

EN INTRODUKTION TILL

BETEENDE ANALYS

Presenteras av

Myrälf konsultation 
Psykologisk utveckling och utbildning

Vad är beteenden?

Beteenden räknas som allt en människa gör, säger, känner och tänker. Psykologisk behandling handlar ofta om att förändra beteenden. Därför kan det vara bra att veta lite om vad beteenden är och hur de fungerar.

Beteenden kan delas in i inre och yttre beteenden

<p>Yttre beteende är alla beteenden som kan observeras av en utomstående betraktare.</p> <p><i>Yttre beteenden kan exempelvis vara att sparka på en fotboll eller sjunga en sång.</i></p>	<p>Inre beteenden är alla beteenden som inte kan observeras av en utomstående betraktare.</p> <p><i>Inre beteenden kan exempelvis vara att planera en semesterresa eller oroa sig för en obetald räkning.</i></p>
--	--

Yttre beteenden är alltså sånt vi gör som andra människor kan lägga märke till och inre beteenden är sånt som andra inte kan uppfatta. För att kunna förstå en annan människas inre beteenden behöver vi ha en gemensam språklig "kod" så vi kan förstå varandra. När vi exempelvis min vän berättar för mig att han känner sig orolig kan jag förstå vad han känner eftersom jag själva upplevt oro och kan koppla ihop min egen oros känsla med ordet "oro".

Beteenden har både topografiska och funktionella aspekter

<p>Ett beteendes topografi handlar om hur beteendet gestaltar sig, alltså hur beteendet visar sig.</p> <p><i>Hur ofta uppkommer beteendet, hur intensivt är det och hur länge varar det?</i></p>	<p>Ett beteendes funktion handlar om vilka konsekvenser beteendet leder till.</p> <p><i>Vad är det en person försöker uppnå med sitt beteende? Vad leder beteendet till för resultat?</i></p>
---	--

För att förstå beteenden är det viktigt att kunna skilja på hur ett beteende visar sig och vilken funktion beteendet har i en specifik situation.

Funktionell kontekstualism

I beteendeanalys kategoriserar man inte beteenden som "rätt och fel" eller "bra och dåliga". Istället är man intresserad av om beteendet är "hjälpamt" eller "inte hjälpamt" för den person som utför det. Alltså om beteendet "fungerar" eller inte.

Detta kan naturligtvis bero på i vilken situation vi väljer att utföra beteendet. Vilken funktion ett beteende har (alltså vilka konsekvenser beteendet leder till) beror därför också på i vilken kontext beteendet uppvisas i! Detta kallas funktionell kontekstualism.

I beteendeanalys ser man inte beteenden som "rätt" eller "fel", utan bara mer eller mindre hjälpsamma...

Samma beteende kan ha multipla funktioner

Det är viktigt att komma ihåg att ett och samma beteende kan ha olika funktion i olika situationer.

- Att sparka in en dörr i en affär för att göra ett inbrott har en funktion.
- Att däremot sparka in en dörr i en affär för att rädda människor som blivit inlåsta har en annan funktion.

Samma beteende kan alltså ha multipla funktioner.

Funktionell ekvivalens

På samma sätt kan flera olika beteenden ha samma funktion. Om vi exempelvis vill gratulera en vän som fyller år kan vi både ringa, maila eller besöka honom eller henne. Olika beteenden kan alltså leda till samma konsekvens. Detta kallas att beteenden har funktionell ekvivalens.

Över- och underskotts beteenden

Alla beteenden är inte funktionella utan vissa beteenden skapar problem för oss. Ett enkelt sätt att analysera problembeteenden är att dela in dem i över- och underskotts beteenden.

Överskotts beteenden

Överskotts beteenden är ett beteende eller en grupp av beteenden som är problematiska därför att de uppvisar ett överskott avseende frekvens, intensitet, duration, eller för att de uppträder i fel sammanhang där de inte är hjälpsamma för individen.

Underskotts beteenden

Underskotts beteenden är ett beteende eller en grupp av beteenden som är problematiska därför att de uppvisar ett underskott avseende frekvens, intensitet, duration, eller för att de inte uppträder i ett sammanhang där de skulle ha varit hjälpsamma för individen.

Ett exempel på över- och underskotts beteenden för en person med nedstämdhet.

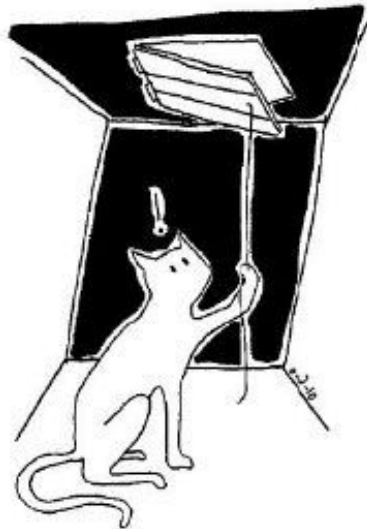
Överskotts beteenden	Underskotts beteenden
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Stanna hemma<input type="checkbox"/> Grubbla<input type="checkbox"/> Känsla av hopplöshet	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Social kontakt<input type="checkbox"/> Sömn<input type="checkbox"/> Hushållsarbete<input type="checkbox"/> Planera positiva aktiviteter

Vad som är över- och underskotts beteende är subjektivt och definieras till stor del av normen i den miljö som personen lever i. I en behandling så definierar patienten och behandlaren tillsammans över- och underskott genom att diskutera vilka beteenden som är önskvärda och hjälpsamma, och vilka som inte är det, i en viss situation.

Lagen om konsekvenser

I början av 1900-talet fanns en psykolog som hette Edward Thorndike som undersökte hur djur kunde lära sig lösa svåra problem. I ett experiment prövade han att stoppa katter i stora lådor för att se hur de agerade i olika situationer. Katterna gick först omkring i lådorna och hade tråkigt. Till slut fick de för sig att rycka i en tråd i lådan som Thorndike hade stoppat dit. När de ryckte i tråden öppnade sig lådan och de kunde gå till en skål och få mat.

Katterna upplevde konsekvensen som positiv och började rycka i tråden så snart som de sattes i lådan igen. Men om lådan ändrades så att tråden inte längre ledde till frihet och mat så slutade katterna gradvis att rycka i den. Edward Thorndike hade upptäckt lagen om konsekvenser!



Lagen om konsekvenser beskriver hur olika typer av konsekvenser påverkar sannolikheten att vi ska utföra ett visst beteende. Om ett beteende leder till en positiv konsekvens (som när katten drog i tråden och lådan öppnades) så ökar sannolikheten att vi ska fortsätta med beteendet.

Om ett beteende däremot leder till en dålig konsekvens eller ingen konsekvens alls så minskar sannolikheten att vi ska göra samma sak igen. Det var detta som hände när Thorndike byggde om lådan så att katten inte längre kunde öppna den genom att dra i tråden. Det är denna upptäckt som ligger till grund för operant betingning.

Operant betingning

En person som byggde vidare på Thorndikes tankar var en forskare som hette B.F. Skinner. Precis som sin föregångare gjorde han också experiment på djur och lådor (som brukar kallas för Skinner-box). I ett berömt experiment lyckades Skinner lära duvor och möss att utföra väldigt komplicerade beteenden genom att stegvis belöna fram önskvärda beteenden.

Skinner kallade denna form av inlärning operant eller instrumentell betingning eftersom djuret använde sitt beteende som ett "instrument" för att nå ett mål. I ett experiment så lärde sig en duva att picka (beteende) på en knapp för att få mat (mål). För att operant/instrumentell betingning ska fungera behöver individen som utför beteendet vara aktivt deltagande och beteendet måste följas av en omedelbar belöning.



Förstärkning och försvagning

Lagen om konsekvenser ligger alltså till grund för operant betingning. Operant betingning innebär att sannolikheten för ett beteende ökar eller minskar beroende på vilka konsekvenser beteendet får.

Om ett beteende leder till en önskvärd konsekvens så ökar sannolikheten att beteendet ska fortsätta. Detta kallas att beteendet förstärks.

Ett exempel på detta är när katten i Thorndikes experiment drog i tråden och lådan öppnades.

Om ett beteende däremot leder till en dålig konsekvens så minskar sannolikheten att beteendet ska fortsätta. Detta kallas att beteendet försvagas.

Ett exempel på försvagning är om Thorndike ändrade lådan så att katten plötsligt fick kallt vatten över sig när den drog i tråden.

Förstärkning	Försvagning
En konsekvens som ökar sannolikheten för ett visst beteende.	En konsekvens som minskar sannolikheten för ett visst beteende.
<i>En duva pickar på en knapp och får mat. En människa kastar pil och träffar målet mitt i piltavlan.</i>	<i>En duva pickar på knapp och får en elstöt. En människa kastar pil och missar hela piltavlan.</i>

Positiv och negativ förstärkning

När man pratar om förstärkning av beteenden brukar man skilja på positiv- och negativ förstärkning.

Positiv förstärkning innebär att en bra konsekvens tillförs då ett beteende utförs, vilket ökar sannolikheten för att en individ ska uppvisa detta beteende igen.

"Om du gör så här, då leder det till en bra konsekvens..."

Negativ förstärkning innebär att en kommande eller befintlig negativ konsekvens avlägsnas då ett beteende utförs, vilket ökar sannolikheten att en individ ska uppvisa beteendet igen.

"Om du gör så här, då undviker du en dålig konsekvens..."

Positiv förstärkning	Negativ förstärkning
Tillförsel eller ökning av en viss konsekvens ökar sannolikheten för ett visst beteende	Borttagande eller minskning av en viss konsekvens ökar sannolikheten för ett visst beteende



Positiv och negativ försvagning

På samma sätt som det finns positiv och negativ förstärkning finns det positiv och negativ försvagning.

Positiv försvagning (även kallad bestraffning) innebär att en negativ konsekvens tillkommer då ett beteende utförs, vilket minskar sannolikheten för att en individ ska uppvisa detta beteende igen.

"Om du gör så här så, så leder det till en dålig konsekvens..."

Negativ försvagning innebär att en kommande eller befintlig positiv konsekvens avlägsnas då ett beteende utförs, vilket minskar sannolikheten att en individ ska uppvisa beteendet igen.

"Om du gör så här så, så leder det till att en bra konsekvens uteblir..."

Positiv försvagning	Negativ försvagning
Tillförsel eller ökning av en viss konsekvens minskar sannolikheten för ett visst beteende	Borttagande eller minskning av en viss konsekvens minskar sannolikheten för ett visst beteende

Utsläckning

Om ett visst beteende som tidigare förstärkts inte längre får samma förstärkning så kommer beteendet med tiden att upphöra. I exemplet med katten så slutade plötsligt tråden att fungera vilket ledde till att katten till slut gav upp och slutade dra i tråden.

"Om du gör så här så, så händer det inte längre någonting..."

Utsläckning
Sannolikheten för ett beteende minskar eftersom det inte längre följs av vissa konsekvenser

Beteendeanalys

Varför gör smarta människor ibland dumma saker?

Ett enkelt sätt att förstå detta är att analysera vilka konsekvenser det "dumma" beteendet egentligen leder till!

- Kanske är det så att beteendet leder till en kortsiktigt bra konsekvens, även om det inte är så bra på lite längre sikt?
- Kanske hjälper beteendet oss att undvika en möjlig dålig konsekvens?
- Kanske har beteendet varit hjälpsamt tidigare även om det inte råkar vara det i just den här situationen?

Genom att undersöka vilka konsekvenser ett beteende får, eller tidigare har fått, kan vi alltså bättre förstå varför vi människor (och djur med för den delen) gör som vi gör!



ABC-analys

En effektiv metod för att analysera beteenden är att använda sig av en ABC-analys. ABC-analysen har tre rubriker: (A)ntecedent, (B)eteende och (K)onsekvens.

- ❑ **Antecedenten** är den situation eller händelse som föregår beteendet.
- ❑ **Beteendet** är det beteende som uppvisas.
- ❑ **Konsekvenser** är det som händer efter beteendet.

Antecedent	Beteende	Konsekvens
<i>Katten sitter i en bur med en tråd från taket</i>	<i>Katten drar i snöret</i>	<i>Katten får mat</i>

I en situation finns en antecedent som triggar ett visst beteende som i sin tur kan leda till något bra eller till något mindre bra. Om beteendet vid upprepade tillfällen får en bra konsekvens så ökar sannolikheten att vi ska göra det igen. Beteendet förstärks. Om beteendet däremot leder till en dålig konsekvens så minskar sannolikheten. Beteendet försvagas.

Dock är det viktigt att komma ihåg att detta främst gäller i en specifik situation! Det är inte säkert att beteendet förstärks, försvagas eller påverkas alls i andra situationer.

Frågor man kan ställa i en ABC-analys

Antecedenten	Beteende	Konsekvens
<ul style="list-style-type: none">- I vilken situation uppstod problemet?- När hände det?- Var du ensam eller med någon annan?- Var det något speciellt i situationen som var annorlunda?	<ul style="list-style-type: none">- Vad gjorde du då?- Vad tänkte du?	<ul style="list-style-type: none">- Vad hände sedan?- Hur gick det?- Vilka konsekvenser ledde beteende till på lite längre sikt?- Vad "kostade" det dig?

Beteendeperspektiv på psykisk ohälsa

Copingstrategier

Copingstrategier kallas alla de beteenden vi använder för att hantera ett problem eller svårighet som vi ställs inför. Dessa copingstrategier är något vi lär genom livet, både av andra människor men också genom egen erfarenhet. (Precis som duvan som lärde sig picka på en knapp för att få mat eller katten som lärde sig dra i en tråd för att öppna lådan).

Vissa copingstrategier fungerar bra nästan jämt. Andra copingstrategier fungerar kanske bara i vissa situationer men ger rakt motsatt effekt i andra situationer.

Exempelvis så kanske strategien att vara stöddig och tränga sig i matkön fungera bra för vissa elever i högstadiet, men samma strategi kanske inte fungerar lika bra när eleverna vuxit upp och arbetar på kontor.

Vissa copingstrategier kan också fungera bra för stunden, men det är inte säkert att de fungerar lika bra på lite längre sikt!

Att skolka från skolan kan göra att jag får mer tid att umgås med mina kompisar som också skolkar, men när jag kommer hem så är mina föräldrar arga då läraren har ringt.

Risken med dessa copingstrategier är att vi fastnar i beteendemönster som visserligen kan fungera för stunden, men på lång sikt ställer till problem för oss och kanske också gör att vi mår sämre.

Precis som katten i vårt tidigare exempel så följer vi människor alltså lagen om konsekvenser. Beteenden som leder till något bra blir positivt förstärkta, och beteenden som hjälper oss att undvika något obehagligt blir negativt förstärkta. Självklart kan detta ibland vara en bra sak. Att i onödan utsätta sig för jobbiga eller farliga situationer har inget värde i sig. Däremot kan våra undvikanden i vissa situationer göra att vi missar saker som egentligen är viktiga för oss och som vi skulle må bra av.

Bristande copingstrategier ökar risk för psykisk ohälsa

Att ibland må dåligt är en del av livet. Men olika människor har olika bra färdigheter att hantera de svårigheter som dyker upp. En anledning till varför vissa människor drabbas extra hårt av psykisk ohälsa kan vara att de saknar de copingstrategier som krävs för att hantera de situationer de hamnar i.

Kanske handlar det om att vi hamnat i någon av följande situationer:

- Vi stöter på en problemsituation som vi saknar en fungerande copingstrategi för att hantera
- Vi stöter på en problemsituation som vi försöker hantera genom att använda en gammal copingstrategi som fungerat tidigare men inte nu
- Vi stöter på en problemsituation som gör att vi slutar använda en fungerande copingstrategi
- Hela vår livssituation förändras så att de copingstrategier vi tidigare använt inte längre går att använda

Beteendeanalys kan hjälpa oss hitta lösningar

Beteendeanalys är en effektiv metod för att undersöka vilka beteenden som hjälper oss och vilka som inte gör det. Med den vetenskapen kan vi sedan försöka hitta andra beteenden som bättre hjälper oss att hantera de problemsituationer vi ställs inför.

Vill du lära dig mer om beteendeanalys och hur du kan använda beteendeanalys i ditt arbete?

Läs mer om beteendeanalys och ladda hem arbetsmaterial på <http://myrälf.se/>