

Beteendets ABC

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

Publicerad i Original Flying Machine, volym 9, Nov-Dec 2001

Ursprungligen presenterad vid Grey Poopon Challenge Conference, Dec. 2000

Bakgrund

Jag hade en gång en psykologiprofessor som inledde varje lektion med att skaka på huvudet samtidigt som han upprepade ”beteende är invecklat”. Sannare ord har aldrig uttalats, och när det gäller de invecklade beteendena hos våra sällskapsapegojor så har vi verkligen händerna fulla. Med tanke på att de plockar av sig fjädrarna, biter av fjädrarna, biter sig i huden oavbrutet skrikande, hojtande, ropande För att inte tala om bitande, nypande, gnagande och rivande – jag vet inte riktigt vem jag ska vända mig till för att få hjälp, Dr Skinner eller Dr Seuss!

Att minska ett problembeteende tycks vara särskilt komplicerat. Jag har en bild i mitt huvud av en skrivbordsleksaker med silverkulor som hänger från snören fästade vid en träram. När du drar tillbaka en kula och släpper den, börjar de andra röra sig och fortsätter att klicka mot varandra en lång stund innan de slutligen stannar upp. Precis som den leksaken så sätts beteenden i rörelse av en kaskad av oupphörliga interaktioner, så att analyserandet av ett enstaka beteende i det närmaste är meningslöst. Beteenden är del av en oändlig ömsesidig interaktion mellan en individs genetiska beteendehistoria och det miljösammanhang där beteendet utförs.

Då vi ställs inför ett sådant komplext samband är det inte att undra på att vi känner oss överväldigade och tomhänta när vi ska arbeta med våra apegojor. För att förbättra vår förmåga att förstå och påverka våra apegojors beteende, behöver vi ett systematiskt angreppssätt som kan ge en organiserad ram och som förenklar det till synes komplexa skeendet som hotar att skymma vår sikt.

Lika enkelt som ABC

Ett sådant angreppssätt för att förstå specifika beteenden kallas en ABC-analys. Bokstäverna står för de tre element som ingår i en förenklad beteende-”ekvation” och omfattar *antecedenter*, *beteende*, och *konsekvenser*. Med denna strategi försöker vi identifiera, via noggranna observationer, de händelser och förhållanden som sker precis före målbeteendet – *antecedenterna*; samt att identifiera resultatet som följer efter *beteendet* – *konsekvenserna*. När denna enkla analys paras ihop med noggrann observationsförmåga och kreativt problemlösande hjälper den oss att klargöra på vilket sätt de grundläggande komponenterna i beteendet är sammanlänkade. Det är denna klarhet som leder oss till viktig insikt och strategiskt lärande.

Hur

Sex steg krävs för att analysera ett ABC: (1) beskriv målbeteendet i tydliga observerbara termer; (2) beskriv de antecedenter som förekommer och förhållanden som existerar omedelbart innan beteendet sker; (3) beskriv konsekvenserna som följer omedelbart efter beteendet; (4) undersök antecedenter, beteende och konsekvensen i följd; (5) planera nya antecedenter och/eller konsekvenser för att lära nya beteenden eller förändra existerande beteenden; (6) utvärdera resultatet.

Låt oss titta på ett exempel: Veda, min annars mycket charmiga alexanderparakit, *Psittacula eupatria*, biter snabbt och hårt när jag ber henne att kliva upp på min hand inifrån buren. Då man betraktar problemet isolerat och i sin fulla komplexitet, kan vi ha hypoteser om att hon kan vara aggressiv, territoriell, hormonell, försvarsinriktad, eller dominant. Alternativt skulle hon kunna vara avståndstagande, envis, osamarbetsvillig, eller helt enkelt en elak fågel som dessutom är fullkomligt bortskämd! Vilken som helst, eller alla, av dessa hypoteser skulle kunna vara riktig, men då det gäller problemlösning tjänar de bara till att sätta en etikett på beteendet, inte att hjälpa till att lösa det. Och eftersom de inte beskriver ett observerbart beteende i sig, så kan man aldrig vara riktigt säker på riktigheten i etiketten.

ABC analysen

Här följer min analys av Vedas bitningsbeteende med utgångspunkt från ett ABC:

Först och främst, bakgrund och omständigheter: när Veda ombeds kliva upp på handen inifrån buren biter hon mig ofta, men inte alltid. Hon biter aldrig under andra omständigheter eller i några andra situationer. Hon biter inuti buren vid vilken tidpunkt som helst och vilken familjemedlem som helst. Då hon väl är utanför buren kliver Veda upp och ned utan någon tveksamhet från alla platser, inklusive då hon är ovanpå buren. Under 3 timmar varje dag vistas Veda på sitt klätterträd i vardagsrummet, gillar att smekas, sitter och putsar sig, samt leker med leksaker. Hon är på alla andra sätt en utmärkt sällskapspapegoja.

Steg 1: beskriv beteendet i observerbara termer.

Veda öppnar ögonen vidöppet, håller hårdare fast i pinnen, drar kroppen bakåt och avvaktar i denna position i en eller två sekunder. Om jag inte flyttar bort handen biter hon hårt i den.

Steg 2: beskriv antecedenterna.

Varje gång jag kommer fram till Vedas bur hälsar jag på henne så hon ska märka att jag är där. Jag öppnar hennes burdörr och sätter sakta fram min hand framför henne och säger ”kliv upp Veda”.

Steg 3: beskriv konsekvenserna.

Jag drar tillbaka min bitna hand (skadad och arg), och Veda blir kvar i buren. Fallet, eller ska jag säga *dörren*, stängs.

Steg 4: undersök antecedenter, beteende och konsekvenser i följd.

Varje gång jag kommer fram till Vedas bur hälsar jag på henne så hon ska märka att jag är där. Jag öppnar hennes burdörr och sätter sakta fram min hand framför henne och säger "kliv upp Veda". Veda öppnar ögonen vidöppet, håller hårdare fast i pinnen, drar kroppen bakåt och avvaktar i denna position i en eller två sekunder. Om jag inte flyttar bort handen biter hon hårt i den. Jag drar tillbaka min bitna hand (skadad och arg), och Veda blir kvar i buren.

Låt oss stanna här en stund för att undersöka vilka insikter som denna analys har resulterat i, eftersom den hjälpte mig att klargöra flera viktiga saker. För det första, jag insåg att Veda långtifrån är en *bitare* eller har ett *bitnings-problem* i någon långvarig eller generell betydelse, utan att Veda uppvisar en *grupp* av mycket specifika svar i en specifik miljö med en annan antecedent än jag ursprungligen hade antagit. Innan jag gjorde en ABC-analys av Vedas bitande hade jag inte riktigt insett att hon stelnar till i kroppen, drar sig bakåt och vidgar ögonen i ett tappert försök att varna mig att dra mig undan. Vad märkvärdigt!

I ljuset av detta blir det så uppenbart att den kritiska antecedenten till hennes bitande inte är att jag sätter fram min hand i hennes bur; det är att jag ignorerar hennes icke-aggressiva kommunikation som ber mig att dra tillbaka handen. Bara när jag ignorerar hennes kommunikation och insisterar tvingas hon att bita. Så, vem satte silverkulan i rörelse den här gången, Veda eller jag själv?

Det är också tydligt att jag genom att dra tillbaka min hand och lämna henne i buren i själva verket har förstärkt hennes bitande. Vid varje tillfälle detta har hänt har jag ovetande men tydligt lärt Veda att bitande är en effektiv och nödvändig metod för att få bort min hand från hennes bur. Uppenbarligen krävs detta eftersom det inte fungerade att varna mig på ett icke-aggressivt sätt. Jag är säker på att hon skulle säga att det inte var något personligt men att jag var ganska ...trögtänkt! Kan du inte höra henne förklara detta för vår kakadu-unge? "Lyssna här ungen. Det gör detsamma hur snäll och vänlig du försöker vara, de här människorna lyssnar bara på en enda sak och det är aggression. Det är en ren djungel här inne!"

Steg 5: utarbeta nya antecedenter och/eller konsekvenser

Efter noggrant övervägande över mina val, så valde jag i detta fall att förändra antecedenterna för att minska Vedas bitande. Först och främst så säger jag inte längre "Kliv upp!" när jag vill att hon ska komma ut ur buren. Istället frågar jag henne "vill du kliva upp?" Om hon uppvisar varningstecken tar jag detta som ett tydligt "Nej, men tack för att du frågar!" och jag drar lugnt tillbaka min hand från buren. Jag lämnar sedan burdörren öppen och tillåter henne att komma ut hur och när hon önskar. Som en ytterligare strategi har jag tränat henne att kliva upp på en pinne för det fåtal gånger när det inte går för sig att stanna kvar i buren. Vi övar att kliva upp på pinnen några gånger varje vecka, vilket leder till massvis av beröm och kel.

Steg 6: utvärdera utfallet

Förändringen av antecedenterna för att minska Vedas bitande har varit en stor framgång. Det är självfallet inte överraskande att hon inte längre biter mig – genom att respektera hennes varningar ger jag henne inte möjligheten, eller anledning, att

göra det. Jag fortsätter att hålla fram min hand till henne och frågar om hon vill kliva upp. Om hon stelnar till, drar sig bakåt och/eller vidgar ögonen så avlägsnar jag min hand och gör andra saker (som rengör burar och byter vattenflaskor).

Vad som har varit mycket oväntat är att efter några få månader av att låta henne avgöra hur hon ska komma ut ur buren, så nekar hon sällan till mitt erbjudande att tas ut på min hand, utan hon väljer att kliva upp och få lift! Vem vet ... kanske friheten av ett fritt val var viktigt för henne, eller hon drog nytta av mer kontroll över sitt eget öde; kanske hennes tillit ökade när jag minskade min dominans. Dessa är mycket intressanta möjligheter.

Sluttankar

Enligt min uppfattning fokuserar vi alltför mycket på konsekvenserna för att påverka beteenden. Detta är framför allt sant då det gäller negativa beteenden som vi vill minska eller eliminera. På så sätt begränsar vi oss till att belöna eller bestraffa i högre eller lägre grad. En av de spännande fördelarna med denna enkla analysstrategi är att den stimulerar oss att noga tänka igenom antecedenterna, det vill säga de saker vi gör för att underlätta, eller utlösa, beteendet. Antecedenterna ska arrangeras utomordentligt väl för att underlätta det önskade beteendet. Det innebär även att det blir lätt att välja konsekvenser – när alla beteenden är acceptabla blir alla konsekvenser positiva! Jag tror verkligen (och min erfarenhet från att arbeta med barn understryker detta) att det bakom varje negativt beteende finns en dåligt arrangerad antecedent.

En del av er kan ha andra insikter att lägga till min analys, eller föreslå andra lösningar. Det finns definitivt mer än ett sätt att produktivt analysera en beteendesequens och mer än en användbar lösning att utarbeta. Rätt analys och rätt lösning är den som ger ett önskat utfall, passar den stil som du och din fågel känner er bekväma med, och som förbättrar ditt förhållande med din fågel. Med Veda uppfylldes alla dessa tre kriterier. I vårt lärande begränsas vi bara av styrkan i vår observationsförmåga, vår påhittighet och vår vilja att behandla våra papegojor humant och med inlevelse.

Naturligtvis är beteenden inte alltid så linjära som det kan tyckas när man analyserar ett ABC, men jag tror att den viktigaste lärdomen är att ingen av oss, inklusive våra fantastiska papegojor, betar sig i isolering från de händelser som omger oss. Även om beteendeanalys ibland kan vara som att kliva in i en spegelsal på en nöjespark, så är det andra gånger ganska självklart. Det är vid de tillfällena som en förenklad angreppsvinkel med beteendeanalys är precis vad vi behöver för att öka vår förståelse och utveckla bättre inlärningsteknik. Jag har märkt att ABC-analysen av papegojbeteenden är mycket användbar för att klargöra de sammanhängande komponenterna i många många olika slags beteenden. När dessa sammanhang en gång är tydliga, är vägen till en kreativ, positiv lösning och inlärningsplan också mycket tydlig. Jag hoppas att du kommer att försöka analysera ett ABC och finna att det är ett användbart redskap i din verktygslåda för att förstå din papegoja.

