

Hva kjennetegner atferdsanalyse som redskap for praktiske løsninger?

- Atferdsanalyse som skoleretning
- Hvordan vi forklarer atferd, og bruker det i
behandling: Atferdsanalyse i praksis

Børge Holden

Først: Vanlige misforståelser om atferdsanalyse:

- "Atferd" er bare åpenlyse handlinger som alle kan se. Det som skjer inni oss, som tenkning og føling, er ikke atferd, og uinteressant for atferdsanalysen.
- Atferdsanalyse befatter seg bare med utviklingshemning og/eller autisme.
- Atferdsanalyse er bestemte løsninger på bestemte problemer, og lite rom for individuelle tilpasninger.
- Løsningene er ofte inngripende, kunstige og fjernt fra annen påvirkning.
- Punkt 1–3 er feil, og punkt 4 kan nyanseres kraftig.

Hva er atferd?

En enkel definisjon av atferd er at det er «alt vi gjør», men hva betyr «å gjøre»? Én måte å si det på er at det er:

- Handlinger
- Tanker
- Følelser

Hva som *i alle fall* er handlinger

- Gjøre noe *aktivt*: gå, kle seg, stelle seg, se på TV og kjøre bil.
- Si eller skrive noe, eller samtale.
- Handlinger er det mange kaller «viljestyrt atferd». ("Vilje" betyr noe i retning av å *prøve* på noe.)
- Vi kaller det *operant* atferd: atferden påvirkes av sine konsekvenser.
- Vanlig å si "en atferd" i stedet for "en handling".

Bevisste og ubevisste handlinger

- Mange handlinger er *bevisste*: vi *beskriver* hva vi gjør: Forteller om det, skriver det ned, setter ord på det "inni oss".
- Dette krever *språk*, og er utelukket for spedbarn og dyr.
- Handlinger kan også være ubevisste, det vil si at vi *ikke* beskriver hva vi gjør.
- Vi kan gjøre noe uten å vite hva vi gjør, som når vi holder på med noe og tenker på noe helt annet.
- Vi trenger ikke å være bevisste for å lære.
- Men språk kan gjøre læring mer effektiv: Hvis vi kan beskrive sammenhenger mellom handlinger og konsekvenser, så trenger vi færre erfaringer for å lære.
- Det blir også lettere å lære av modeller og forklaringer.
- Mange handlinger er bevisste i begynnelsen, men blir mer ubevisste etter hvert som vi lærer dem.

Tanker

- Vi opplever ting som ikke er "her og nå": bilder, lyder, lukter, angst, glede og andre fornemmelser.
- Dette er vanskelig uten å kunne beskrive for oss selv hva som skjer.
- Atferdsanalytikere mener at å tenke framfor alt er å beskrive for oss selv hva vi gjør, hva vi opplever og hva som skjer.
- Tenkning er altså en viktig form for bevissthet.
- Å planlegge «inni oss» hvordan vi skal si noe eller løse en oppgave, tolke situasjoner, trekke slutninger, eller "skanne registeret" for å prøve å huske noe, er eksempler.
- Mye tenkning skjer samtidig med at vi prøver oss fram ved hjelp av tenkning og mer konkrete handlinger om hverandre.
- Smarte handlinger kan være resultat av smarte tanker, og omvendt: Atferdsanalytikere er uenige med dem som mener at tanker må gå forut for handlinger, eller at vi må forstå noe før vi kan gjøre det.
- Forståelse kommer ofte etter konkrete erfaringer.

Forholdet mellom direkte læring, og språklig påvirkning

- Det er ikke alltid samsvar mellom det som sies, og det som skjer. Da vil ofte det som skjer, det vil si de konkrete betingelsene, «vinne».
- Generelt nytter det lite å si at noe skjer, hvis det likevel ikke skjer, eller omvendt.
- Ikke minst i barneoppdragelse kan foreldre si hva barn skal gjøre og ikke, mens barn erfarer at de kan gjøre noe annet, og at de lykkes.
- Men språk kan også "vinne" over konkrete betingelser, som når vi ikke tester ut det som er sagt eller skrevet: Hvis vi hører at noe er farlig, så kan det være at vi unngår det kanskje for alltid.

Følelser

- Vi opplever hele tiden noe, både ytre hendelser og rene kroppslige endringer, som setter i gang noe inni oss: Nederlag fører til tristhet, plaging til sinne og suksess til glede.
- I tillegg til ytre og indre hendelser, kan følelser bl.a. skyldes at vi tenker på noe eller hører et ord. Vi tenker på:
 - vår elendighet, og blir triste.
 - et hyggelig møte, og blir glade.
 - at vi skal treffe en utrivelig person, og får angst.
 - at vi har lyktes, og føler selvtillit.
- Følelser følges ofte av prikking av huden, grimaser, endrete pupiller, smil, gråt og triste ansiktsuttrykk og så videre.
- Atferd som i stor grad er utløst, påvirkes lite av konsekvenser: Det er sjelden noe poeng å belønne eller straffe folk for å rødme, få tårer i øynene eller vise andre følelser.
- (Men noen manipulerer fram følelser. Da kan det være mindre grunn til å ta hensyn til følelsene!)
- Et atferdsanalytisk ord for slik atferd er *respondent* atferd. Atferden er altså *svar* på noe – personen er relativt passiv.
- Operant og respondent atferd skjer alltid parallelt: Samtidig med typiske handlinger, *føler* vi alltid noe.

Hva er "omgivelsene", eller "miljøet"?

- "Miljø" har en spesiell betydning innenfor atferdsanalyse: I tillegg til å omfatte de ytre omgivelsene, omfatter det kroppen!
- Når vi sikter til miljøet utenfor kroppen, kan vi si "omgivelsene".

Atferdsanalyse forklarer atferd ved å vise til konkrete hendelser

- Alle har sin historie.
- Også atferdsanalytikere er opptatt av det som ligger langt tilbake, og som har bidratt til atferdsmønstre.
- Men det kan være vanskelig å vite hva som har ført til hva.
- Det er også vanskelig å si hva biologi har hatt å si – ofte er det nok mye.
- Derfor har det ofte mer for seg å se på hva atferd skyldes *her og nå*.
- Atferdsanalytikere ser direkte på hva konkrete opplevelser og erfaringer fører til.
- Testing har nokså liten plass.

Litt om leting etter årsaker til problematisk atferd: funksjonelle analyser

1. Atferd kan utløses av opplevd mangel på noe som andre kan gi tilgang til

Og opprettholdes av at atferden fører til at dette oppnås

(Oppmerksomhet, kontakt, omsorg, aktiviteter, materielle goder, mat drikke, sex osv.)

2. Atferd kan utløses av opplevd ubehag

Og opprettholdes av at atferden fører til at dette unngås eller

unnslippes

(Krav, oppgaver, nærhet og andre opplevde ubehag)

3. Atferd kan utløses av opplevd mangel på positive kroppslige opplevelser (og er altså ikke sosial)

Og opprettholdes av atferden fører til at dette oppnås

(“Selvstimulering”, onani, rus osv.)

4. Atferd kan utløses av opplevd kroppslig ubehag (og er altså ikke sosial)

Og opprettholdes av at atferden fører til at dette unngås eller unnslippes

(Smerte, tvangshandlinger, tics, tristhet, angst osv.)

“Opplevd” betyr at både hva som oppleves og hvordan det reageres på det, er høyst subjektivt og individuelt

Hvis utløsende faktorer er sterke nok, kan atferden forekomme selv om sjansen for å lykkes med den er liten eller ingen

- Også bakenforliggende faktorer kan utløse utfordrende atferd, enten alene eller i kombinasjon med mer umiddelbare faktorer som er nevnt ovenfor
- Dette kan være tristhet, angst, smerter, sykdom, menstruasjon, oppstemthet osv.
- Noe av dette er stemninger og følsomheter som inngår i psykiske lidelser)

Verbal fungering: Hva personen tenker og sier om sin atferd, som:

- Koordinering
- Tenkning i årsaksrelasjoner: Hvis – så
- Evaluering/sammenligning

Alt dette er aktuelt både når atferd "bare" er problematisk, og når den inngår i psykiatriske diagnoser

Det er også vanskelig å snakke om psykiske lidelser uten at det foreligger spesiell atferd, inkludert noe personen forteller og tenkning og føling - psykiske lidelser er ikke noe "bak" atferd

Hva kan resultater av analyser av årsaker brukes til?

1. Fjerne konsekvenser som opprettholder atferd, slik at problematferden ikke fører til noe ("ekstinksjon").
2. Gjøre "suksess" avhengig av *ønsket* atferd, eller snu opp ned på hva som "lønner seg" å gjøre.
3. Fjerne/dempe enklere og mer komplekse utløsende faktorer.

Dette innebærer to hovedstrategier for årsaksbasert ("funksjonell") behandling:

1. "Aktive", lærende strategier:

Målet er at personen skal *lære* noe: Ikke vise problematferd når utløsende faktor opptrer. Dette kan oppnås ved å:

- Unngå at problematferd lykkes. Gi opp å prøve. Kan også føre til tilvenning
- La alternativ, akseptabel atferd lykkes (DRA), inkludert generell språkopplæring
- DRO: Presentere konsekvenser som opprettholder problematferden avhengig av fravær av problematferden

Aktive strategier kan være krevende å utføre, ikke minst på grunn av negative reaksjoner på å mislykkes (ekstinksjon), som:

- Hyppigere forsøk
- Opptrapping til mer alvorlig atferd

Da er det godt å ha alternativer:

2. "Passive", forebyggende strategier

Målet er *ikke* at personen skal lære noe til neste gang utløsende faktor(er) oppstår, men at grunnlaget for problematferd skal falle bort:

- Gjøre goder og unnslippelse atferdsuavhengig (NCR).
- Fjerne mangler og ubehag, endre hvem som formidler mangler eller stiller krav.
- Fjerne mangler og krav, og gjeninnføre dem gradvis ("fading").
- Skape bedre stemning før mangler eller krav ("momentum").
- Forutsigbarhet: slippe "ubehagelige overraskelser".
- Fjerne kontakt med personer som utløser problematferd.
- Fysisk tilrettelegging, og fjerning av ting som utløser problematferd.
- Fjerning av mer generelle utløsende faktorer: Smerter, søvnmangel.

Aktive og passive strategier kan *kombineres*.

2. "Passive", forebyggende strategier

Målet er *ikke* at personen skal lære noe til neste gang utløsende faktor(er)

oppstår, men at grunnlaget for problematferd skal falle bort:

- Fjerne utløsende faktor ved å gjøre goder atferdsuavhengige (NCR)
- Fjerne krav og mangler, og gjeninnføre dem gradvis ("fading")
- Endre krav, type krav, hvem stiller krav, nærhet, eller formidler mangler
- Skape bedre stemning før krav eller mangler ("momentum")
- Forutsigbarhet, for å slippe "ubehagelige overraskelser"
- Fjerne kontakt med personer som utløser problematferd
- Fysisk tilrettelegging, og fjerning av ting som utløser problematferd
- Fjerning av mer generelle utløsende faktorer: Smerter, søvnmangel

Aktive og passive strategier kan *kombineres*, som:

- Fading + ekstinksjon av unnslippelse
- Fjerning av utløsende faktor + manuell hindring

Men behandling lykkes ikke alltid fullt ut

Da er det godt å ha "standardmetoder", som særlig innebærer:

- Mekanisk og manuell hindring, fysiske skiller
- Straff (i form av inndragning og ubehag i forbindelse med skadeavverging
- "Nye" konsekvenser av ønsket atferd som kan utkonkurrere konsekvenser av problematferd som kanskje ikke kan fjernes helt: DRO, der konsekvenser presenteres avhengig av fravær av problematferd, gjerne i form av atferdsavtaler som "du får ... hvis du ... ikke hvis du..."

Bruksområder

- Mennesker med utviklingshemning og utviklingsforstyrrelser som autisme.
- Barn og unge med atferdsproblemer: De utrolige årene, PMT-O, MST og ART.
- Rusbehandling.
- Samtalebehandling: aksept- og forpliktelsesterapi (acceptance and commitment therapy, eller ACT).
- Organisasjoner og sikkerhet.
- Opplæring, også i skolen, av barn og unge med normal intelligens, men med ADHD og lignende.

Det finnes neppe noen bredere retning!

Noen viktige trekk ved bruk av atferdsanalyse

1. Anvendt: Behandling må rettes mot problemer som det er viktig å gjøre noe med.
2. Atferdsmessig: Behandling må gjelde atferd som kan måles.
3. Analytisk: Det må kunne påvises at behandlingen er årsak til eventuelle atferdsendringer.
4. Teknologisk: Behandlingen må beskrives så klart at de som har nok opplæring og ressurser, kan gjennomføre den.
5. Begrepsapparat: Behandlingen springer ut fra et teoretisk grunnlag, og er ikke en samling "triks".
6. Effektiv: Behandlingen skal gi et tydelig og altså sosialt viktig resultat.
7. Generell effekt: Behandlingen skal fra starten utformes med tanke på å kunne overføres til nye omgivelser, slik at atferdsendringer kan holde seg etter at selve behandlingen er avsluttet.

«Ingen systemer er bedre enn de som bruker dem»