

«Эта великолепная, доступная и чрезвычайно полезная книга предназначена для тех, кто хочет понять или изменить поведение животного — идет ли речь о постоянно лающей собаке, шумном соседе, злобном коте — или свое собственное и свои дурные привычки».

Кэрол Тэврис, автор книги «Гнев»

«Карен Прайор была пионером... Каждый, кто хочет более эффективно воспитывать детей, изменить собственное поведение или учить других, сочтет ее книгу очень полезной».

Б. Ф. Skinner

«Книга «Не рычите на собаку!» открыла мне глаза. Я всем сердцем понял, как нужно общаться с моими собаками, а также с клиентами и учениками».

Ли Ливингуд, руководитель центра дрессировки

«Карен обладает уникальным даром. Она научила нас пользоваться положительным подкреп-

лением не только для дрессировки наших животных, но и в обычной, повседневной жизни».

Тереза Лойя, директор центра подготовки собак-компаньонов

«Эта книга оказала огромное влияние на то, как я общаюсь со своими учениками — и людьми, и собаками, не говоря уже о друзьях, коллегах и собственном муже».

Элизабет Тесель, профессиональный дрессировщик и консультант по литературной подготовке

«Карен Прайор объясняет, почему наказание и насильственные попытки заставить людей измениться так часто заканчиваются полным провалом. Она описывает конкретные методы, которые действительно работают. Эта книга в гораздо большей степени связана с человеческими отношениями, чем все проникнутые добрыми побуждениями, но абсолютно неопределенные призывы любить вредных соседей или становиться лучше. Прайор показывает, как можно перейти от намерений к результатам».

Кэрл Тэврис, автор книги «Гнев»

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*моей матери, Салли Ондек, моей мачехе, Рикки
Уайли, и Уинифрид Старли, моей наставнице
и подруге*

Содержание

Предисловие..... 11

**1. ПОДКРЕПЛЕНИЕ: ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ 25**

Из этой главы вы узнаете о жестокости адвокатов с Уолл-стрит; о том, как нужно и как не нужно покупать подарки и говорить комплименты; о вредной горилле, завистливой панде и грубом подростке (имеется в виду автор этой книги); об азартных играх, привычке грызть карандаши, о болезненном пристрастии к шпилькам и других вредных привычках; о том, как справиться с придирчивым учителем или начальником-брюзгой, чтобы они даже не поняли, что вы сделали; и о многом, многом другом...

**2. ФОРМИРОВАНИЕ: ИДЕАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ И БОЛИ..... 81**

Из этой главы вы узнаете о том, как дирижировать оперой; как загнать мяч в лунку и справиться с жалобой; о салонных играх для дрессировщиков, о китах-убийцах и говорящем шимпанзе Ниме Шимпски; о том, почему кошки застревают на деревьях и как обучить цыпленка.

3. УПРАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СТИМУЛОВ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ..... 135

Из этой главы вы узнаете о приказах, командах, просьбах, сигналах, намеках и словах; о том, что из этого работает, а что нет; о том, что такое дисциплина, кто добивается подчинения и почему; о том, как перестать кричать на своих детей; о танцах, командных упражнениях, восточных единоборствах и других видах занятий, где можно использовать управление с помощью стимулов.

4. ОТУЧЕНИЕ: ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ..... 183

Из этой главы вы узнаете о восьми способах избавления от нежелательного поведения; о том, как перевоспитать неаккуратного соседа по комнате или брехливую собаку; о том, как научиться играть в теннис и избавиться от вредной зависимости.

5. ПОДКРЕПЛЕНИЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ..... 261

Из этой главы вы узнаете о том, что все это значит; о чтении мыслей и подготовке олимпийских команд; о том, как счастье может повлиять на прибыль компании и как общаться с другими правительствами; а также о других практических применениях теории подкрепления.

6. КЛИКЕР-ТРЕНИНГ: НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ..... 287

Из этой главы вы узнаете о том, что владельцы собак во всем мире забывают об электрошоке и выбирают кликеры; о долгосрочных преимуществах кликера — ускорении обучения, точности, надежности,

эффективном общении и о том, что это просто забавно; о проблемах Интернета, соблазнительных лошадаках и программе подготовки пилотов; об аутизме и изменении мира одним кликом.

Об авторе..... 316

Предисловие

Эта книга о том, как научить любого — человека, молодого или старого, животное, себя или других — делать то, что можно и нужно. Как отучить кошку прыгать на кухонный стол и как заставить бабушку перестать пилить всех вокруг. Как повлиять на поведение детей, начальников, друзей и домашних животных. Как научиться хорошо играть в теннис или гольф и как улучшить математические способности и память. Всего этого можно добиться с помощью принципов подкрепления.

Эти принципы — настоящие законы. Они ничем не отличаются от законов физики. Эти законы описывают все ситуации обучения точно так же, как падение яблока описывается законом всемирного тяготения. Когда бы мы ни пытались изменить поведение — собственное или другого человека, — мы всегда используем эти законы, даже если сами этого не осознаем.

Обычно мы пользуемся этими законами неправильно. Мы угрожаем, спорим, принуждаем, лишаем чего-либо. Мы набрасываемся на окружающих, когда ситуация складывается не так, как нам хотелось бы, и упускаем возможность похвалить

за правильные действия. Мы грубы и нетерпеливы с собственными детьми, друг с другом и даже с самими собой. Но наши грубость и нетерпение вызывают в нас чувство вины. Мы догадываемся, что с помощью других методов можно достичь желанной цели гораздо быстрее и без неприятностей. Но мы ничего не знаем об этих методах. Мы просто не владеем теми методами, которыми пользуются современные дрессировщики, отлично осознающие силу *положительного подкрепления*.

Какова бы ни была задача дрессировки — нужно ли вам заставить четырехлетнего малыша вести себя на людях прилично, утихомирить веселого щенка, сплотить команду или выучить наизусть стихотворение, — с помощью положительного подкрепления вы добьетесь ее быстрее, лучше и даже веселее.

Законы подкрепления просты: вы можете написать их на доске за десять минут и выучить за час. Гораздо сложнее применять эти законы на практике. Обучение с помощью подкрепления подобно игре, а результат зависит от скорости мышления.

Дрессировщиком и учителем может стать любой. Некоторые добиваются успеха с самого начала. И для этого не требуется особого терпения, или силы характера, или умения общаться с животными и детьми, или того, что цирковой дрессировщик Фрэнк Бак называл «силой челове-

ческого взгляда». *Нужно просто понимать, что вы делаете.*

Всегда были люди, обладающие интуитивным пониманием того, как следует применять законы тренировки. Их мы называем одаренными учителями, блестящими командующими, великолепными тренерами чемпионов, гениальными дрессировщиками. Я наблюдала за рядом театральных режиссеров и дирижеров симфонических оркестров. Эти люди великолепно использовали прием подкрепления. Им не нужны были книги, где рассказывалось бы о преимуществах этих законов. Но для остальных людей, тех, кто никак не может справиться с неуправляемым щенком или постоянно конфликтует с коллегой или сыном, знание законов подкрепления может стать настоящим даром небес.

Подкрепление — это не система наград и наказаний. Современные специалисты вообще не используют подобных слов. Концепция награды и наказания несет в себе огромный груз эмоциональных ассоциаций и интерпретаций — желание, страх, вина, долг, запрет. Например, мы вознаграждаем других за то, что сделали сами, — мы покупаем мороженое ребенку, чтобы помириться с ним после сердитого выговора. Мы думаем, что знаем, какой должна быть награда: мороженое или похвала. Но некоторые не любят мороженое, а похвала в неподходящий момент или от неподходящего человека может больно ранить. В некоторых случаях учительская похвала обязательно вызывает неприязнь со стороны других учеников.

Мы рассчитываем на то, что люди будут поступать правильно и без награды. Дочь-подросток *должна* мыть посуду, потому что это ее домашняя обязанность. Мы злимся, когда дети или коллеги что-то ломают, воруют, опаздывают, грубят и т.п., потому что эти люди *должны* были знать, что такое поведение недопустимо. Мы наказываем спустя длительное время после нежелательного поступка — великолепным примером этого может служить судебный приговор за преступление. И такое событие может не оказать никакого влияния на будущее поведение, а остаться обычным возмездием. Тем не менее мы рассматриваем подобные наказания как *средство обучения*. Люди часто говорят: «Я дал ему урок».

Современная дрессировка с помощью подкрепления основывается вовсе не на «всеобщих убеждениях», а на законах поведенческой науки.

Научно говоря, подкрепление — это событие, которое (а) происходит во время или сразу по завершении желательного поведения и (б) повышает вероятность повторения подобного поведения в будущем. Здесь можно выделить два ключевых элемента: два события связаны в реальном времени — поведение порождает подкрепление, — после чего желательное поведение повторяется гораздо чаще.

Подкрепление может быть *положительным* (то есть тем, что нравится ученику и чего он хочет: улыбка, поглаживание) или *отрицательным*

(тем, чего ученик стремится избежать: рывок поводка или нахмуренное выражение лица). Самое важное — это *временная связь между событиями: проявляется поведение, проявляется и подкрепление*. Благодаря этому желательное поведение повторяется гораздо чаще, а нежелательное исчезает быстрее. Такой прием работает в обоих направлениях, как петля обратной связи.

Если поведение не повторяется, значит, подкрепление произошло слишком рано или слишком поздно, а может быть, выбранный вами стимул не является подкреплением для данного субъекта.

Кроме того, хочу сказать, что между теорией подкрепления и практикой подкрепления существует серьезное различие. Исследования показывают, что приятные последствия любого поступка повышают вероятность его повторения. Это действительно так. Но на практике для того, чтобы достичь сенсационных результатов, которых ожидают тренеры и дрессировщики, подкрепление должно происходить *абсолютно синхронно* с поведением. Бинго! Сейчас! В реальном времени ученик должен точно понимать, что именно этот конкретный его поступок и вызвал подкрепление.

Современные дрессировщики разработали прекрасные приемы одновременного подкрепления: они используют сигнал-маркер для идентификации поведения. В новом издании книги «Не рычите на собаку!» я расскажу о законах подкрепления, некоторых практических способах применения этих законов в реальном мире и о стихийном движении, которое (по крайней мере, сейчас) назы-

вается «кликер-тренингом» и которое использует данные приемы в совершенно новой, неисследованной сфере.

Впервые я узнала о дрессировке с помощью положительных подкреплений на Гавайях. В 1963 году я работала тренером дельфинов в океанариуме «Си Лайф Парк». Собак и лошадей я тренировала с помощью традиционных методов, но работа с дельфинами оказалась совершенно иным делом. Тут нельзя было использовать поводок, уздечку или даже кулаки. Дельфины просто уплывали прочь. Положительное подкрепление — обычно корзина с рыбой — оставалось нашим единственным средством.

Психологи объяснили мне принципы обучения с помощью подкрепления. Искусству применения этих принципов на практике я научилась, работая с дельфинами. По образованию я была биологом. Меня всегда интересовало поведение животных. И теперь я была невероятно увлечена не столько самими дельфинами, сколько нашим общением — моим с дельфинами и дельфинов со мной — в процессе такого рода тренировки. То, чему меня научили дельфины, я применила в дрессировке других животных. И я начала замечать, что использую некоторые приемы в своей повседневной жизни.

Я, к примеру, перестала кричать на детей, потому что заметила, что крик не работает. Замечая желательное поведение и подкрепляя его в этот самый момент, я добивалась гораздо больших результатов и сохраняла мир в семье.

Под уроками, которые я получила в дельфинарии, скрывается реальная научная основа. В этой книге мы выйдем за пределы теории. Я отлично знаю, что ученые почти не рассказывают, а зачастую неправильно понимают правила применения научных теорий. Но фундаментальные законы существуют, и во время тренировки их следует учитывать.

Эту теорию называют модификацией поведения, теорией подкрепления, оперантным обуславливанием, бихевиоризмом, или бихевиористской психологией¹. Данная отрасль психологии многим обязана профессору Б. Ф. Скиннеру².

Я не знаю ни одной другой современной отрасли науки, которую бы так чернили, так неправильно понимали и истолковывали, применяли и использовали. Само имя Скиннера вызывает гнев у тех, кто пропагандирует «свободу воли» как основное качество, отличающее человека от животных. Для тех, кто воспитан в гуманистических традициях, манипуляция человеческим поведением с помощью определенных сознательных приемов кажется абсолютным злом, несмотря на тот очевидный факт, что все вокруг постоянно пытаются манипулировать поведением друг друга, прибегая при этом к любым средствам.

¹ Бихевиоризм (от англ. behaviour — поведение) — одно из основных направлений психологии, изучающее поведение человека и животных.

² Скиннер Беррес Фридерик (1904—1990) — американский психолог, профессор Гарвардского университета, который внес значительный вклад в теорию и методику обучения.

Пока гуманисты набрасывались на бихевиоризм и Скиннера с пылом, который сделал бы честь любому религиозному фанатику, бихевиоризм развился в серьезную отрасль психологии. Эта наука вошла в программу университетов, клиническую практику, о ней пишут в профессиональных журналах, проводят международные конгрессы, она стала основой доктрин и учений, ей посвящено огромное множество книг.

И это очень хорошо. Некоторые расстройства — например, аутизм — лечатся с помощью теории подкрепления гораздо лучше, чем другими способами. Многие психотерапевты добиваются больших успехов в решении эмоциональных проблем своих пациентов с помощью положительного подкрепления. Эффективность (по крайней мере, в определенных обстоятельствах) обычного изменения поведения без погружения в причины его появления привела к появлению новой отрасли семейной терапии. В рамках такой терапии рассматривается поведение каждого члена семьи, а не только лишь того, кто испытывает самые очевидные проблемы. И в таком подходе есть здравый смысл.

Обучающие машины и программируемые учебники, созданные на основе теории Скиннера, стали первыми попытками формализовать процесс обучения шаг за шагом и использовать положительное подкрепление при правильной реакции ученика. Первые механизмы были несовершенными, но именно благодаря им была создана система компьютеризованного обучения. Эта систе-

ма очень занимательна в силу необычной природы подкреплений (фейерверки, танцующие роботы) и высокоэффективна благодаря тому, что компьютер очень точно выбирает время. Программы подкрепления с использованием жетонов или фишек, которые можно накапливать, а потом обменивать на сладости, сигареты или привилегии, успешно применяются в психиатрических больницах и других подобных заведениях. Подкрепление эффективно применяется в программах аутотренинга по снижению веса и избавлению от вредных привычек. Эффективные образовательные системы, основанные на принципах подкрепления, успешно используются в наших школах. Интересный способ применения подкрепления для выработки физиологических реакций — биологическая обратная связь.

Ученые изучили самые тонкие аспекты обусловливания. Одно исследование, к примеру, показало, что, сделав таблицу для контроля собственного прогресса в рамках определенной программы, вы с большей вероятностью усвоите новые привычки, если будете каждый день полностью закрашивать квадратик таблицы, а не просто ставить в нем какую-то отметку.

Внимание к деталям имеет важные психологические обоснования, но человек не часто находит в этом пользу для тренинга. Тренинг — это «петля обратной связи», двустороннее общение, при котором событие на одном конце «петли» меняет