал. Некоторые условия, управляющие эффектами несправедливого подкрепления, будут рассмотрены позднее.

Относительные свойства подкрепления оказывают влияние не только на поведение, но также и на уровень личного удовлетворения или неудовлетворенности. Чувствительность к различному отношению развивается еще в раннем возрасте, когда к детям, еще не способным понять причины, нередко относятся по-разному. Дети, которые видят, что их старшие братья и сестры ложатся спать в более позднее время, могут предаваться более интересным занятиям, пользуются большей свободой, нелегко удовлетворяются объяснениями, даже если понимают, что возраст и опыт дают некоторые преимущества. Неправедливость становится еще более удручающей, если она основывается на произвольных пристрастиях. Неприятные аспекты неравного отношения в дальнейшем получают еще более сильное подкрепление при виде неравных услуг, социального признания, заработной платы, получения преимуществ в выборе рода занятий. Справедливое вознаграждение способствует формированию чувства удовлетворенности, блага, тогда как несправедливое подкрепление вырабатывает чувство сожаления и неудовлетворенности. Субъективные

эффекты воспринимаемой несправедливости становятся еще одной причиной подчеркивания социальных компаративных аспектов подкрепления.

### **Косвенное подкрепление**

Косвенное подкрепление возникает тогда, когда наблюдатели усиливают определенное поведение, которое, как они могли видеть, подкреплялось у других людей. Результаты многочисленных исследований в общем случае показывают, что вознаграждаемое моделирование более эффективно. Чем просто моделирование, благоприятствующее аналогичным формам поведения. Наблюдаемые позитивные последствия наиболее вероятно благоприятствуют адаптации того поведения, которое имеет неприятные аспекты и, следовательно, нуждается в побуждении для своего осуществления. Можно сослаться только на несколько примеров из лабораторных исследований, когда люди принимали высокие стандарты исполнения, которые уменьшали самоудовлетворение, они выбирали непередпочтительную пищу, жертвовали материальным благополучием, разглашали свои личные проблемы, осуществляли такие действия, которые раньше вызывали у них сопротивление с большей готовностью, если видели, что модели получают похвалу за осуществление такого поведения, чем в том случае, когда модели не получали признания за свои действия. Однако объем того влияния, которое оказывают наблюдаемые последствия, изменяется в зависимости от того, насколько высоко наблюдатели оценивают результаты и моделируемые типы поведения.

Когда другие люди предаются приятным занятиям, которые обычно сдерживаются социальными запретами, то наблюдение за таким безнаказанным поведением усиливает аналогичное поведение до такой степени как и в случае, если модели вознаграждаются (Bandura, 1965; Walters & Parke, 1964; Walters, Parke & Cane, 1965). Поскольку последствия проявляют свою значимость относительно, то отсутствие ожидаемого негативного результата действительно является значимым последствием. Те индивидуумы, которые ожидали наказания, но получили прощение, вряд ли будут вести себя так, как будто они не получили вознаграждения. Если ожидаемые последствия осуществляются, то наблюдаемое отсутствие вознаграждения, вероятно, действует как позитивное подкрепление в контексте ожидаемого наказания или как наказание в контексте ожидаемого вознаграждения.

### **Косвенное наказание**

Поведение может как усиливаться, так и подавляться наблюдаемыми последствиями. В процессе косвенного наказания наблюдаемые негативные последствия снижают тенденцию вести себя подобным или похожим образом. Этот феномен подвергся тщательному изучению с точки зрения физически агрессивного поведения. Наблюдение за наказанной агрессией обычно приводит к более редкому формированию имитативной агрессии, чем наблюдение за вознаграждаемой агрессией или за агрессией, не повлекшей за собой каких-либо очевидных последствий (Bandura, 1973).

По причине разнообразия и сложности социальных влияний люди не всегда одинаково реагируют на агрессивное поведение. Розекранц и Хартуп (1967) изучали вопрос о том, как наблюдение различных последствий влияет на имитативную агрессию. Те дети, которые наблюдали, как агрессивное поведение систематически вознаграждается, были наиболее агрессивны; те дети, которые видели, что такое поведение систематически наказывается, практически не демонстрировали имитативного поведения; те же, кто видел, что агрессия иногда вознаграждается, а иногда наказывается, проявляли умеренную агрессивность.

Было показано, что косвенное наказание оказывает такое же подавляющее воздействие на трансгрессивное поведение. Те люди, которые видели, что модели получают наказание за нарушение определенных запретов, в меньшей степени склонны к трансгрессии, чем те, кто мог наблюдать, что моделируемые нарушения либо вознаграждались, либо просто игнорировались (Walters & Parke, 1964; Walters, Parke & Cane, 1965). Результаты компаративного исследования Бентона (1967) показывают, что при некоторых условиях наблюдаемое и непосредственно пережитое наказание оказываются равно эффективными для подавления трансгрессивного поведения. Дети, которые имели возможность наблюдать, как их ровесники получали наказание за участие в запрещенных видах деятельности, впоследствии демонстрировали такую же степень реактивного торможения в искушающих ситуациях, как и те нарушители, которые получили наказание.

В предыдущих случаях поведение моделей понесло вербальное или физическое наказание со стороны третьих лиц. Во многих случаях модели сами себя наказывают за неуместное поведение, что также оказывает тормозящее воздействие на наблюдателей. Наблюдение за тем, как модели подвергают некоторой критике свое собственное исполнение, как не заслуживающее самовознаграждения, приводит к тому, что у самих наблюдателей снижается тенденция считать себя свободными от действительного вознаграждения за аналогичные достижения (Bandura, 1971 б). Что касается трансгрессивного поведения, Порро (1968) обнаружил, что когда дети могли наблюдать, как модель хвалит себя за нарушение запретов, то 80 процентов из них впоследствии принимают участие в запрещенных видах деятельности, тогда как среди детей, видевших самокритичное отношение моделей к своим нарушениям, только 20 процентов впоследствии демонстрировали трансгрессивное поведение.

Вообще говоря, с помощью непосредственных или опосредованных методов гораздо проще растормозить, нежели подавить поведение. Это происходит потому, что негативные санкции, как правило, применяются по отношению к такому поведению, которое выгодно тому, кто это поведение осуществляет, но которое пресекается ради удобства, безопасности или блага окружающих. Следовательно, не требуется особенно успешного моделирования трансгрессивного поведения, чтобы опосредованно ослабить ограничения на те виды деятельности, которые люди находят лично для себя

выгодными. И напротив, гораздо труднее внедрять и поддерживать торможение посредством наказания, если оно включает отказ от функционально выгодного поведения.

### 10.5 Компоненты процесса саморегуляции.

Люди усиливают и поддерживают свое собственное поведение, вознаграждая себя поощрениями, над которыми они имеют контроль всякий раз, как они достигают установленных ими самими стандартов. Так как поведение может также быть ослаблено негативными самореакциями, широчайший термин саморегуляция, может применяться для обозначения как усиливающегося, так и ослабевающего воздействия самореактивных влияний.



Рис. 6. Компоненты процесса саморегуляции поведения самопродуцируемыми последствиями

В соответствии с теорией социального научения (Bandura, 1976с) саморегулируемое подкрепление усиливает исполнение в основном через свою мотивационную функцию. Формируя обусловленное

самовознаграждение достижением определенного уровня исполнения, индивидуумы вырабатывают самопобуждения, продолжая прилагать усилия до тех пор, пока их исполнение не будет соответствовать установленным ими самими стандартам. Уровень вырабатываемой этими намерениями самомотивации будет изменяться в соответствии с типом и ценностью побуждений, а также с природой стандартов исполнения. Рис. 6 суммирует разные составляющие процесса, вносящие свой вклад в саморегуляцию поведения через самоуправляемые побуждения.

Поведение может варьироваться по ряду оценочных параметров — некоторые из них перечислены в таблице.

Значимость этих параметров будет варьироваться согласно деятельности. Например, показателем успеха на беговой дорожке является скорость. Ориентированные на достижения виды деятельности оцениваются на основании качества, количества или оригинальности. Социальное поведение судят по таким параметрам, как аутентичность, значимость и девиантность. И это далеко не все.

Поведение вырабатывает самореакции через самооценочную функцию, которая включает несколько вспомогательных процессов. Так, данное

исполнение будет восприниматься как заслуживающее вознаграждения или наказания, в зависимости от персональных стандартов, относительно которых оценивается. Действия, которыми измеряются внутренние стандарты, порождают позитивные оценки, в то время как те, которые бывают недостаточными, оцениваются негативно.

Для большинства видов деятельности не существует абсолютных мер адекватности. Время, за которое можно пробежать милью, количество заработанных баллов или размер благотворительного взноса сами по себе не несут достаточной информации для самооценки. Когда адекватность определяется относительно, то исполнение оценивается посредством сравнения собственных результатов с результатами других людей. Так например, студент, который получил на экзамене 115 баллов и который желает войти в первые десять процентов группы, не имеет никаких оснований для формирования положительной или отрицательной самооценки, если ему не известны достижения остальных студентов. В показателях, измеряемых социальными критериями, при оценке собственных достижений для вынесения суждения требуется реляционное сравнение по крайней мере трех источников информации: абсолютного уровня исполнения, личностных стандартов и социального сравнения.

Референтные сравнения могут принимать различные формы для различных видов деятельности. Для некоторых регулярных занятий стандартные нормы, основанные на репрезентативных группах, используются для определения относительного собственного уровня. Намного чаще, однако, люди сравнивают себя со своими коллегами в аналогичных ситуациях. Таким образом, суждение об уровне исполнения по существу изменяется в зависимости от уровня способностей тех, кто выбран в качестве основы для сравнения: самооценка повышается, когда происходит сравнение с другими, менее способными, и понижается, когда достижения более талантливых используются для определения относительного стандарта адекватности.

Предшествующее поведение служит основанием для оценки собственных поступков. В этом процессе именно самосравнение обеспечивает меру адекватности. Прошлые исполнения определяют самооценку главным образом через свое воздействие на установление стандартов. После достижения заданного уровня исполнения желание удовлетворяется и идет поиск нового самоудовлетворения через постепенное совершенствование. Люди стремятся повышать стандарты исполнения после достижения успеха и снижать их до более реалистического уровня в результате повторяющихся неудач.

Весьма популярным является мнение о том, что практика социального научения должна быть структурирована таким образом, чтобы люди начали выносить суждения о себе, основываясь исключительно на своих собственных способностях и стандартах, а не сравнивая себя с другими. Тем не менее в конкурентных, индивидуалистических обществах, где успех одного человека означает неудачу другого, социальное сравнение отчетливо

отражается в самооценке. Те стандарты, на основании которых выносятся суждения о поведении, принимают совершенно иные формы в обществах, построенных на коллективистской этике. При таких условиях процессы сравнения по-прежнему оказывают влияние с некоторым постоянством, но самооценка производится в основном в терминах своего относительного вклада в дело достижения общих целей и уровня, достигнутого всем коллективом в целом.

Другой фактор самооценочного компонента саморегуляции касается оценки определенных видов деятельности. Люди не сильно заботятся о том, как они выполняют определенные виды деятельности, которые малозначимы или совсем не значимы для них. И малейшее усилие тратится на девальвацию деятельности. Именно в областях, влияющих на собственные благополучие и самоуважение, самооценки порождают персональные последствия.

Самореакции будут также меняться в зависимости от того, как воспринимаются детерминанты такого поведения. Люди гордятся своими достижениями, когда они приписывают успехи своим собственным способностям и усилиям. Однако они получают мало самоудовлетворения от поведения, которое, по их мнению, определяется внешними факторами. Это справедливо и в том случае, когда судят о неудачах или о поведении, заслуживающем порицания. Люди самокритично реагируют на неадекватное исполнение, за которое они считают себя ответственными, но не делают этого, когда полагают, что последствия объясняются неблагоприятным стечением обстоятельств или недостаточными способностями. Далее в этой главе будут представлены доказательства того, как люди, отделяя самооценочные последствия от своего неправильного поведения реструктурирующими действиями, искажают их воздействия или же маскируют для этого ответственность.

Самооценка исполнения определяет основание для самопроизводимых последствий. Благоприятное суждение порождает вознаграждаемые самореакции, тогда как неблагоприятная оценка активизирует наказывающие самореакции. Исполнение, которое рассматривается как не имеющее персональной значимости, не производит каких-либо реакций ни одним, ни другим способом. В основном человеческое поведение регулируется посредством самооценочных последствий, как по-разному выражающих самоудовлетворение, самоуважение, самонеудовлетворенность и самокритику. Люди также заставляют себя делать вещи, которые в противном случае откладывают, делая осязаемыми результаты обусловливания при достижении цели.

Несмотря на то, что как осязаемые, так и оценочные последствия могут раздельно оказывать влияние на поведение, их нельзя считать полностью независимыми друг от друга. Достижение цели ради ощутимых преимуществ вероятно активизирует позитивные самооценки. А самооценочные реакции приобретают и сохраняют свою вознаграждающую и наказывающую ценность через корреляцию с осязаемыми последствиями. То есть люди

готовы вознаградить себя, когда они обретают чувство законной гордости, и, напротив, они сами себя наказывают, когда судят себя самокритично.

Процесс обучения стандартам является сложным по причине несовместимости типов самооценочных реакций, демонстрируемых разными людьми, или теми же индивидуумами при других обстоятельствах. Наблюдатели должны сами обработать противоречивую информацию и окончательно определить персональный стандарт, относительно которого измеряется их собственное исполнение. Такие проявления непоследовательности с большей степенью вероятности порождают противоречия в моделировании, когда люди знают, что ожидается, но видят, что другие по-разному придерживаются установленных стандартов. Расхождения в моделирующих влияниях снижают усвоение высоких стандартов (Allen & Liebert, 1969; Hildebrant, Feldman & Ditricks, 1973), но относительная потенциальность влияний определяется целым рядом интерактивных факторов. Некоторые из них включают характеристики самих показателей, такие как их ориентация на достижения и их склонность воспринимать события как бытие, нежели персонально или внешне предопределяемые (Soule & Firestone, 1975; Stouwie, Hetherington, & Parke, 1970).

Хотя стандарты могут быть переданы либо через пример, либо только через научение, эти два способа влияния обычно действуют совместно. Люди далеко не всегда поступают в жизни так, как сами проповедают. Например, в хорошо известных ситуациях некоторые родители ведут строгий образ жизни, но снисходительны, когда говорят о своих детях. Другие самоснисходительны, но зато надеются, что их дети придерживаются строгих стандартов достижения, требующих длительной работы и самопожертвования. Противоречия между тем, чему учат, и тем, что периодически заново моделируется, в иных ситуациях хорошо известны.

Перенос стандартов изучался при таких условиях, когда взрослые предъявляли детям либо высокие, либо низкие требования к исполнению, при этом требуя многого или малого от себя ради самовознаграждения (McMains & Liebert, 1968; Rosenhan, Frederick & Burrowes, 1968). Открытия показали, что дети склонны усваивать строгие требования, предъявляемые к исполнению и скромно вознаграждать себя, когда высокие стандарты последовательно устанавливались и моделировались. Когда взрослые как в жизни, так и при обучении проявляли снисходительность, дети получали самоудовлетворение от посредственного исполнения и вознаграждали себя за такие достижения.

*Противоречивая практика, при которой модели устанавливают строгие стандарты для других, но снисходительны по отношению к себе, или, напротив, устанавливают для себя более высокие стандарты, чем для других, снижает вероятность того, что высокие стандарты самовознаграждения будут усвоены. Из двух типов расхождений лицемерная форма имеет более сильное негативное воздействие. Снисходительность по отношению к себе на фоне строгой*

*требовательности к окружающим резко снижает привлекательность модели и усиливает отторжение пропагандируемых ею стандартов (Ormiston, 1972).*

### **10.6 Прикладной бихевиоризм.**

Для СУРС: Бихевиоризм как практикоориентированная теория. Сферы применения бихевиоризма. Психофармакология. Образовательные технологии. Психолингвистика и формирование вербального поведения. Промышленный менеджмент. Терапия психологических проблем (алкоголизм, наркомания, умственная отсталость, детский аутизм, фобии, расстройства питания).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ