

Käyttäytymisen aakkoset

S. G. Friedman, Ph.D., Utah State University

Julkaistu Original Flying Machine -lehden numerossa 9/2001

Esitetty Grey Poonon Challenge Conference -konferenssissa joulukuussa 2000

Suomennos: Lemmikkilinnut Kaijuli ry

Taustaa

Minulla oli kerran psykologian professori, joka aloitti jokaisen luennon päätään pudistamalla ja sanoen: ”Käyttäytyminen ei ole käyttäytymistä ellei se ole monimutkaista.” Tämän paremmin ja totuudenmukaisemmin asiaa ei oikeastaan voi sanoa. Mitä tulee lemmikkipapukaijojemme käytöksen monimutkaisuuteen, meillä todellakin on kädet täynnä töitä. Mahdollinen sulkien nyppiminen, pureminen, repiminen, katkominen... lakkaamaton kirkuminen, huutaminen, kutsuhuudot ja räähkiminen... puhumattakaan puremisesta, näykkimisestä, järsimisestä ja repimisestä – en ole koskaan ihan varma kenen puoleen kääntyä apua saadakseni!

Käytöshäiriöiden vähentäminen näyttää olevan erityisen vaikeaa. Mieleeni tulee eräs pöytäkoriste, jossa hopeiset pallot roikkuvat puiseen kehykseen kiinnitetyissä langoissa. Kun vetää yhtä palloista ja vapauttaa sen, pallo osuu muihin palloihin ja saa ne jatkamaan kilahtelua toisiaan vasten pitkään, ennen kuin pallot lopulta jäävät paikoilleen. Aivan kuten nämä pallot, käyttäytyminenkin saa liikkeelle vyöryn jatkuvia toimintoja. Siksi minkä tahansa yhden käytöksen analysoiminen irrallisena on täysin turhaa. Käyttäytyminen on osa jatkuvaa vuorovaikusta, joka tapahtuu yksilön perintötekijöiden ja käyttäytymishistorian sekä niiden ympäristötekijöiden kesken, joissa käyttäytyminen on esiintynyt.

Ei ole siis ihme, että olemme toisinaan ymmällämme ja tunnemme olevamme avuttomia, kun vietämme aikaa papukaijojemme kanssa. Jotta voisimme ymmärtää papukaijojamme paremmin ja vaikuttaa niiden käytökseen, meidän täytyy järjestelmällisesti etsiä ratkaisua, joka antaa meille jäsenneilyn kehyksen, jonka mukaan toimia.

Yhtä yksinkertaista kuin aakkoset (ABC)

Yksi lähestymistapa tietyn käyttäytymistavan ymmärtämiseen tunnetaan ABC-analyysinä. Kirjaimet tarkoittavat kolmea yksinkertaistetun ”käytösyhtälön” osaa: **edeltäjät** (*antecedents*), **käytös** (*behavior*) ja **seuraamus** (*consequences*). Tällä strategialla pyrimme tarkasti havainnoimaan tiettyä käytöstä edeltäviä tapahtumia ja olosuhteita (*antecedents*) sekä tunnistamaan käyttäytymisen seuraamukset (*consequences*). Tämä yksinkertainen analyysi yhdistettynä terävään havainnointitaitoon ja luovaan ongelmaratkaisuun auttaa meitä selvittämään, miten käytöksen perusosiot ovat suhteessa toisiinsa. Suhteiden selvittäminen johdattaa meidät tärkeisiin oivalluksiin ja opetusmenetelmien valintaan.

Miten

ABC-analyysissä on kuusi vaihetta: (1) kuvaa kohdekäytös selkeästi, havainnollisin termein (2) kuvaile edeltävät (antecedent) tapahtumat ja olosuhteet juuri ennen käytöksen ilmenemistä (3) kuvaile seuraamukset (consequences), jotka seuraavat välittömästi käytöksen jälkeen (4) tarkastele järjestyksessä edeltäviä tapahtumia, seuraamuksia ja käytöstä; (5) keksi tapoja muuttaa edeltäviä

tapahtumia ja olosuhteita ja/tai seuraamuksia opettaaksesi uuden käyttäytymistavan tai muuttaaksesi olemassa olevaa käytöstä (6) tutki lopputuloksia.

Katsotaan yhtä esimerkkiä: Veda, muutoin hurmaava isokauluskaijani (*Psittacula eupatria*), puree äkkiä ja lujaa, kun pyydän sitä tulemaan kädelle (step up) häkissä. Jos tapausta tarkastellaan asiayhteydestä irrotettuna, saattaa olettaa, että lintu on aggressiivinen, reviiiritietoinen, hormonaalinen, puolustava tai dominoiva. Vaihtoehtoisesti sen voisi luulla olevan vastahakoinen, itsepäinen, yhteistyökyvytön tai yksinkertaisesti hankala tapaus, joka on lellitty piloille! Mikä tahansa tai kaikki näistä oletuksista voisi osua oikeaan, mutta ongelmanratkaisun kannalta niiden tarkoitus on vain luokitella käytöstä, ei korjata sitä. Ja koska ne eivät kuvaa havainnoitavaa käyttäytymistä itsessään, ei voida koskaan olla varma luokittelun oikeellisuudesta.

ABC-analyysi

Mitä tapahtuu, jos Vedan puremiskäytöstä analysoidaan ABC-ratkaisumallilla:

Ensin taustat ja tapahtumapaikka: Kun pyydän Vedaa kädelle, se puree minua usein, ei kuitenkaan aina. Se ei pure missään muissa olosuhteissa tai tilanteissa. Se tekee näin mihin tahansa aikaan päivästä ja kaikille perheenjäsenille. Häkin ulkopuolella Veda kuitenkin nousee ja laskeutuu kädelle epäröimättä kaikista paikoista, mukaan lukien häkkinsä katto. Kolme–neljä tuntia päivässä Veda leikkii iloisena puuorrellaan olohuoneessa, nauttii rapsuttelusta ja ylipäänsä rentoutuu sukimalla, leluillaan leikkimällä ja nakertelemalla. Se on kaiken kaikkiaan erinomainen lemmikkilintu.

Vaihe 1: Kuvaa käytöstä havainnollisesti

Vedan pupillit laajentuvat, se tiukentaa otettaan orresta, jännittää kehonsa taaksepäin ja odottaa asennossa muutaman sekunnin. Jos en vedä kättäni pois, se puree lujaa.

Vaihe 2: Kuvaa edeltävät tapahtumat

Aina, kun menen Vedan häkille, tervehdin sitä, jotta se huomaa minun olevan lähellä. Avaan häkin oven ja laitan hitaasti käteni sen eteen ja sanon: ”Tule (step up), Veda”

Vaihe 3: Kuvaa seuraamukset

Vedän purrun käteni pois (loukkaantuneena ja harmistuneena), ja Veda jää häkkiinsä. Asia jää siihen.

Vaihe 4: Tarkastele järjestyksessä edeltäviä tapahtumia ja olosuhteita, käytöstä ja seuraamuksia

Aina, kun menen Vedan häkille, tervehdin sitä, jotta se huomaa minun olevan lähellä. Avaan häkin oven ja laitan hitaasti käteni sen eteen ja sanon: ”Tule, Veda”. Vedän pupillit laajentuvat, se tiukentaa otettaan orresta, jännittää kehonsa taaksepäin ja odottaa asennossa muutaman sekunnin. Jos en vedä kättäni pois, se puree lujaa. Vedän purrun käteni pois (loukkaantuneena ja harmistuneena), ja Veda jää häkkiinsä. Asia jää siihen.

Pysähdytään hetkeksi miettimään, mitä analyysi kertoo, sillä analyysi auttaa minua selvittämään useita tärkeitä asioita. Ensinnäkin sen sijaan, että Vedalla olisi krooninen tai yleinen puremisongelma tai että se olisi *purija*, huomasin, että Veda esittää juuri tietyn reaktioiden *sarjan* tietyssä paikassa. Tämä tapahtuu kuitenkin eri edeltävien tapahtumien yhteydessä kuin olin alunperin oletanut. Ennen kuin analysoin Vedan puremiskäyttäytymisen ABC:n, en ollut huomannut, että se jännittää kehonsa, jännittyy taaksepäin orrellaan ja että sen pupillit laajentuvat sen yrittäessä kehottaa minua vetäytymään. Minulta oli siis jäänyt huomaamatta jotakin todella tärkeää!

Ymmärrän, että puremista edeltävä kriittinen tapahtuma ei ole se, kun vien käteni häkkiin vaan se, että en huomioi sen ei-aggressiivista kommunikointia, pyyntöä vetää käteni pois. Vasta kun jätän Vedan kommunikoinnin huomioimatta ja painostan sitä tulemaan kädelle, se turvautuu puremiseen. Joten kuka laittoi hopeapallot liikkeelle tällä kertaa, Veda vai minä?

On myös selvää, että kun vedän käteni pois ja jätän Vedan häkkiin vahvistan itse asiassa puremiskäytöstä. Toiminnallani opetin Vedalle tahattomasti, että pureminen on tehokas keino saada minut vetämään käteni ulos häkistä silloin, jos minun varoittaminen ei-aggressiivisesti ei tehoa. Jos Veda puhuisi, olen varma, että se sanoisi, ettei pureminen ollut henkilökohtainen hyökkäys minua vastaan, vaan että käyttäydyin typerästi! Voin melkein kuulla Vedan kertovan kakaduvauvallemme: "Kuuntelepas, pienokainen. Ei auta vaikka kuinka haluaisit olla ystävällinen ja varovainen. Nämä ihmiset uskovat vain yhtä asiaa, aggressiota. Miksi tämä on kuin viidakko?"

Vaihe 5: Keksi tapoja muuttaa edeltäviä tapahtumia ja olosuhteita ja/tai seuraamuksia.

Tarkan vaihtoehtojen punnitsemisen jälkeen valitsin tässä tapauksessa edeltävien tapahtumien ja olosuhteiden muuttamisen vähentääkseni Vedan puremista. Ensiksikin, en enää sanonut: "Tule!", kun halusin Vedan tulevan ulos häkistään. Sen sijaan kysyin siltä: "Haluatko tulla?" Jos Veda osoittaa varoittavaa käytöstä, tulkitsen sen sanovan: "En, mutta kiitos kysymästä!" ja otan käteni häkistä rauhallisesti. Sitten jätän häkin oven auki ja annan Vedan tulla ulos silloin, kun se itse haluaa. Lisäksi opetin Vedan tulemaan kepillä niinä harvoina kertoina, kun häkkiin jääminen ei ole mahdollista. Harjoittelimme kepillä tuloa muutaman kerran viikossa, ja Veda ansaitsi onnistumisista kehuja.

Step 6: Tutki lopputuloksia.

Edeltävien tapahtumien ja olosuhteiden muuttaminen Vedan puremisen vähentämiseksi on ollut suuri menestys. Ei ole tietenkään yllätys, että se ei enää pure minua – tarkkailemalla sen varoituksia en enää anna sille mahdollisuutta tai syytä tehdä niin. Jatkan käteni tarjoamista sille ja kysyn, haluaako se tulla. Jos sen asento jännittyy, se vetäytyy ja/tai sen pupillit laajentuvat, vedän käteni pois ja menen muihin puuhiin (vaikkapa puhdistamaan häkkeitä ja vaihtamaan vedet kuppeihin). Todella odottamatonta on ollut se, että kun olin toiminut uudella tavalla muutaman kuukauden, Veda ei juurikaan kieltäydy kysyessäni tuleeko se kädelleni. Sen sijaan se valitsee näitisti kädelleni nousemisen ja ottaa kyydin! Ehkä valinnanvapaus oli sille niin tärkeää tai sitten asiaa auttoi vaikutusmahdollisuuksien saaminen. Ehkä Veda alkoi luottaa minuun enemmän, kun vähensin ilmeistä valta-asemaani (dominanssia). Nämä kaikki ovat hyvin mielenkiintoisia näkökulmia.

Loppupäätelmät

Mielestäni me yleensäkin keskitymme liikaa seuraamuksiin yrittäessämme vaikuttaa käytökseen. Tämä on erityisen totta silloin, kun yritämme vähentää tai poistaa negatiivisia käyttäytymismalleja. Tällöin helposti vain joko palkitsemme tai rankaisemme enemmän tai vähemmän. Esittelemäni yksinkertaisen analyysimenetelmän yksi jännittävimmistä hyödyistä on, että se edistää tarkkaa edeltävien tapahtumien ja olosuhteiden miettimistä. Edeltävät tapahtumat ovat asioita, joita meidän pitäisi miettiä edistääksemme tai herättääksemme joitakin käyttäytymistapoja. Edeltävät tapahtumat ja olosuhteet pitäisi järjestää niin, että sopiva käytös on tehty helpoksi. Tällöin käyttäytymismallin valinta on papukaijalle helppoa – kun käyttäytyminen on kokonaan hyväksyttävää, kaikki seuraamukset ovat positiivisia! Uskon todella (ja kokemukseni lasten kanssa työskentelystä tukee tätä), että jokaisen negatiivisen käytöksen takana on huonosti järjestetty edeltävä tapahtuma tai olosuhde.

Joillain teistä saattaa olla lisättävää tai ehdotuksia analyysiini. On varmasti enemmän kuin yksi tapa analysoida menestyksellisesti käyttäytymisarjoja ja toteuttaa niitä. Oikea analyysi ja ratkaisu on se, joka tuottaa halutun tuloksen, sopii siihen tyyliin, jolla sinä ja lintusi toimitte hyvin ja joka parantaa suhdettasi lintuusi. Vedan kanssa kaikki kolme kriteeriä toteutuivat. Tässä opetustavassa meitä rajoittaa vain huomiointikykyämme, luovuutemme ja päättäväisyytemme kohdella papukaijajamme inhimillisesti ja myötätuntoisesti.

Tietenkään käyttäytyminen ei aina ole yhtä yksinkertaista, miltä se näyttää ABC-analyysia tehdessä, mutta on tärkeää huomioida, että käytös, myös papukaijojemme, on aina sidoksissa ympäristöön. Käyttäytymisen analysointi voi joskus olla hankalaa käytöksen moniselitteisyyden vuoksi, toisinaan se taas on hyvin mutkatonta. Noina hankalina kertoina yksinkertainen lähestymistapa käytöksen analysoimiseksi on juuri se, mitä tarvitsemme ymmärtääksemme lintujamme paremmin ja kehittääksemme parempia opettamistapoja. Olen huomannut papukaijoiden käyttäytymisen ABC-analyysin olevan hyvin hyödyllinen, kun selvitetään hyvin erityyppisten käyttäytymismallien toisiinsa liittyviä osia. Kun nämä yhteydet ovat selvillä, tie luoviin ja positiivisiin ratkaisumalleihin ja opettamisstrategioihin tulee myös selvemmäksi. Toivon, että kokeilet ABC-analyysia ja huomaat sen olevan hyödyllinen lisä toimiessasi papukaijasi kanssa.

Alkuperäinen versio tästä artikkelista on julkaistu uudelleen TGPC Internet Conference:n luvalla joulukuussa 2000

Copyright S. G. Friedman, syyskuu 2000.

Kaikki oikeudet pidätetään. Osia tai kokonaisuutta ei saa uudelleenjulkaista ilman kirjailijan kirjallista lupaa.