

Introduktionsutbildning i KBT

Delmoment I

Tillämpad beteendeanalys

senast uppdaterad 2008-10-06

Tillämpad beteendeanalys (TBA)

KBT är en behandlingsmetod med sina rötter i inlärningsteori. Med tiden har olika sätt att se på individers tankar, som också är beteenden, använts i kombination med inlärningsteorin. Under vår utbildning kommer K'et i KBT inte att ges så stort utrymme, vi koncentrerar oss på observerbara beteenden, som har bäst förutsättningar för att kunna mätas och behandlas.

Detta material är indelat i teoretiska genomgångar som avser att komplettera utbildningsdagen med motsvarande innehåll och förhoppningsvis även ska kunna räcka till som referensmaterial för att fräscha upp kunskaperna vid behov, samt text om tillämpning i HVB-verksamhet.

Inlärningsteori

Inlärningsteori är också känt som behaviorism, vetenskapen om beteende. Enligt denna teori så finns det två sätt att påverka beteende; genom att förändra omständigheterna innan beteendet, eller genom att förändra omständigheterna efter beteendet. I "behavior speak" kallar vi det att arbeta med *antecedenter* (A) och *konsekvenser* (C). (När ett beteende styrs av dess antecedenter kallas det *klassisk betingning*, och när ett beteende styrs av dess konsekvenser kallas det *operant betingning*.)

En tillämpad beteendeanalys i dess enklaste form består av tre delar

- A - antecedent
- B - beteende
- C - konsekvens

Utifrån denna modell kan vi förklara beteende och förutsäga hur beteendet kan förändras.

Antecedenten delas vanligtvis in i två delar, *yttre omständigheter* (situation) och *inre omständigheter* (känslor, kroppsliga sensationer, tidigare erfarenheter). Dessa omständigheter påverkar sannolikheten att beteendet ska ske. Man ska vara försiktig med att prata i termer av att en antecedent "utlöser" ett

beteende, det är sällan så enkelt. Antecedenten utgör förutsättningarna för beteendet, den har sin plats innan beteendet.

Beteendet kan delas in i *observerbara* beteenden ("overta") och *icke observerbara* beteenden ("koverta", t.ex. tankar).

Konsekvensen kan också delas in i två delar, *kortsiktig* konsekvens och *långsiktig* konsekvens. Oftast är det den kortsiktiga konsekvensen som "styr" beteendet, i bemärkelsen att den har större inverkan på beteendet. Om den kortsiktiga konsekvensen upplevs som *attraktiv* (något som är önskvärt) för den som utför beteendet ökar sannolikheten att beteendet ska ske igen. Om den kortsiktiga konsekvensen är *aversiv* (obehaglig, icke önskvärd) för den som utför beteendet minskar sannolikheten att beteendet ska ske igen. Den långsiktiga konsekvensen kan i behandlingsarbete knytas till individens värderingar och mål för att få större relevans för individen själv och således ha en mer motiverande funktion.

"Den som utför beteendet" kommer *hädanefter* att benämnas som "utföraren".

Det är oerhört viktigt att komma ihåg att *funktionen av beteendet bara kan ses utifrån utförarens perspektiv*. Även om en konsekvens kan te sig attraktiv eller aversiv för mig eller dig så är det endast den upplevelse som den som utför beteendet har som avgör konsekvensens funktion. Att kunna bedöma när/om man lägger sina egna värderingar i behandlingsarbetet är oerhört viktigt.

En konsekvens kan som tidigare nämnt antingen fylla funktionen att öka eller att minska sannolikheten att beteendet ska upprepas. När beteendet ökas kallas funktionen på behavior speak för "förstärkning", och när beteendet minskar kallar vi det "försvagning" (traditionellt benämnt "bestraffning" utifrån akademisk grundforskning). Båda dessa funktioner kan delas in i två underkategorier, som i behavior speak kallas för "positiv" eller "negativ", där betydelsen för positiv är "att tillföra", medan negativ betyder "att ta bort".

Vi har alltså fyra "funktionsklasser" för att påverka beteendet genom konsekvenser (operant):

- ▶ **Förstärkning** genom att tillföra något *attraktivt* ("positiv förstärkning")
- ▶ **Förstärkning** genom att ta bort något aversivt
- ▶ **Försvagning** genom att tillföra något aversivt
- ▶ **Försvagning** genom att ta bort något *attraktivt*

F-TÖS är en modell för att analysera konsekvenser som består av följande steg:

- ▶ **Funktion** - förstärkande eller försvagande
 - ▶ **Timing** - omedelbar eller fördröjd
 - ▶ **Önskvärdhet** - hög eller låg
 - ▶ **Sannolikhet** - trolig eller inte trolig

TÖS är faktorer som alla inverkar på hur starkt en konsekvens påverkar utföraren och beteendet. *Timing* anspelar på att den tid som går mellan att beteendet utförts och att konsekvensen äger rum har stort inflytande på hur stor effekt konsekvensen har på beteendet. En konsekvens som tillförs direkt efter beteendet har större effekt än en som tillförs senare. *Önskvärdhet* handlar om hur betydelsefull konsekvensen är för utföraren. *Sannolikhet* handlar om hur sannolikt utföraren upplever det att konsekvensen ska inträffa.

Praktisk tillämpning

Hur ska du tillämpa detta i ditt dagliga arbete? Vad är viktigast för dig som behandlingsassistent att kunna?

1. Observera och registrera *kliniskt relevanta beteenden* (KRB, se nedan för definition).
2. Att kunna göra antaganden (hypoteser) om vilka antecedenter och konsekvenser som gör att kliniskt relevanta beteenden upprepas.
3. Att kunna tillämpa behandlingsinsatser utifrån beteendeanalysen och utvärdera dem.

Punkt 2 och 3 ska ej behöva göras självständigt, utan bör ske i samråd med behandlingsansvarig. En målsättning är att alla som arbetar i verksamheten kan genomföra detta självständigt vid varje givet tillfälle, samtidigt som det ofta är bra att kunna samarbeta och ge olika perspektiv även om man "kan själv".

Registrering av beteende kan göras på tre sätt

- ▶ Frekvens - "hur ofta?"
- ▶ Intensitet - "hur mycket?"
- ▶ Duration - "hur länge?"

Vad är kliniskt relevanta beteenden (KRB)?

Vi har fyra faktorer att beakta när vi gör denna bedömning:

1. Vårdplanen - vad är vårt uppdrag? Vilka beteenden kan vi förvänta oss att se utifrån den information vi har om hur individens tidigare tillvaro sett ut?
2. Individens egna värderingar och mål.
3. Samhällets värderingar och mål - hur väl kommer beteendet att fungera "ute i verkligheten"?
4. Som behandlare kan det vara svårt att inte blanda in egna, personliga värderingar, även om vi försöker. Vi behöver vara vaksamma på våra egna reaktioner och bedömningar.

I talspråk förekommer ofta termen "problembeteende", och vi får inte sällan förfrågningar om att arbeta med "problembeteenden". Ur ett behavioristiskt synsätt finns inga beteenden som i sig är bra

eller dåliga. Man betraktar alltid beteenden utifrån vilken eller vilka funktioner beteendet fyller; **“vad leder det till?”** är en nyckelfråga. Termer som “bra” och “dåligt”, eller “sant” och “falskt” medför oftast att vi kategoriserar något och riskerar att glömma att göra en individuell analys. Vi behöver analysera beteendets funktion enligt ovan, både kort- och långsiktigt ur utförarens synvinkel. Det finns alltid en inlärningshistoria som kan förklara beteendets uppkomst och vidmakthållande. I den kontext där beteendet uppkommit har det fyllt en viktig funktion, men i en annan kontext kan det leda till bekymmer. Det finns alltid en förklaring till varför ett beteende har upprepats över tid, även om det är ett problembeteende. Någon form av förstärkning (oftast genom att ta bort något aversivt) finns alltid.

En grundläggande tanke i att arbeta med TBA i HVB-verksamhet är att vi huvudsakligen ska arbeta med att forma “kompetenta” beteenden. Vi vill hjälpa individen att skapa en beteenderepertoar som ger dem maximala möjligheter att leva ett värdigt liv, att leva det liv de vill leva. Ofta består vårt uppdrag i alla fall delvis i att arbeta bort en del “problembeteenden”, och i de fall där dessa beteenden är direkt skadliga för individen eller individens omgivning bör vi också arbeta med detta. Oftast är det mer givande (både för individen och personalen) att försöka forma nya beteenden som hjälper individen att uppnå sina mål på ett mindre destruktivt sätt. Kort sagt försöker vi arbeta för att individens beteenden ska syfta till att nå positiv förstärkning, genom att vi tillför positiv förstärkning för önskade beteenden.

Ofta präglas den som placeras på ett HVB av en beteenderepertoar som huvudsakligen fyller funktionen att undvika obehagliga känslor och yttre konsekvenser. Med andra ord beteenden som förstärks genom att de minskar obehag reglerar en stor del av personens liv. Vår målsättning är att konkurrera ut beteendemönster med funktionen att undvika något aversivt med beteenden som fyller funktionen att tillföra/uppnå något attraktivt, samtidigt som vi arbetar med att hitta flexibilitet där det tidigare bara fanns undvikande.

I vår kartläggning av individen behöver vi klargöra vilka värderingar och mål som personen har, naturligtvis i samråd med personen. När vi gör detta får vi information om vilka drivkrafter, motivationsfaktorer och källor till positiv förstärkning (“vitalitet”) som vi kan använda i behandlingsarbetet. Vi kan också göra antaganden (“hypoteser”) om hur personen kan hitta fler källor till positiv förstärkning. Ofta kan vi se att individen saknar vissa beteenden i sin beteenderepertoar för att kunna komma i kontakt med källor till positiv förstärkning. I dessa fall behöver vi hjälpa dem att bredda sin beteenderepertoar genom att träna in nya beteenden.

Att forma nya beteenden

När ett nytt beteende skall etableras är det bra att behärska en teknik som kallas "shaping" ("shejping" = "formning" i direkt översättning). Nedan följer citat från boken "Skjut inte hunden" av Karen Pryor:

Shejping innebär att man fångar en ytterst liten tendens i rätt riktning som man sedan i mycket små steg förändrar mot ett uppställt mål. På fackspråk kallas detta "successiv approximation". Shejping är möjlig därför att alla levande väsens beteende är föränderligt. Vad en varelse än gör, så kommer den att göra det med större kraft vid vissa tillfällen än vid andra, i olika riktningar, osv. Oavsett hur förfinat eller svårt det slutgiltiga beteende man vill shejpa är, så kan man alltid, genom att sätta upp en serie delmål, hitta något befintligt beteende som kan användas som ett första steg.

De tio shejpinglagarna

1. Höj kriterierna i så små steg att lärlingen alltid har en realistisk chans till förstärkning.
2. Träna en aspekt av beteendet i taget; försök inte shejpa två kriterier samtidigt.
3. Sätt den aktuella responsen på ett oregelbundet förstärkningsschema, innan du höjer kriterier eller lägger till nya.
4. När du introducerar ett nytt kriterium, eller en ny aspekt av beteendet, slappna tillfälligt av med de tidigare.
5. Ligg steget före din lärling. Planera ditt shejpingprogram i detalj, så att du vet vad du ska förstärka närmast om lärlingen plötsligt gör framsteg.
6. Byt inte tränare under vägen; man kan ha flera tränare per lärling, men håll dig till en tränare per beteende.
7. Om du inte har någon framgång med ditt shejpingprogram, pröva ett annat. Det finns lika många sätt att få fram beteenden på som det finns tränare att tänka ut dem.
8. Avbryt inte ett träningspass utan anledning – det kan fungera som bestraffning.
9. Om beteendet försämras, "gå tillbaka till lekskolan". Gå snabbt igenom hela shejpingprocessen med en serie lättförtjänta förstärkare.
10. Avsluta om möjligt varje pass i högform. Se i vilket fall som helst till att sluta medan du har försprång.

Att arbeta med försvagning

När man behöver arbeta med att minska oönskade beteenden, och det inte fungerar att enbart konkurrera ut dem med andra beteenden, behöver man undersöka hur man kan arbeta med försvagning. Oftast görs detta genom att ta bort önskade konsekvenser. T.ex. om någon självskadar för att få uppmärksamhet så låter man avsiktligt bli att ge uppmärksamhet. Den här typen av behandlingsinsats bör alltid om möjligt föregås av att man planerar tillsammans med individen så att det inte blir en kränkande behandling. Man bör vara överens om målsättningen, och förklara alternativa tillvägagångssätt innan man arbetar med försvagning.

Det finns risker för ett flertal oönskade skeenden om man arbetar med försvagning som man bör vara vaksam på:

- ▶ skapar flykt- och undvikandebeteenden
- ▶ kan minska förekomsten av såväl önskat som oönskat beteende
- ▶ påföljder såsom böter eller avgifter främjar aldrig prestationer
- ▶ ökar aggressivitet

Man bör också vara förberedd på den s.k. utsläckningskurvan. D.v.s. att beteendet kommer att öka innan det minskar när man påbörjar försvagningsarbetet, och förmodligen kommer individen att prova på andra beteenden med samma avsedda funktion som det oönskade beteendet (t.ex. olika typer av självskadande beteenden) när han/hon upptäcker att omgivningen inte reagerar som väntat. Försvagning genom att ta bort något attraktivt benämns ofta som utsläckning. Kom ihåg att för att behandlingsinsatsen ska ha funktionen av att vara försvagning måste beteendet minska.