


САМОЕ ГЛАВНОЕ

НА ОСНОВЕ КНИГИ

КАРЕН ПРАЙОР

НЕ РЫЧИТЕ
НА СОБАКУ!

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
П68

Прайор, Карен.
П68 Не рычите на собаку! : самое главное / Карен Прайор ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256с. — (Самое главное. Мировые бестселлеры в кратком изложении).

ISBN 978-5-04-232426-0

Сокращенное издание культовой книги «Не рычите на собаку!» — классики поведенческой психологии. Перед вами самое понятное и практическое руководство по изменению своих привычек и корректировке поведения окружающих. Карен Прайор, мировой эксперт по бихевиоризму и дрессировке животных, показывает, как принципы положительного и отрицательного подкрепления работают в любой сфере: от воспитания детей до сложных рабочих коммуникаций. Если вы ищете книгу, которая действительно улучшает отношения и делает общение более результативным, — «Не рычите на собаку!» станет вашим незаменимым инструментом.

УДК 159.9
ББК 88.53

© Кутузова Е. В., литературная обработка текста, 2025

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2014

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-232426-0

Содержание

Предисловие	9
Глава 1. Подкрепление: лучше, чем вознаграждение	15
Что такое положительное подкрепление?	17
Отрицательное подкрепление.	21
Время подачи подкрепления	24
Масштаб подкрепления.	
Джекпот	27
Условное подкрепление.	30
Клик!	33
Сигнал продолжения.	36
Условное отрицательное подкрепление.	38
Режимы подкрепления	41
Исключения из правила вариативного подкрепления.	46
Долговременные программы поведения	48
Суеверия: случайное подкрепление.	52
Чего можно добиться с помощью положительного подкрепления?	55
Организованное подкрепление	58

Оглавление

Подкрепляйте собственное поведение	60
Глава 2. Формирование: идеальное поведение без напряжения и боли . . .	63
Что такое формирование поведения?	65
Методы против принципов	69
Десять правил формирования	72
Обучающая игра	77
Приемы формирования: использование мишеней, подражание и моделирование	80
Особые ученики	83
Молчаливое формирование	86
Глава 3. Управление с помощью стимулов: взаимодействие без принуждения	91
Стимулы	93
Установка сигналов	97
Правила установки стимульного контроля	100
Каким может быть сигнал?	104
Интенсивность сигналов и стирание стимулов	108
Установка мишеней	111
Условный отрицательный стимул в качестве сигнала	115

Оглавление

Уменьшение отсрочки выполнения.....	119
Предвосхищение	122
Стимулы в качестве подкрепления: поведенческие цепочки	125
Пример поведенческой цепочки: обучение собаки игре фрисби....	132
Обобщенный контроль с помощью стимулов.....	135
Провалы преднаучения и истерики.....	137
Использование стимульного контроля	140
Глава 4. Отучение: избавление от нежелательного поведения	143
Метод 1: «Убить зверя!»	146
Метод 2: наказание	150
Метод 3: отрицательное подкрепление.....	155
Метод 4: угасание.....	162
Метод 5: формирование несовместимого поведения.....	168
Метод 6: установка стимула для нежелательного поведения ...	174
Метод 7: формирование отсутствия поведения.....	177
Метод 8: изменение мотивации ..	181

Оглавление

Мотивация и депривация	184
Избавление от сложных проблем	187
Глава 5. Подкрепление в реальной жизни.	199
Подкрепление в спорте	202
Подкрепление в бизнесе	205
Подкрепление в животном мире	210
Подкрепление и общество	215
Глава 6. Кликер-тренинг: новая технология	219
Кликер-тренинг — вещь заразительная	221
Долговременные побочные эффекты кликер-тренинга	223
Долговременная память	225
Ускоренное обучение	228
Избавление от кликера	231
Кликер-тренинг и творчество	234
Освобождение от страха	236
Обучение и развлечение	239
Кликер-тренинг среди людей	241
Другие примеры применения кликер-тренинга среди людей	244
Кликер-тренинг в мире	248
Об авторе	251

Предисловие

Карен Прайор

Эта книга о том, как научить любого — человека или животное, молодого или старого, себя или других — делать то, что можно и нужно. Существуют простые и универсальные законы подкрепления, похожие на законы физики.

Обычно люди неправильно используют эти законы: угрожают, наказывают, спорят, но при этом упускают возможность вовремя подкрепить правильное поведение. Дрессировщик действует иначе: дает животному награду за правильное действие.

Не рычите на собаку

Подкрепление — это не система моральных наград и наказаний. Современная дрессировка основывается на законах поведения. Подкрепление — это событие, которое происходит сразу после желаемого действия и повышает вероятность его повторения в будущем. Оно может быть положительным (что-то приятное) или отрицательным (избегание чего-то неприятного).

Важно: подкрепление должно следовать сразу за поведением! Если поведение не повторяется, значит, подкрепление

Карен Прайор

произошло слишком рано или поздно. Или выбранный вами стимул «дрессируемый» не считает подкреплением.

Законы подкрепления легко выучить, но сложно применять на практике. Это навык, требующий скорости и точности, подобно игре. Не существует догм и жестких инструкций. Методы подкрепления нужно применять гибко и творчески, адаптируясь к ситуации и субъекту. Это «петля обратной связи» — событие на одном конце «петли» меняет события на другом.

Не рычите на собаку

Понимание и применение этих принципов позволяет эффективно решать многие бытовые проблемы, воспитывать детей, тренировать животных и обучаться новым навыкам, избегая конфликтов и грубости.

Глава 1
Подкрепление:
лучше, чем
вознаграждение
