

АЗЫ ПОВЕДЕНИЯ

Опубликовано в Original Flying Machine, выпуск N 9, ноябрь-декабрь, 2001
С.Дж.Фридман, доктор психологии, штат Юта

Предисловие

Когда-то мой профессор психологии каждый раз, покачивая головой, начинал свой урок словами: "Поведение - это прежде всего взаимосвязи". Более правдивых слов еще никто никогда не говорил. Когда мы сталкиваемся с поведением попугаев, проблем у нас хватает: риск самоощипывания, выдергивания и жевания перьев, подрезание крыльев ...бесконечный крик, визг, свист и вопли..., не говоря о том, что они еще и клюются, щиплются, прокусывают пальцы насквозь и царапаются. Я никогда не уверена, к кому обращаться за помощью: к д-ру Скиннеру или д-ру Зюссу.

Особенно сложным является исправление проблемного поведения. У меня перед глазами всегда стоит образ детской игрушки с серебристыми шариками на веревочках, прикрепленных к деревянной рамке: стоит только потянуть за один из шариков, а затем отпустить его, и все остальные шарики придут в движение и будут сталкиваться друг с другом до тех пор, пока все из них полностью не остановятся. Подобно данной игрушке, поведение затрагивает целый ряд постоянных взаимосвязей, и анализ поведения в изоляции от них - бесполезен. Поведение - это часть повторяющегося до бесконечности процесса взаимосвязей, обусловленных индивидуальной генетикой, предшествующими обстоятельствами и окружающей обстановкой, в контексте которой это поведение проявляется.

В виду сложности всех этих взаимосвязей, неудивительно, что иногда мы все чувствуем себя абсолютно разбитыми и опустошенными, работая с нашими попугаями. Для того, чтобы лучше понимать их и влиять на их поведение, необходим системный подход, который четко обозначит рамки работы и упрощит всю ту сложность взаимосвязей, которая порой угрожает затмить нам саму суть проблемы.

Просто как раз, два, три

Один из таких подходов по пониманию сути поведения - это анализ по ABC. Буквы обозначают три составляющих, на которые можно упрощенно разбить поведение и которые включают в себя предшествующие обстоятельства (A=antecedents), само поведение (B=behaviour) и последующие действия (C=consequences). Исходя из этого, мы попытаемся идентифицировать в ходе тщательного рассмотрения ситуации все события и условия, предшествующие какому-то конкретному поведению, а также идентифицировать те последствия, к которым оно привело. Этот простой анализ, при умении подмечать детали и при творческом подходе к решению проблем, может помочь нам выяснить, каким образом все эти основные компоненты поведения взаимодействуют между собой. А выяснив это, мы сможем проникнуть саму суть проблемы и выработать стратегию ее решения.

Как анализировать?

Анализ по ABC состоит из 6 этапов:
(1) описания самой сути поведения, исходя из того, что мы наблюдаем;
(2) описания обстоятельств и условий, которые произошли непосредственно перед самим поведением;
(3) описания действий, которые незамедлительно за ним последовали;
(4) выстраивание предшествующих событий, самого поведения и его последствий в последовательную цепочку;
(5) ввод новых предшествующих обстоятельств и/или изменение последующих действий для перехода к иному поведению или изменения существующего;
(6) оценки результатов.

Давайте рассмотрим следующий пример: моя самочка александрийского попугая, *Psittacula eupatria*, во всех других отношениях очаровательное создание, кусает сразу и сильно, когда я прошу ее идти ко мне на руку в клетке. Рассматривая поведение в чистом виде, т.е. без относительно ко всем взаимосвязям, мы могли бы предположить, что эта самочка - агрессивна, территориальна, у нее обострились гормональные изменения, она ершиста или склонна к доминированию. Также, возможно, она еще и склонна к непослушанию, упряма, не желает сотрудничать или просто избалованна. Любая из гипотез или даже все из них могут быть верными, но при решении проблем они нужны только для обозначения поведения, а не для нахождения возможности изменить его. А поскольку они не дают точного описания поведения как оно есть, никогда нельзя быть уверенными в их точности.

Анализ по ABC

Далее я хочу проанализировать, почему Веда кусается с точки зрения АВС: в первую очередь, определим, что и при каких обстоятельствах происходит: когда я прошу Веду пойти ко мне на руку в клетке, Веда чаще всего, но не всегда, кусает меня. Она не кусается при каких-либо других обстоятельствах или в другой ситуации. Но здесь она кусает в любое время дня любого из членов семьи. Однако, стоит Веде выйти из клетки, и она идет на/с руки без промедления, с любого места, включая и вверх ее клетки. Ежедневно в течение 3-4 часов Веда счастливо играет на своем деревянном стенде в гостиной, любит, когда ее ласкают, и она полностью расслабляется, когда ее чешут, когда она играет с игрушками или грызет что-нибудь. Во всех других отношениях она замечательная для компании птица.

Первый шаг: опишем поведение, исходя из того, что мы видим: Веда широко открывает глаза, крепко вцепляется в жердочку, немного отклоняется назад и выжидает в этом положении секунду-другую. Если я не убираю руку, она со всей силы кусает меня.

Шаг второй: опишем предшествующие действия: Когда бы я ни подходила к клетке Веды, я всегда приветствую ее, чтобы она знала, что я рядом. Открывая дверцу клетки, я медленно ставлю руку перед ней и говорю: "Вперед, Веда".

Шаг третий: опишем последствия: Я убираю свою укушенную руку (раздраженная от боли), и Веда остается в клетке. Клетку или лучше сказать дверцу клетки я закрываю.

Шаг четвертый: соединим предшествующие действия, поведения и последствия воедино: Когда бы я не подходила к клетке Веды, я всегда приветствую ее, чтобы она знала, что я здесь. Открывая дверцу клетки, я медленно ставлю руку перед ней и говорю: "Вперед, Веда". Веда широко открывает глаза, крепко вцепляется в жердочку, немного отклоняется назад и выжидает в этом положении секунду-другую. Если я не убираю руку, она со всей силы кусает меня. Я убираю свою укушенную руку (раздраженная от боли), и Веда остается в клетке. Клетку или точнее сказать дверцу клетки я закрываю.

Давайте остановимся здесь на минуту, чтобы выкинуть в суть того, что вытекает из этого анализа, т.к. это помогло мне выделить несколько существенных моментов. В первую очередь, я поняла, что Веда кусается не из-за того, что она это любит или из-за каких-либо хронических или неопределенных проблем. Нет, она реагирует определенным образом в определенном месте, правда, при этом предшествующие действия отличаются от тех, которые я рассматривала изначально. До того, как я начала анализировать поведение Веды с точки зрения АВС, я не замечала, что она, напрягаясь всем своим телом, отклоняется назад со своей палочки и широко открывает глаза, храбро пытаюсь предупредить меня, чтобы я ушла. Как же это замечательно!

В этом свете становится ясным, что причиной того, что она кусается, является не то, что я протягиваю руку в клетку, а то что я игнорирую ее неагрессивное предупреждение, с целью заставить меня ее (руку) убрать. Только если я продолжаю игнорировать ее предупреждение и продолжаю лезть к ней, она спасается от меня с помощью укусов. Итак, кто приводит серебряные мячики в движение в этот раз, Веда или я?

Также очевидно и то, что убирая руку и оставляя Веду в покое в ее клетке, я фактически поощряю ее кусаться. Каждый раз в процессе такого общения, я, не ведая того, явственно учила Веду, что укус - это эффективно и является необходимым для того, чтобы избавиться от моей руки в клетке. Тем более, если ее неагрессивное предупреждение не срабатывает. Я уверена, что она делала этого не из-за какой-то неприязни ко мне лично, а просто потому, что иначе я не понимала. Можно было бы услышать, как она объясняет это нашему малютке-какаду: "Послушай, малыш! Каким бы добрым и милым ты не хотел быть, но эти люди реагируют только на одну вещь. И этой единственной вещью является агрессия. А почему так получается - абсолютно непонятно.

Шаг пятый: "подумаем над другими предшествующими действиями и/или последствиями": После тщательного обдумывания своих возможностей, для этого случая я решила изменить предшествующие действия, чтобы не поощрять Веду кусаться. Во-первых, я перестала говорить ей "Вперед", когда хотела, чтобы она вышла из клетки. Вместо этого я стала спрашивать ее: "хочешь вперед?" Если она начинала проявлять признаки воинствующего поведения, я спокойно убирала руку из клетки. При этом далее я не закрывала дверцу клетки. Тем самым я позволяла ей выйти как угодно и тогда, когда она этого сама захочет. В качестве альтернативного варианта, я начала тренировать ее идти на палочку в те редкие моменты, когда я не могла позволить ей оставаться в клетке. Мы практикуем "вперед" на палочку несколько раз в неделю, при этом она зарабатывает целый шквал похвал и поцелуев.

Шаг шестой: оценка результатов: Изменение предшествующих действий с тем, чтобы не провоцировать Веду кусаться, имело огромный успех. Конечно, неудивительно, что она меня больше не кусает: обращая внимание на ее предупреждения, я не даю ей возможности или повода укусить меня. Я продолжаю протягивать ей руку и спрашивать, не хочет ли она ступить на нее. Если она напрягается при этом, отклоняется назад и/или широко раскрывает глаза, я убираю руку и начинаю заниматься чем-то другим (ну, Вы знаете о чем я: к примеру, чищу клетку или меняю воду, вот-вот, именно так).

И что самое неожиданное, что по истечении всего лишь нескольких месяцев с того момента, как я начала позволять ей лично решать, хочет ли она выходить из клетки ли нет, она уже почти не отклоняет мое предложение выйти из клетки, сидя у меня на руке, а очень мило шагает на нее и позволяет себя подвезти.

Кто знает... Возможно, свобода выбора была так важна для нее, или она предпочитает сама контролировать свою судьбу; возможно вырос ее уровень доверия ко мне, когда я отказалась от явного доминирования над нею.

Выводы

Я думаю, что мы обычно слишком фокусируемся на том, как можно изменить поведение. Это особенно верно в отношении проблемного для нас поведения, которое мы пытаемся сократить или исключить вообще. В этом случае мы ограничиваемся вознаграждением или наказанием в той или иной степени. Одним из явных преимуществ стратегии анализа по данному методу является то, что этот анализ заставляет нас тщательно задуматься над предшествующими действиями, т.е. над тем, какие действия мы поощряем или на какие действия провоцируем. Предшествующие действия должны быть тщательным образом продуманы с тем, чтобы гарантировать достижения соответствующего поведения. Исходя из этого, становится легче предсказать последствия: когда все поведение приемлемо, все последствия - позитивны! Я твердо верю (и мой опыт работы с детьми это подтверждает), что за каждым негативным поведением стоит плохо организованные предшествующие действия.

Возможно, некоторые из Вас смогут сделать еще какие-либо выводы и добавить их к моему анализу или предложить другие решения. Определенно, существует более одного способа продуктивно проанализировать цепочку действий и можно найти более, чем одно решение. Правильный анализ и правильное решение - это те, вследствие которых Вы придете к желаемому результату; те, которые будут соответствовать Вашему стилю общения с птицей и те, которые улучшат Ваши взаимоотношения с птицей. С Ведой было найдено решение, соответствующее всем трем вышеперечисленным критериям. Когда мы учимся, мы ограничены только нашими способностями наблюдать, созидать и нашими намерениями вести себя с попугаями гуманно и с состраданием.

Конечно, поведение не всегда столь четко выраженный процесс, каким оно предстает при анализе, исходя из ABC. Но я думаю, что самое главное, что никто из нас, включая и попугаев, не ведет себя изолированно от тех событий, которые нас окружают. Хотя анализ поведения иногда напоминает аттракцион с кривыми зеркалами в парке развлечений, иногда причина поведения более чем очевидна. И в это время самый простой анализ - это именно то, что нам нужно, чтобы лучше понять и лучше развить свою стратегию обучения. Я обнаружила, что анализ поведения попугаев по ABC, очень полезен для выявления взаимосвязей между множеством различных типов поведения. Как только эти взаимоотношения станут ясными для Вас, дорога к созидательному, позитивному решению и план их достижения Вам также уже станут ясны. Я надеюсь, что Вы попробуете анализ по ABC, и он станет полезным дополнением к Вашему набору навыков по воспитанию попугая.

Печатается с разрешения TGPC Internet Conference, декабрь 2000

Домашнее задание N 1: анализ по ABC

После прочтения данной статьи, потратьте еще несколько минут, чтобы прочитать следующий небольшой текст и проанализировать ситуацию, в нем описанную, по ABC. И помните, что лучше не читать ответы других людей прежде, чем Вы отправите свой собственный.

Просим не писать о том, что по Вашему мнению должно быть сделано, или как можно изменить ситуацию в этом случае; просто опишите то, что происходит. Одна подсказка: для того, чтобы Вам было проще достигнуть ясности, лучше начинать с описания поведения, а не с предшествующих действий. А затем уже вернитесь на шаг назад и идентифицируйте предшествующие действия и последствия этого поведения. Потом соедините их все вместе в том порядке, в котором они происходили: сначала А (предшествующие действия), затем В (поведение), и уже потом С (последствия). И еще: определите, какое по Вашему мнению может быть поведение птицы в дальнейшем, если ничего не менять и оставить, все как есть.

Для того, чтобы определить план Вашего первого анализа и помочь Вам сдвинуться с нуля, рекомендую Вам ограничить свой анализ ответами по нижеследующим пяти пунктам, включив их далее в свой ответ:

1. Опишите суть поведения, исходя из того, что Вы видите.
2. Опишите события, предшествующие этому поведению, и относящиеся к нему.
3. Опишите действия, которые незамедлительно за ним последовали;
4. Перечислите все три вышеназванных элемента Вашего анализа в том порядке, в каком они происходили.
5. К какому поведению в будущем могут привести те последствия, которые Вы описали в п.3?

Готовы к первой попытке?

Ситуация N 1

Место

действия:

Грейс обожает своих птиц. У них у всех большие клетки, хорошо оборудованные игрушками, в порядке расположения которых Грейс ежемесячно вносит изменения. Ежедневно птицы едят свежие овощи, а каждое утро еще и подогретую смесь бобовых и риса. У птиц всегда в наличии гранулированный корм, а также свежая вода. Птицы отлично ладят между собой. Они могут вместе ежедневно находится в одной и той же комнате, очень редко ссорясь между собой по каким-нибудь мелочам. Из всех членов семьи больше

всего птицы любят Грейс, хотя они охотно общаются и с ее мужем Марком, и с двумя ее сыновьями - Джеффри и Льюисом, учениками младших классов школы. Также у Грейс живут еще два замечательных, очень энергичных карликовых пуделя, Шарман и Шэми.

Когда члены семьи на работе или в школе, птицы сидят в клетках. Шарман и Шэми в это время находятся в уличных вольерах. Грейс с детьми возвращается где-то около 4 часов дня, и в это время она выпускает птиц ползать/поиграть на оборудованные для этого места. Затем Грейс готовит обед, помогает детям с уроками, убирается на кухне, что-то стирает и заканчивает все это чисткой клеток. Где-то между 8 и 9 вечера, Грейс сажает птиц обратно в клетки, чтобы они шли спать.

И вот в чем заключается текущая проблема Грейс: с недавнего времени их жако по имени Джунипер отказывается выходить из клетки. По мнению Грейс, ничего не произошло, что могло бы объяснить его настойчивое сопротивление. По ее словам, она как и ранее, в тоже время приходят с работы, затем открывает его клетку, около 5 минут чешет Джуни голову, одновременно говоря ему ку-ку, напевая и расхваливая его. Затем, когда подходит время выходить из клетки и идти играть на свой стенд, Грейс говорит ему "вперед". Но вместо это Джуни крепче вцепляется в свою жердочку и даже не шевелится. 3-4 раза она повторяет ему команду "вперед", но он все равно никуда не идет. А еще совсем не так давно Джуни начал кусать Грейс в ответ на ее "вперед", в результате чего она была вынуждена оставлять его в клетке. Грейс в недоумении и раздражена, что ее птица не хочет выходить из клетки, а также она шокирована и ей обидно, что ее жако стал кусаться. Она боится, что он разлюбил ее.

Исходя из анализа по АВС, что происходит с Джуни?