

Мистецтво виховання та дресирування. Не поспішайте стріляти в собаку!

Годі кричати на нестерпного підлітка. Досить сперечатися із лайливим учителем. Сердитися через кпини бабусі та недоречні зауваги дратівливого боса. Час перевиховати всіх! І так лагідно, щоб вони цього навіть не зрозуміли. Без маніпуляцій, погроз та ультиматумів.

Виховати будь-кого — людину чи тварину, молодого або старого, себе чи інших — усе це можливо. Зробити так, щоб ваша кішка не заскакувала на кухонний стіл, а бабуся не докучала своїм буркотінням; вплинути на поведінку дітей, боса, друзів; опанувати блискучий удар у тенісі чи гольфі, вдосконалити свої математичні навички й поліпшити пам'ять. Усе — завдяки принципам тренування з підкріпленням. Ці принципи є законами, подібними до законів фізики. Та зазвичай ми застосовуємо їх неправильно. Ми погрожуємо чи сперечаємося, примушуємо або забороняємо. Утім рішення — на поверхні: за допомогою правильного застосування цих методів досягнути своїх цілей можна значно швидше, без стресу, оволодівши надважливим мистецтвом виховання оточення та себе самих.

КАРЕН ПРАЙОР

МИСТЕЦТВО ВИХОВАННЯ ТА ДРЕСИРУВАННЯ



НЕ ПОСПІШАЙТЕ СТІЛЯТИ В СОБАКУ!



KAREN PRYOR

**DON'T SHOOT
THE DOG!**

**THE NEW ART
OF TEACHING
AND TRAINING**

КАРЕН ПРАЙОР

МИСТЕЦТВО ВИХОВАННЯ ТА ДРЕСИРУВАННЯ

НЕ ПОСПІШАЙТЕ СТРІЛЯТИ В СОБАКУ!

ХАРКІВ 2021  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2021

ISBN 978-617-12-8535-4 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

This edition published by arrangement with Writers House LLC and Synopsis Literary Agency

Перекладено за виданням: Pryor K. Don't Shoot the Dog! The New Art of Teaching and Training / Karen Pryor. — Bantam; Revised Edition, 1984. — 224 p.

Переклад з англійської Світлани Новікової

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Прайор К.

П68 Мистецтво виховання та дресирування. Не поспішайте стріляти в собаку! / Карен Прайор ; пер. з англ. С. Новікової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 320 с.

ISBN 978-617-12-7924-7
ISBN 978-0-55338-039-2 (англ.)

УДК 159.9

© Karen Pryor, 1984

© Depositphotos.com / Zamurovic, 2021

© Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

Відгуки

Прайор пояснює, чому покарання — спроба в стилі «Ось тобі, отримуй!» змусити людей змінитися — так часто призводить до невдачі; а також описує конкретні методи, які *дійсно* працюють. Ця книга сприятиме поліпшенню людських стосунків більше, ніж усі розпливчасті розмови про любов до ближнього чи самовдосконалення, які провадять з добрих намірів, адже Прайор показує шлях від *намірів* до *результатів*.

Докторка Керол Тавріс, авторка книжки «Anger» («Гнів»)

Карен Прайор стала піонером... Кожен, хто прагне бути успішнішим у вихованні дітей, вчителюванні, керуванні власною поведінкою, знайде в цій книжці чимало корисного.

Б. Ф. Скіннер

Безліч доречних історій... Способи розв'язання десяти проблем за допомогою кожного з восьми методів, які пропонує Прайор, — це досконала ілюстрація модифікації поведінки.

Тижневик новин «Publishers Weekly»

Захоплені відгуки читачів

Провідна праця в галузі людської психології та тренування собак... Її мають прочитати всі, хто цікавиться зміною поведінки людини чи собаки.

Доктор Дебора Джоунс, старший викладач університету штату в Кенті, Огайо; власниця школи дресування собак «Planet Canine Dog Training School»

Книжка «Мистецтво виховання та дресування» відкрила мені очі на найкращий спосіб спілкування з моїми собаками, клієнтами й учнями та зробила мене його щирою прихильницею.

Лі Лівінгуд, Центр дресування собак «Lee Livingood's Canine Learning Center»

Карен має великий дар навчати нас, як користуватися позитивним підкріпленням не тільки для дресування тварин, а й у повсякденному житті.

Тереза Лойа, директор «Canine Companions, Inc.»

...Ніщо не вплинуло на мої стосунки з вихованцями — і людьми, і собаками, — не кажучи вже про друзів, колег і мого власного чоловіка, так серйозно, як вплинула книжка «Мистецтво виховання та дресування».

Елізабет ТеСель, професійна дресувальниця собак і літературний консультант

Моїй мамі *Саллі Ондек*, моїй мачусі *Рікі Вайлі*, а також
Вініфред Стерлі, моїй вчительці та подрузі

Передмова

Ця книга про те, як виховати будь-кого — людину чи тварину, молодого чи старого, себе чи інших — і як зробити для цього все можливе й потрібне. Приміром, як зробити так, щоби ваша кішка не заскакувала на кухонний стіл, а бабуся не докучала своїм буркотінням. Як вплинути на поведінку домашніх улюбленців, дітей, боса, друзів. Як опанувати блискучий удар у тенісі чи гольфі, вдосконалити свої математичні навички й поліпшити пам'ять. І все завдяки принципам тренування з підкріпленням.

Ці принципи є законами, подібними до законів фізики. Вони пояснюють будь-яку навчальну ситуацію, так само як закон гравітації пояснює падіння яблука. Коли ми намагаємося змінити поведінку — власну або чужу — ми свідомо чи несвідомо використовуємо ці закони.

Зазвичай ми застосовуємо їх неправильно. Ми погрожуємо чи сперечаємося, примушуємо чи забороняємо. Ми накидаємося на інших, коли справи не йдуть, проте забуваємо похвалити, коли все вдається. Ми суворі й нетерплячі з нашими дітьми, одне з одним, навіть із собою. Через цю суворість почуваємося винними. Ми розуміємо, що за допомогою ліпших методів могли б досягнути своїх цілей швидше, без стресу, та не збагнемо, у чому вони полягають. Нас просто не навчили методів, якими послуговуються сучасні тренери, щоб ефективно скористатися законами позитивного підкріплення.

Хоч якою буде ціль тренування — домогтися, щоб чотирирічна дитина не зчиняла галасу на людях, угамувати цуценя, підготувати сильну команду чи запам'ятати вірш — досягти її можна швидше, ефективніше й веселіше, якщо ви знатимете, як використовувати позитивне підкріплення.

Закони підкріплення прості; їх усі можна викласти на дошці за десять хвилин і вивчити за годину. Застосовувати ж ці закони набагато складніше; тренування за допомогою підкріплення подібне до гри, успіх якої залежить від швидкості мислення.

Тренером може стати будь-хто. Деяким людям це добре вдається із самого початку. Тут не потрібні якісь особливі якості — терпіння чи вольовий характер, — не потрібен якийсь особливий підхід до тварин

чи дітей, не потрібне те, що цирковий дресирувальник Франк Бак¹ називав «силою людського погляду». Вам треба лише усвідомлювати, що ви робите.

Завжди були люди, котрі відчували інтуїтивно, як треба застосовувати ці закони тренування. У наших очах вони обдаровані вчителі, блискучі воєначальники, тренери чемпіонів, геніальні дресирувальники. Мені довелося спостерігати за кількома театральними режисерами й багатьма диригентами симфонічних оркестрів, які чудово опанували мистецтвом застосування підкріплення. Цим талановитим наставникам не потрібна книжка, щоб керуватися законами, що впливають на результат тренування. Втім для решти з нас — тих, кому не до снаги впоратися з неслухняною твариною чи знайти спільну мову з дитиною або колегою, буде справжньою знахідкою дізнатися про те, як насправді працює підкріплення.

Тренування за допомогою підкріплення — це не система заохочень і покарань, сучасні тренери взагалі не вживають цих слів. Концепція заохочення й покарання містить у собі великий тягар емоційних асоціацій та інтерпретацій на кшталт нестримного бажання, страху, почуття провини, того, що варто й не варто робити. Приміром, ми винагороджуємо інших за те, що зробили самі, — купуємо морозиво дитині, щоби помиритися після того, як влаштували їй прочухана. Нам здається, ніби ми знаємо, якою має бути ця винагорода, — наприклад, на нашу думку, це морозиво чи похвала. Але деякі люди не люблять морозива, а похвала, що звучить із вуст не тієї людини чи не з того приводу, може завдати болю. В окремих випадках схвальні слова вчителя можуть спричинити глузування однокласників.

Ми очікуємо, що люди поводитимуться правильно без заохочень. Дочка-підліток має мити посуд тому, що це її обов'язок перед нами. Ми лютуємо, коли діти чи підлеглі щось ламають або крадуть, коли вони запізнюються, грубіянять тощо, бо вони мають розуміти, як слід поводитися. Ми караємо нерідко тоді, коли вже минає багато часу після самого вчинку (яскравий приклад тому — ув'язнення), реагуючи в спосіб, що може й не мати впливу на майбутню поведінку і який фактично є лише відплатою. Проте ми вважаємо таку кару методом виховання, і люди часто ставляться до цього саме так: «Я провчив його».

Сучасний тренінг за допомогою підкріплення ґрунтується не на цій загальноприйнятій думці, а на поведінковій науці. Висловлюючись науковою мовою, підкріплення — це подія, яка відбувається під час або відразу ж після здійснення вчинку та збільшує ймовірність того, що така поведінка повториться в майбутньому. Тут є два ключові елементи, дві події, пов'язані в реальному часі: модель поведінки викликає підкріплення, а відтак ця поведінка повторюється частіше.

Підкріплення може бути позитивним — вихованцю воно може бути до вподоби й він прагнучиме отримувати його й надалі — приміром, усмішку чи поплескування. Але підкріплення може бути й негативним, його він намагатиметься уникати — смикання за повідець або несхвальний погляд. Дуже важливо, щоб дії відбувалися майже одночасно — здійснюється вчинок, відразу відбувається підкріплення, а в результаті поведінка, що зумовила позитивні наслідки й відвернула негативні, стає більш звичною. Фактично, ця система працює в обох напрямках, як петля зворотного зв'язку: якщо поведінкова модель *не* частішає, тоді підкріплення відбулося надто рано чи запізно, або ж винагорода, яку ви вибрали, *не* мотивує цього індивіда.

До того ж я вважаю, є суттєва різниця між *теорією* підкріплення — наукою — і *практикою* підкріплення, тобто конкретним застосуванням цієї науки. Дослідження свідчать, що приємні наслідки вчинку підвищують імовірність такої поведінки. Це правда, але на практиці, щоб домогтися сенсаційних результатів, на які ми, тренери, очікуємо, підкріплення має відбутися саме в той момент, коли здійснюється вчинок. Бінго! Негайно! За мить, у реальному часі вихованець має знати: те, що він робить *прямо зараз*, приносить йому приз.

Сучасні тренери розробили чудові методи миттєвого підкріплення, що потребують якнайменше зусиль і часу, — передусім це використання сигнального маркера для ідентифікації поведінки. Це перероблене видання книжки «Мистецтво виховання та дресирування» розповідає про закони підкріплення, деякі практичні способи застосування цих законів у реальному світі, а також про стихійний рух, який називається (принаймні тепер) клікер-тренінгом, або клікер-тренуванням, — метод, що виводить технологію на нові, незвідані терени.

Уперше я дізналася про тренування з позитивним підкріпленням на Гаваях, де 1963 року влаштувалася на роботу в океанаріум *Sea Life*

Park («Парк морських тварин») на посаду старшого тренера. До цього я мала досвід дресирування собак і коней за традиційними методиками, втім дельфіни були для мене зовсім іншою справою: ти не можеш використати повідець, вуздечку чи навіть свій кулак до тварини, яка просто пливе від тебе. Позитивне підкріплення — насамперед відро з рибою — було єдиним нашим інструментом.

Психолог пояснила мені в загальних рисах принципи тренування за допомогою підкріплення. Мистецтво застосування цих принципів я опанувала, працюючи з дельфінами. Маючи біологічну освіту й усе життя цікавлячись поведінкою тварин, я була зачарована — і не так самими дельфінами, як можливістю передавати інформацію під час такого тренування — від мене до тварини *та* від тварини до мене. Я застосувала знання, набуті в роботі з дельфінами, до тренування інших тварин. І почала помічати, як елементи цієї системи входять у моє щоденне життя. Приміром, я припинила гримати на своїх дітей, бо помітила, що крик не спрацьовує. Очікування поведінки, що була мені до вподоби, і підкріплення її проявів виявилось набагато ефективнішим методом, який до того ж пильнував мир і спокій у родині.

В основі науки, яку я засвоїла під час дресирування дельфінів, — міцне теоретичне підґрунтя. У цій книжці ми вийдемо далеко за її межі, бо, наскільки мені відомо, правила застосування цієї теорії науковці висвітлили недостатньо, і, як на мене, вчені часто застосовують їх неправильно. Та фундаментальні закони чітко визначені й мають бути обов'язково враховані під час тренувань.

Ці теоретичні основи досліджують під різними назвами — модифікація поведінки, теорія підкріплення, оперантне навчання, біхевіоризм, поведінкова психологія та поведінковий аналіз. Це та галузь психології, що великою мірою завдячує своїм розвитком професорові Гарвардського університету Б. Ф. Скіннеру².

Я не знаю іншої галузі сучасної науки, яку б так паплюжили, не розуміли, перекручували, якій би приписували зайве та яку б так неправильно застосовували. Одне лише ім'я Скіннера викликає люту у тих, хто обстоює «свободу волі» як ознаку, що відрізняє людину від тварини. Для людей, вихованих у гуманістичній традиції, маніпуляція поведінкою за допомогою певної свідомої техніки видається непоправно аморальною, попри той очевидний факт, що ми всі

постійно намагаємося маніпулювати поведінкою одне одного, застосовуючи всі доступні засоби.

Поки гуманісти нападали на біхевіоризм і самого Скіннера із завзяттям, колись притаманним борцям із релігійними єресями, біхевіоризм перетворився на впливовий напрям психології, який вивчають на спеціальних факультетах університетів, застосовують у клінічній практиці, обговорюють у галузевих журналах і на міжнародних конференціях, який є предметом дипломних досліджень, має свої доктрини, течії та якому присвячені стоси й стоси літератури.

І це приносить користь. Деякі розлади — приміром аутизм, — здається, реагують на формування й підкріплення так, як на жоден інший спосіб лікування. Багато психотерапевтів досягли надзвичайних успіхів у розв'язанні емоційних проблем пацієнтів, застосовуючи біхевіористські методики. Ефективність (принаймні за певних обставин) простої зміни поведінки, порівнюючи із заглибленням у її першопричини, сприяла розвитку сімейної психотерапії, у якій вивчають поведінку кожного члена родини, а не лише того, чиї страждання є найпомітнішими. Це надзвичайно важливо.

Навчальні машини й програмовані підручники, які розробили на основі теорії Скіннера, були першими спробами зробити навчання покроковим й заохотити учня за правильні відповіді. Ці перші механізми були незграбними, але вони спонукали безпосередньо до навчання за допомогою комп'ютера, що приносить неабияке задоволення завдяки потішним стимулам (феєрверкам, роботам, які танцюють) і є високоефективним через можливість дотримуватись ідеальних часових параметрів. Програми підкріплення, що використовують жетони або талони, які можна збирати й обмінювати на цукерки, сигарети чи привілеї, вже діють у психіатричних лікарнях та інших закладах. Є велика кількість програм для самостійного контролю ваги чи корегування інших звичок. Ефективні навчальні системи, що ґрунтуються на принципах формування й підкріплення, такі як прецизійне навчання чи прямі інструкції, починають упроваджувати у школах. Ще один цікавий приклад застосування підкріплення для формування фізіологічних рефлексів — це біологічний зворотний зв'язок.

Кожен аспект формування умовних рефлексів учені дослідили якнай докладніше. Одне з досліджень, наприклад, доводить: якщо

в таблиці, яку ви накреслили для відстежування власних успіхів у певній програмі саморозвитку, будете щодня замальовувати відповідний квадратик повністю, а не просто ставити в ньому позначку про виконання — галочку чи хрестик, то ймовірність того, що ви дотримаетесь нової звички, підвищиться.

Таке занурення в деталі з погляду психології має велике значення, та на практиці тренери не часто бачать у цьому *практичний* сенс.

Тренування — це двосторонній зв'язок, петля, у якій подія на одному боці впливає на події на іншому боці, точнісінько як у системі кібернетичного зворотного зв'язку, — попри те, що більшість психологів трактує свою роботу як те, що вони роблять *із* суб'єктом, а не те, що роблять *разом із* ним. Для справжнього тренера унікальні й неочікувані відповіді від будь-якого суб'єкта є найцікавішими й потенційно найпліднішими моментами в процесі тренування, проте майже всі експериментальні дослідження передбачають ігнорування чи мінімізацію індивідуальних реакцій. Розроблення методів, які Скіннер назвав «формуванням», тобто поступовою зміною поведінки, і їхнє застосування потребують творчого підходу. Проте література з психології рясніє програмами формування, які настільки невігадливі (щоб не сказати неоковирні), що, як на мене, радше походять на жорстоке й нестандартне покарання. Розгляньмо приклад, який нещодавно описали в одному з наукових журналів, — лікування нічного нетримання сечі: він передбачає не лише встановлення в дитячому ліжку індикатора вологи, але й присутність поряд із дитиною психотерапевта впродовж ночі. Автори завбачливо перепрошують за те, що такий метод стане родині недешево. А яка його ціна для дитячої психіки? Подібний «біхевіористський» підхід скидається на намагання бити мух лопатою.

Шопенгауер якось сказав, що кожную оригінальну ідею спочатку висміюють, потім піддають жорстоким нападам і врешті-решт приймають як звичайну річ. Як я розумію, теорія підкріплення не є винятком. Багато років тому Скіннер став загальним об'єктом глузування після того, як продемонстрував результати формування на прикладі пари голубів, що грають у пінг-понг. З теплої, зручної, самоочисної, повної розваг повітряної колиски, яку він збудував для своїх маленьких донечок, глузували, називаючи її негуманним «ящиком для немовляти», аморальним і еретичним. Досі ширяться

плітки про те, що його діти збожеволіли, коли насправді обидві доньки нині успішні в професії та є чудовими особистостями. І, зрештою, сьогодні багато освічених людей ставляться до теорії підкріплення так, ніби не конче й надзвичайно важливо знати й розуміти в ній геть усе. Насправді більшість *не* розуміє її, інакше б люди не ставилися так погано до оточення.

Упродовж багатьох років із часу роботи в дельфінарії я читала лекції й писала про принципи підкріплення як для наукових і професіональних кіл, так і для широкого загалу. Навчала цього способу тренування учнів старшої школи³, коледжів, випускників університетів, домогосподарок і працівників зоопарків, своїх рідних і друзів. Я також проводила тижневі семінари для тисяч власників собак і дресирувальників. Спостерігала й аналізувала роботу різних тренерів — від ковбоїв до наставників спортивних команд, і помітила, що принципи виховання за допомогою підкріплення поступово проникають у нашу свідомість. Дресирувальники тварин у Голлівуді називають використання позитивного підкріплення «афективним тренуванням»⁴ і застосовують ці техніки для досягнення результатів, яких неможливо домогтися силою; приклад тому — поведінка свиней та інших тварин у фільмі «Babe»⁵. Більшість наставників олімпійських команд сьогодні використовує позитивне підкріплення й формування, а не покладається на старомодні методи залякування, що допомагає їм досягати помітніших успіхів.

Однак ніде я не знайшла правил теорії підкріплення, викладених так, щоб ними можна було б відразу скористатися на практиці. Тому я й описала їх тут так, як я їх розумію, як бачу доцільність і недоцільність їхнього застосування в реальному житті.

Тренування за допомогою підкріплення не вирішує всіх проблем — воно не збільшить вашого банківського рахунку, не врятує невдалого шлюбу й не вилікує серйозних розладів особистості. Окремі ситуації (як, наприклад, плач немовляти) не пов'язані з проблемами тренування й потребують розв'язання в інший спосіб. Іноді поведінка тварин і людей зумовлена генетично, тому змінити її за допомогою виховання дуже важко чи неможливо. А в деяких випадках взагалі не варто витрачати час на тренування. Проте з більшістю життєвих викликів,

завдань і неприємностей правильно застосоване підкріплення може стати в пригоді.

Використання позитивного підкріплення в одній окремій ситуації може підштовхнути вас до використання цього ж методу в інших обставинах. Як роздратовано зауважив дослідник дельфінів, з яким мені довелося працювати, «жодній людині не можна дозволяти народжувати дітей, доки вона спочатку не виховає курча». Він мав на увазі, що досвід виховання курчати, до якого не можна застосувати сили, дасть вам змогу зрозуміти: немає потреби застосовувати покарання, щоб домогтися потрібних дій від немовляти. Також цей досвід має дати вам уявлення про те, як підкріпити бажану поведінку дитини.

Я помітила, що більшість тренерів, які працюють у дельфінаріях і мусять розвивати навички застосування позитивного підкріплення в щоденній роботі, мають неймовірно приємних і милих дітей. Ця книга не гарантує, що ваші діти будуть милими. Насправді вона не обіцяє вам жодних конкретних результатів або навичок. Але вона забезпечить вас фундаментальними принципами, що лежать в основі навчання взагалі, та деякими настановами щодо творчого застосування цих принципів у різноманітних ситуаціях. Це може дати вам можливість позбутися неприємностей, які турбували вас роками, або ж досягти успіху у сферах, де ви почувалися загнаними в глухий кут. І, звісно, якщо ви забажаєте, це дасть вам змогу виховати курча.

Тренуванню за допомогою підкріплення, очевидно, притаманний природний порядок. Розділи в цій книжці розміщені в тій послідовності, у якій тривають етапи тренування на практиці — від простого до складного. Це якраз та сама послідовність, за якої, мабуть, найлегше опанувати мистецтво тренування. Структура цієї книжки відповідає принципу поступовості, що дає змогу сформувати повне розуміння процесу тренування з позитивним підкріпленням. А наведені приклади застосування цієї методики мають практичне спрямування. У кожному розділі за ілюстрації правлять історії з реального життя. Конкретні прийоми варто сприймати радше як пропозиції чи ідеї, аніж безумовні інструкції.

¹ Френк Бак (1884—1950) — американський мисливець, колекціонер диких тварин; письменник, кіноактор, режисер і продюсер. (Тут і далі прим. пер.)

² Беррес Фредерік Скіннер (1904—1990) — американський психолог, винахідник і письменник; зробив визначний внесок у розвиток і популяризацію біхевіоризму.

³ У США шкільна освіта надається в три етапи: початкова школа (1—5-ті класи, вік учнів — від 6 до 11 років); середня школа (6—8-мі класи, вік учнів — від 11 до 14 років) та вища, або старша середня, школа (9—12-ті класи, вік учнів — від

14 до 18 років).

[4](#) Підхід до дресирування, за яким головними чинниками впливу на поведінку тварини є доброта, ласка та любов.

[5](#) *Vabe* («Бейб») — комедійний художній фільм режисера Кріса Нунана (1995). Головний герой, кмітливе порсятко Бейб, не бажаючи бути з'їденим, вирішує спробувати себе в ролі вівчарського пса. Завдяки шанобливому ставленню та доброті Бейб домагається від овець неймовірного послуху й отримує почесне звання найкращої вівчарки в окрузі.

1. Підкріплення: краще за винагороди

Що таке позитивне підкріплення?

Підкріпленням може бути те, що відбувається разом із самою дією і сприяє підвищенню ймовірності того, що ця дія повториться.

Запам'ятайте це правило. У ньому полягає таємниця успішного тренування.

Є два різновиди підкріплення: позитивне і негативне. Позитивне підкріплення — це те, що воліє отримати суб'єкт, — їжа, ласка, похвала. Негативне — те, чого суб'єкт уникає — удар, незадоволений погляд, неприємний звук. (Переривчастий сигнал у автівці, який сповіщає вас про непристебнуті ремені безпеки, — це негативне підкріплення.)

Поведінка, яка вже властива вихованцю, незалежно від того, випадкова вона чи ні, завжди може бути підсилена за допомогою позитивного підкріплення. Якщо ви кличете цуценя, воно підбігає, а ви гладите його, звичка прибігати на поклик ставатиме дедалі міцнішою навіть без додаткового тренування. Припустімо, ви хочете, щоби хтось вам зателефонував — ваша дитина, батьки, коханий. Якщо він чи вона не телефонує, ви не в змозі цьому зарадити. Важливий момент тренування за допомогою підкріплення — це той факт, що ви не можете закріпити дію, якої немає. З іншого боку, якщо ви завжди радієте дзвінку свого коханого, у такий спосіб позитивно підкріплюючи цю звичку, кількість випадків, коли він вам телефонуватиме, імовірно, зросте. (Звісно, якщо ви застосуєте негативне підкріплення — фразу на кшталт «Чому ти не зателефонував? Чому завжди мушу телефонувати я? Ти ніколи цього не робиш!» чи подібне дратівливе зауваження, — ви створите ситуацію, у якій людина намагатиметься уникати роздратування й не телефонуватиме вам. Тобто фактично ви вчитимете її не телефонувати.)

Саме лише застосування позитивного підкріплення — це найелементарніша частина такого тренування. У науковій літературі ви можете натрапити на такі висловлювання психологів: «Були використані поведінкові методи» чи «Проблему вдалося розв'язати за допомогою біхевіористського підходу». Зазвичай усе це означає, що після спроб упоратися з тим чи іншим завданням вони врешті-решт застосували позитивне підкріплення. Не думайте, що вони

скористалися безліччю всіляких хитрих прийомів, які описано в цій книжці, — вони могли про них навіть і не знати.

Утім часто простого переходу до позитивного підкріплення буває досить. Приміром, на сьогодні найефективніший спосіб допомогти дитині, що мочиться в ліжку, — обійми чи тихенько вимовлені схвальні слова вранці, коли простирадла виявилися сухими.

Позитивне підкріплення може спрацювати і з вами. У групі з вивчення творчості Вільяма Шекспіра, яку я колись відвідувала, я зустріла адвоката з Волл-стрит віком близько п'ятдесяти років, завзятого гравця у сквош. Чоловік почув, як я розповідала про тренування, і після занять, уже біля дверей, зауважив, що, мабуть, випробує позитивне підкріплення на своїй грі у сквош. Він не лятиме себе за помилки, як зазвичай, натомість хвалитиме за кожен вдалий удар.

Два тижні потому я знову його зустріла.

— Як ваш сквош? — запитала я.

Він засявав від радості й задоволення — такий вираз нечасто побачиш на обличчі адвоката, який працює на Волл-стрит.

— Спочатку я почувався цілковитим дурнем, — розповів він, — промовляючи «Дуже добре, Піте, молодець!» після кожного вдалого удару. Хай йому біс, та, коли тренувався наодинці, я навіть плескав себе по спині! А потім я почав грати краще. Тепер у нашому клубному рейтингу я на чотири сходинки вище, ніж будь-коли. Я легко перемагаю тих, у кого раніше міг ледве виграти очко. Отримую більше задоволення. Оскільки не кричу на себе весь час, наприкінці гри не відчуваю злим і розчарованим. Хай інколи я хиблю, нічого страшного, — наступного разу буду вправнішим. І, виявляється, мене по-справжньому тішить, коли мій суперник помиляється, скаженіє й кидає свою ракетку — я добре знаю, що це не врятує його гри, та лише посміхаюся...

Який жорстокий супротивник! І всього лише завдяки позитивному підкріпленню.

Підкріплення є відносним, а не абсолютним. Дощ — позитивне підкріплення для качок, негативне для котів, а коровам до дощу байдуже, принаймні в теплу погоду. Їжа не буде позитивним підкріпленням для того, хто наївся. Усмішка й похвала не стануть у пригоді, якщо суб'єкт намагається звести вас із розуму. Для того щоб

вибране підкріплення спрацювало, воно має бути бажаним для суб'єкта.

Добре мати різноманітні підкріплення для кожної тренувальної ситуації. Так, в океанаріумі *Sea World* («Світ моря») дельфінам-косаткам пропонують багато підкріплень — рибу, якою їх годують, поплескування чи почухування різних частин тіла, увагу публіки, іграшки тощо. Упродовж усього шоу тварини не знають, яку їхню дію буде підкріплено наступною і яким буде саме підкріплення. Такі сюрпризи настільки цікаві тваринам, що вистави можуть тривати від початку й до кінця без стандартного рибного підкріплення, і тварини отримують корм наприкінці дня. Потреба постійно перемикається з одного підкріплення на інше так само захоплює й тренерів.

Позитивне підкріплення корисне для людських стосунків. Це основа мистецтва презентувати дарунки — вгадати, що однозначно стане стимулом (а *влучний* вибір підкріплює ще й того, хто дарує). У нашій культурі подарунки купують зазвичай жінки. Я навіть знаю сім'ю, у якій мати купує подарунки на Різдво від усіх членів родини одне одному. Кумедно чути різдвяного ранку, як брати й сестри кажуть: «А ось подарунок для Біллі від Енн», — і водночас усі знають, що Енн не мала до нього жодного стосунку. Проте такий підхід не сформує в дітях навички вибирати правильне підкріплення для інших.

У нашій культурі спостережлива людина, яка навчилася правильно знаходити позитивне підкріплення, має велику перевагу перед іншими. Як мати я подбала, щоб мої сини навчилися презентувати дарунки. Одного разу, наприклад, коли вони ще були малими — віком п'яти й семи років, я повела їх у розкішну крамницю одягу, щоб вони вибрали дві сукні — кожен по одній — для своєї молодшої сестри. Вони із задоволенням сиділи, розвалившись у розкішних кріслах, й оцінювали вбрання, яке та приміряла й демонструвала їм. Їхній маленькій сестричці це теж було до вподоби, й остаточне право рішення було за нею. Тож завдяки цій і подібним вправам вони всі навчилися щиро цікавитися тим, чого прагнуть *інші*, й отримувати задоволення від знаходження дієвих позитивних підкріплень для людей, яких вони люблять.

Негативне підкріплення

Підкріплення — це те, що *сприяє повторенню* певної поведінки; утім воно не обов'язково має бути чимось бажаним для вихованця. Уникнення того, що вам не до вподоби, теж може стати підкріпленням. Лабораторні дослідження засвідчують, що поведінку можна підкріпити відразливим стимулом, якщо її зміна сприятиме зникненню небажаного чинника. Такі стимули називають негативним підкріпленням — це те, чого людина чи тварина намагатиметься уникати.

Негативне підкріплення може бути ледь помітним подразником — іронічний погляд приятеля у відповідь на ваш невдалий жарт або легкий протяг від кондиціонера, що змушує вас підвестися й пересісти на інший стілець. Проте навіть найекстремальніші відразливі стимули — від публічного приниження до враження електрошокером — можуть виконувати функцію як підкріплення, так і покарання. Ми можемо сприймати крик на свою адресу як найбільшу кару, але водночас швидко привчаємося заходити до офісу не з головного входу, коли бос, який не раз на нас гримав, стоїть біля парадних дверей.

Негативне підкріплення — це неприємності, які можна зупинити чи яких можна уникнути, змінивши поведінку. Щойно змінюється поведінка, стимул, що викликає відразу, припиняє свою дію, і в такий спосіб підкріплюється нова поведінка. Припустімо, що, сидячи у вітальні своєї тітоньки, я раптом поклала ноги на кавовий столик, як роблю це вдома. Тітонька несхвально здвигає брови. Я опускаю ноги на підлогу. З її обличчя зникає осудливий вираз. Я відчуваю полегшення.

Підкріплення: краще за винагороди

Зсунені брови — це відразливий стимул, що діє як негативне підкріплення. Оскільки я зуміла призупинити цей стимул, нова поведінка — тримати ноги на підлозі — стала ймовірнішою і надалі, принаймні в будинку мосі тітоньки, але, можливо, і в інших також.

Майже будь-яке тренування можна проводити з негативним підкріпленням, і здебільшого тварин традиційно муштрують саме в такий спосіб. Кінь вчиться повертати ліворуч, коли натягують ліву віжку, бо, коли він повертає, тиск на рот послаблюється. Лев у цирку повертається на тумбу й сидить там, щоб уникнути набридливої плітки чи стільця перед обличчям.

Проте негативне підкріплення *не* те ж саме, що покарання. У чому ж різниця? У першому виданні цієї книжки я писала, що покарання — це відразливий стимул, що має місце після дії, яку він мав би змінити, а отже може на неї і не вплинути. Хлопчик, якому дали прочухана за погані оцінки в табелі, не обов'язково поліпшить їх у майбутньому, а щойно принесеного табеля він уже точно не змінить. Насправді, коли ми караємо цілеспрямовано, ми часто робимо це запізно. Утім суттєва різниця між покаранням і негативним підкріпленням полягає не в цьому.

Сучасні аналітики поведінкової психології визначають покарання як будь-яку подію, що *зупиняє* поведінку. Маля починає встромляти шпильку для волосся в електричну розетку. Мати підхоплює його та/або ляскає по руці, що тягнеться до розетки, — дію, що загрожує життю, потрібно перервати *негайно*. Дія зупиняється. Це може викликати чимало інших подій — маля починає плакати, мати почувається прикро тощо — однак дитина вже не намагається засунути шпильку в розетку, принаймні в той момент. Так діє покарання.

Б. Ф. Скіннер висловлювався точніше. Він визначав покарання як те, що відбувається, коли поведінка призводить до втрати чогось бажаного (наприклад, задоволення від можливості дослідити чи пасує предмет до отвору, — таке заняття популярне в малюків) *чи* до отримання чогось небажаного. Проте в обох випадках, попри зупинення поведінки, прогнозувати результат у майбутньому неможливо. Ми знаємо, що підкріплення сприяє повторенню моделі поведінки, а покарання не зумовлює *передбачуваних* змін.

Приміром, коли мати хапає дитину чи плескає її по руці, хай це навіть відбувається в найбільш підхожий момент, чи є така реакція гарантією того, що дитина не спробує встромити щось у розетку знову? Сумніваюся. Запитайте моїх батьків. Але будьте певні: батьки доти збиратимуть дрібні предмети, затулятимуть стінні розетки заглушками чи ставитимуть перед ними меблі, доки врешті-решт дитина не переросте цей специфічний потяг.

Для вчених-біхевіористів і підкріплення, і покарання — це *процеси*, зумовлені результатами. Негативне підкріплення можна ефективно використовувати для тренування певних навичок, і навіть якщо застосовувати відразливий стимул, процес може бути порівняно м'яким. Ось (моя подяка експерту з поведінки лам Джиму Логану) цікавий приклад застосування негативного підкріплення в роботі з напівсвійською твариною, ламою, яку в Сполучених Штатах тримають як домашнього улюбленця й усюди використовують як в'ючну тварину, а також розводять заради вовни.

Лами обережні й полохливі, як коні. Якщо тварину часто не гладили руками ще маленькою, наблизитися до неї дуже складно. Тож незважаючи на той факт, що оперантне зумовлення⁶ за допомогою підкріплення їжею у випадку з ламами спрацьовує чудово, коли лама надто полохлива, щоб підійти достатньо близько й узяти їжу, сучасні тренери пропонують такий варіант. Вони використовують клікер, щоби дати зрозуміти ламі, що її поточна поведінка заслуговує на підкріплення; та головне, чи справжнє, підкріплення — це усунення негативного стимулу, що викликає відразу.

По суті, ви говорите ламі:

— Постоїш спокійно, якщо я підійду на відстань 30 фунтів? Гарзд? Чудово. Я натисну на клікер, а потім повернуся і відійду назад.

— А тепер постоїш спокійно, якщо я підійду на 25 фунтів? Так? Чудово. Я натисну на клікер і відійду.

Використовуючи сигнал клікера для позначення поведінки (у цьому разі — нерухомості) укупі з подальшим віддаленням людини, що викликає страх, як підкріплення, можна за п'ять-десять хвилин наблизитися до тварини на відстань витягнутої руки. Лама певним чином контролює ситуацію. Доки вона стоїть спокійно, доти вона здатна змусити вас піти геть! Тож вона не рухається, навіть коли людина перебуває поблизу неї.

Після того, як людина торкнулася лами кілька разів, а потім відступила, крига скресає. Тварина її вже так не боїться. Настає час для відра з їжею. Комунікаційна петля змінюється:

— Можна мені торкнутися тебе, поки ти стоїш і не рухаєшся? Так? Натискаю — і ось смачненький корм. І ось лама вже на шляху отримання позитивного підкріплення — це може бути їжа, почісування, поплескування; вона чудово поводиться — стоїть спокійно, а не мчить у напрямку сусіднього округу.

Такий відхід або поступка в момент настання бажаної дії — важливий аспект більшості методик так званих «заклиначів коней». Згідно із цими методиками, тренер працює з вільним конем в обмеженому просторі та йому вдається за відносно короткий час перетворити коня, який тікає, на коня, який приймає людину. Кінь, який раніше міг бути абсолютно диким, стає настільки спокійним і навіть не опирається сідлу та вершникові, що все це справляє враження магії.

Дресирувальники, які застосовують ці техніки, часто пояснюють те, що відбувається, упереджено; і хоча більшість із них сформувала звичку продукувати якийсь звук або рух, що працює як вказівний сигнал чи умовне підкріплення, мало хто по-справжньому усвідомлює свої дії. Втім, справа не в магії — це дія законів оперантного зумовлення.

Попри те, що негативне підкріплення — корисний процес, важливо пам'ятати, що кожне застосування негативного підкріплення містить і покарання. Коли ви тягнете за ліву віжку, до моменту, коли кінь повертає ліворуч, ви караєте його за те, що він рухається вперед. Зловживання негативним підкріпленням та іншими відразливими стимулами може призвести до того, що доктор Муррей Сідмен⁷ називає «осадами», — небажаними побічними ефектами покарання (див. розділ 4).

Вибір часу для підкріплення

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ