

# Азбука на поведението

автор: Susan G. Friedman, PhD

Dept. of Psychology

Dept. of Special Education

NCHAM, Utah State University

*Статията е преведена от английски език с любезното съгласие на авторката.*

Поведението е един от най-сложните феномени, както при хората, така и при животните. Коригирането на проблемно поведение е особено широкообхватен въпрос. Дадена поведенческа реакция предизвиква лавина от непрекъснати взаимодействия, така че анализирането на дадено поведение само за себе си, е по същество безсмислено упражнение. Поведението е част от безкрайни реципрочни взаимодействия между индивидуалните генетични предпоставки, поведенческа история и контекста на обкръжението, в което то се проявява. Изправени пред такова многообразие, нищо чудно, че всички ние сме имали моменти на пълно удивление и усещане за безпомощност при работата ни с нашите пернати любимци. За да подобрим нашата способност да разбираме и да влияем върху поведението на папагала ни се нуждаем от систематичен подход, полагащ основите на организирана методика и опростяващ многообразието, което може да замъгли нашия поглед.

## Просто като ABC

Един такъв подход към разбирането на поведенческите реакции е т.нар. ABC анализ. Името му е съставено от първите букви на трите основни елемента на опростеното “поведенческо уравнение”, включващо предшестващи явления и фактори (англ. **A**ntecedents), поведение или поведенческа реакция (**B**ehavior) и последващи явления и фактори (**C**onsequences). С помощта на тази стратегия се стараем да идентифицираме събитията и условията, които настъпват преди самата поведенческа реакция т.е. предшестващите явления и фактори **A**, както и резултатите следващи непосредствено поведенческата реакция - **C**. Когато този елементарен анализ бъде комбиниран с добро умение за внимателно наблюдаване и творчески подход към решаването на проблеми, можем да разберем начина, по който основните компоненти на

поведението си взаимодействат. Тъкмо това разбиране ни дава възможност да изградим успешни стратегии за обучаване.

## Как?

Има шест стъпки при анализирането на трите елемента (ABC): (1) описание с помощта на ясни и измерими понятия, на конкретното поведение, което искаме да променим; (2) описание на предхождащите събития и на съществуващите условия непосредствено преди да се прояви дадена поведенческа реакция; (3) описание на следващите непосредствено след поведенческата реакция събития (C); (4) анализ на предхождащите събития (A), поведението (B) и последващите събития (C) в тяхната последователност; (5) създаване на нови предшестващи и/или последващи събития/условия с цел обучаването на нови поведенчески реакции или променяне на съществуващи вече; (6) оценка на резултатите.

Да вземем следния пример: Веда, моят иначе очарователен Александър *Psittacula eupatria*, хапе силно и бързо, когато поискам да стъпи на ръката ми вътре в клетката. Ако разгледаме проблема изолирано и в неговата пълна сложност, може да помислим, че птицата е агресивна, териториална, хормонална, защитаваща се или опитваща се да доминира. Също така, тя може да е своенравна, инат, с който трудно се работи или пък просто да е един проклетник, разглезен до последна степен! Всяка една от тези хипотези, или дори всички взети заедно може да са верни, но от гледна точка на целта ни – отстраняване на поведенческия проблем - те могат да ни служат единствено за “етикет”, начин, по който да наречем проблемното поведение, не и да ни насочат как да го променим. И тъй като тези “етикети” не описват видими поведенчески реакции сами за себе си, човек никога не може да бъде сигурен в точността на този “етикет”.

## ABC анализ

А сега да видим как изглежда ABC анализа на поведението на Веда да хапе:

Когато поискам да стъпи на ръката ми вътре в клетката ѝ, Веда често, но не винаги, ме ухапва! Тя не хапе при никакви други обстоятелства и ситуации. Тя се държи по този начин по всяко време от деня и с всеки член на семейството. Обаче, щом излезне от клетката, Веда стъпва на ръката ми и слиза от ръката ми без никакво колебание, от всяко място, включително от покрива на клетката си. В продължение на 3 или 4 часа дневно Веда си играе весело на дървото си във всекидневната, обожава да бъде гушкана и “разпуска” почиствайки перата си, играейки си и гризейки играчките си. Във всяко друго отношение, тя е превъзходен домашен любимец.

**Стъпка 1: Описание на поведението с ясни и измерими понятия**

Веда разширява зениците на очите си, хваща се здраво за пръчката в клетката си, изпъва тялото си назад и изчаква в тази позиция около секунда – две. Ако не преместя ръка, тя я ухапва силно.

**Стъпка 2: Описание на предшестващите събития/условия**

Всеки път, когато се приближа до клетката на Веда, аз я поздравявам за да знае, че съм там. Отварям вратата на клетката, бавно поставям ръка пред нея и казвам, “Стъпи Веда”.

**Стъпка 3: Описание на последващите събития**

Отстранявам ухапаната си ръка (наранена и отегчена), а Веда остава в клетката си. Затварям вратата на клетката. С това всичко приключва.

**Стъпка 4: Описание на предхождащите събития, поведението и последващите събития в тяхната последователност**

Всеки път, когато се приближа до клетката на Веда аз я поздравявам за да знае, че съм там; Отварям вратата на клетката, бавно поставям ръка пред нея и казвам, “Стъпи Веда”. Веда разширява зениците на очите си, хваща се здраво за пръчката в клетката си, изпъва се назад и изчаква в тази позиция около секунда – две. Ако не преместя ръка, тя я ухапва силно. Отстранявам ухапаната си ръка (наранена и отегчена), а Веда остава в клетката си.

Нека за сега спрем до тук и да анализираме идеите, които ни хрумват от този анализ, тъй като това ми помогна да разбера няколко важни неща. Първо, без да е птица, която обича да хапе или без дори въобще да има проблем с хапането в хроничен или общ смисъл, аз разбрах, че Веда проявява много специфичен набор от ответни реакции на определено място с различно предшестващо събитие спрямо това, за които си мислех. Преди да анализирам ABC на хапането на Веда, аз не бях осъзнала, че тя изпъва тялото си, отдръпва се назад и разширява зеници в смел опит да ме предупреди да се отдръпна. Колко забележително!

В тази светлина става напълно ясно, че критичното предшестващо събитие за нейното хапане не е поставянето на ръката ми в клетката ѝ, а е пренебрегването на нейния неагресивен начин да ми каже да отстраня ръката си. Само, когато пренебрегна нейното “съобщение” и упорствам да стъпи на ръката ми, тя прибегва към ухапване.

Също така е очевидно, че чрез отдръпване на ръката ми и оставянето в клетката ѝ, по този начин аз затвърждавах и усилвах нейното хапане. При всяко от тези взаимодействия аз глупаво, но категорично учех Веда, че хапането е ефективен и необходим начин да извадя ръката си извън клетката ѝ; очевидно тъй като нейните

неагресивни предупреждения оставаха неразбрани! Сигурна съм, че тя би казала, че в това няма нищо лично, просто че аз съм била съвсем ... глупава за да разбера!

Представям си как съобщава това свое “откритие” на бебето какаду в съседната клетка: “Чуй беччо. Независимо колко внимателен и нежен искаш да бъдеш, тези човеци разбират от едно единствено нещо – агресия! По дяволите, и тук е същото като в джунглата!”

#### **Стъпка 5: Разработване на нови предшестващи и/или последващи събития/условия**

След внимателно обмисляне на възможностите, в този случай аз реших да не променям предшестващите условия за да намаля и отстраня хапането на Веда. Първо, престанах да казвам “Стъпи!” когато искам тя да излезе от клетката си. Вместо това, аз я питам “Искаш ли да стъпиш?” Ако тя прояви предупредителното поведение, аз приемам това като “Не, но благодаря че ме попита!” и леко отдръпвам ръката си. След това аз оставям вратата на клетката ѝ отворена, оставяйки на нея да реши кога и как да излезе. Като алтернативна стратегия аз я научих да стъпва върху пръчка, за редките случаи, когато оставането в клетката ѝ не е възможна опция. Практикуваме стъпване на пръчката по няколко пъти седмично, за което тя получава лавина от хвалби и целувки.

#### **Стъпка 6: Оценка на резултатите**

Промяната на предшестващите събития с цел преустановяване хапането на Веда бе голям успех. Разбира се, няма нищо чудно, че тя вече не ме хапе. Вземайки под внимание нейните предупредителни сигнали аз не ѝ давам възможност или причина да хапе. Аз продължавам да подавам ръката си и да я питам дали иска да стъпи. Ако тя се изпълне, изправи тялото си и/или разшири зениците си, аз отдръпвам ръката си и минавам към следващото занимание (например, чистене на клетки, сменяне на водата в поилките – такива работи. Знаете как е☺).

Това, което беше неочаквано бе, че след няколко месеца, през които тя бе оставена сама да решава как да излиза от клетката си, сега тя много рядко отказва, когато ѝ предложи да я изкарам от клетката на ръката ми. Сега тя предпочита да стъпи на ръката ми за един бърз “авто-стоп”! Кой знае – може би свободата да прави избор е била толкова важна за нея. Или пък се е възползвала от предоставената и възможност за по-пълен контрол над собствената си съдба. Вероятно доверието ѝ в мен се е покачило, когато понижих очевидната ми демонстрация на доминиране. Всичко това са много интересни възможности!

## Заключителни мисли

Според мен, ние се фокусираме твърде много над последващите събития/фактори при повлияване на поведението. Това е вярно в още по-голяма степен при отрицателни поведенчески реакции, които искаме да намалим или отстраним. По този начин ние се ограничаваме повече или по-малко до награждаване или наказание. Една от възможностите ползи от тази елементарна аналитична стратегия е това, че тя стимулира към внимателно обмисляне на предшестващите фактори, т.е. нещата, които провокират или предпоставят определено поведение (В). Предшестващите фактори (А) трябва да бъдат идеално подбрани за да осигурят изпълнението на желаното поведение. Постигането на това прави избора на последващи фактори (С) лесен – тогава, когато всички поведенчески реакции са приемливи, всички последващи събития ще са положителни. Аз искрено вярвам, че зад всяка отрицателна, нежелана поведенческа реакция се крие зле организиран предшествващ фактор.

Някои от вас може да имат да добавят други идеи към анализа ми, или дори да имат други предложения за решение. Със сигурност има повече от един начин за продуктивен анализ на поведението и повече от едно възможно решение. Верният анализ и вярното решение е това, което води до желания резултат, пасващ на разбирането ви за добри отношения с папагала ви, а също и за подобряването на тези отношения. В случая с Веда, всичките три критерия бяха изпълнени. При обучаването, ние сме ограничени единствено от възможностите ни да наблюдаваме, нашата креативност и решителността ни да се отнасяме към папагалите си по хуманен начин и със съчувствие.

Разбира се, поведението не винаги е така праволинейно както изглежда при анализирането на ABC; но според мен най-важното е това, че никой от нас, включително и нашите забележителни пернати любимци, не функционира изолирано от околната среда. Въпреки че понякога анализът на поведението може да прилича на разходка в огледална зала на увеселителен парк, в други моменти поведението е много праволинейно. Тъкмо в тези ситуации един опростен подход към анализа на поведението е точно това, което ни трябва за да можем по-добре да разберем ситуацията и да изградим успешни стратегии за обучение. За мен, анализът на ABC на поведението на папагалите бе много полезен за изясняване на подобни компоненти на много, много различни видове поведенчески реакции. След като тези отношения се изяснят, пътят към творчески, положителни решения и планове за обучение също става по-ясен. Надявам се, че ще се опитате да анализирате ABC-тата на поведението на папагалите ви и това ще стане за вас един допълнителен мощен инструмент за тяхното обучение.