

Om inlärningspsykologi

Operant psykologi

Den inläringsteoretiska grunden för åtgärdsprogram med vetenskapligt påvisad positiv effekt på aggressivt/trotsigt beteende kallas ibland "operant" psykologi. Härmed avses den teoretiska inriktning för vilken B.F. Skinner är den främste förespråkaren. I korthet är det en teori för alla våra beteenden dvs. allt vi gör eller kan göra. (Bortsett från automatiska "beteenden" såsom reflexer.) Beteenden kan vara alltifrån enkla och gå fort att utföra som att lyfta ett föremål, vända sig om, säga "hej" etc., till komplicerade och spänna över lång tid som att cykla till arbetet, skriva en uppsats eller att bygga ett hus. Den operanta psykologin är en teori för "beteenden" i en mycket vid mening av ordet.

När man inom den operanta psykologin analyserar beteenden försöker man bland annat klarlägga motivationen till dem dvs. hur individens handlande styrs, vad som får individen att vilja utföra ett visst beteende. Operant analys kan göras både av de beteenden varigenom vi omedvetet anpassar oss till miljön och av de beteenden som grundas på medvetet övervägande.

Den praktiska nyttan av den operanta analysen är att den kan användas för att söka faktorer i individens miljö, inklusive den sociala miljön, som påverkar individens beteende. Man fokuserar på faktorer som föreligger i nuet dvs. sådant som vidmakthåller beteenden, vilket är ett av skälen till att inlärningspsykologin i så hög grad kan bidra till lösningar av praktiska beteendeproblem.

I allmänhet tänker man sig kanske att ens vilja att bete sig på ett visst sätt grundar sig på medvetet övervägande t.ex. att man reflekterat över om beteendet i fråga lönar sig. Ibland är det ju så: vi kan säga att det där jag gjorde visade sig vara bra för mig så det tänker jag göra om. Därför kan det kännas naturligt att till exempel fråga en pojke som slåss ofta varför han gör det. Vi väntar oss att han skall kunna förklara sig som om han visste varför han tycker om att slåss och hade en uttänkt plan bakom sitt aggressiva beteende. Vanligen finns dock ingen sådan förklaring eller uttänkt plan, pojken kan bara säga något i stil med att han slogs för att han fick lust att göra det eller kände sig tvungen att göra det eller att det var självklart att göra det.

Många vardagliga resonemang om varför en individ gör det ena eller andra mynnar ut i ett konstaterande av att individen i fråga gjorde det han gjorde därför att han ville det. Man säger att han fick för sig att göra det här, fick lust att göra det, tyckte att han borde göra det här etc. Att en pojke vill slåss eller känner att han måste slåss hjälper oss dock inte så mycket när vi vill förstå beteendet. Vi behöver veta hur det kommer sig att pojken vill slåss, annars har vi svårt att göra något åt saken. Vår önskan är ju att så att säga minska pojken vilja att slåss, att få honom att vilja göra andra saker i stället.

I den operanta psykologin frågar man sig varför individen vill göra det han gör; man undrar varifrån denna vilja kommer. Strävan att visa vilka faktorer som påverkar vad individen vill, vilka handlingar han tenderar att utföra, alltså hans målinriktade beteende, är således i den operanta psykologins fokus. Operant analys tar fasta på om beteendet i någon mening lönar sig. Individens vilja påverkas av hans inlärningshistoria; när något har brukat löna sig för honom får han starkare lust att göra om det.

Analysen av beteenden kan tillämpas på alla handlingar oberoende av om de är sådana vi vill befrämja eller inte. Konkret betyder detta att den operanta psykologin därmed kan bli ett instrument för praktiska åtgärder. I föreliggande fall gäller det förstås främst barns aggressiva och trotsiga beteenden men också andra beteenden t.ex. det barn kan göra i stället, önskvärda handlingar.

Synsättet kan förefalla enkelt, ja nästan självklart, ändå är det inte alltid enkelt att tänka och agera i enlighet med operant psykologi. Sättet att se på problem och deras lösningar kan ibland innebära ett annorlunda sätt att närma sig mänskligt beteende. Man kan till exempel bli varse att det inte alltid lönar sig att fråga en individ om varför han gör så eller så. Man kan också förstå svårigheterna med att genom övertalning förmå någon att vilja något.

Beteendeanalys

Man kan göra beteendeanalys av vilka beteenden som helst, antingen det gäller "beteendeöverskott" dvs. icke önskvärda beteenden som t.ex. aggressiva beteenden, eller "beteendebrister", beteenden som man vill att individen i fråga skall utföra. När man bestämt vilket eller vilka beteenden man skall koncentrera sig på behöver man göra en tydlig beskrivning av beteendet bl.a. för att berörda personer skall vara överens om vad man talar om.

Till vardags använder vi ofta ord som beskriver människors egenskaper, till exempel "elak", "envis", "kwick", "snäll", "retlig", "dominerande", "trevlig", "olydig", "provocerande", etc. (Språket innehåller oerhört många sådana egenskapsord.) En nackdel med egenskapsord är att de är alltför generaliserande, om man säger att en pojke är elak kan det låta som om han alltid är elak på alla upptänkliga sätt mot alla människor, trots att det i verkligheten aldrig är så. Ett viktigt led i en beteendeanalys är att specificera hur det elaka beteendet ser ut, alltså exakt vad det är barnet gör. Beskrivningen kan gå i stil med: kallar vissa barn vid öknamn, tar en viss klasskamrats saker, sprider lögn om andra barn, drar katten i svansen, lägger krokben för vissa andra barn etc.

Beteendeformuleringen får varken vara för abstrakt eller för detaljerad, beteendet "att missköta sig" t.ex. innefattar många olika delbeteenden och kan svårigen avgränsas på ett entydigt sätt. "Att slå mot någons haka med högra handen knuten" är i många sammanhang å andra sidan alltför specifikt, det är sannolikt inte vad vi är ute efter. Det beteende vi i ett sådant här sammanhang är intresserade av är kanske snarare "att slåss med Kurt på hemvägen" eller något liknande. Det viktiga är att det är ett relevant och välavgränsat beteende. Beskrivningen skall vara sådan att alla inblandade, oftast inklusive barnet, vet vad man talar om.

Man klarlägger också den situation som beteendet förekommer i. Situationen är viktig därför att den "styr beteendet" dvs. påverkar hur sannolikt beteendet är. Detta gäller för oss alla. Vissa saker gör man bara i vissa situationer, ofta finns också situationer där beteendet inte alls förekommer. Man slåss kanske med sin bror men inte med sin syster. Man är uppkäftig mot fröken men inte mot pappa. Man för vissa typer av konversationer i vissa sociala sammanhang. Man uppför sig olika i närvaro av olika personer. Situationerna påverkar sannolikheten för att ett visst beteende skall komma till stånd. I vissa situationer vill vi ett i andra ett annat. Mycket ofta är det en sorts självklar anpassning till en situation som vi inte ens tänker på att vi gör. Ett barn lyder kanske alltid pappa utan att tänka särskilt på det, han bara gör det. När ett barn kommer till

stranden springer han spontant rakt ut i vattnet, när han skall ha engelsklektion suckar han ”Usch vad tråkigt!” Beteendet styrs av situationen.

Beteendeanalysens tredje aspekt vid sidan av beteendebeskrivning och situationsbeskrivning består i att man ser på vilka konsekvenser beteendet medför för individen i fråga. Dessa konsekvenser påverkar individens benägenhet att i fortsättningen utföra beteendet. Vad en människa vill kan således bero på vad hon varit med om. Vi människor är olika från födseln, vi har olika temperament och är olika benägna att bete oss på det ena eller andra sättet men vi formas också i mycket av vad vi är med om; våra erfarenheter. En grundidé inom den operanta psykologin är att sådant man gör som leder till positiva konsekvenser för en tenderar man att göra om. Man säger att beteendet ”förstärks”. Aggressivt beteende kan medföra positiva konsekvenser, t.ex. kan den aggressive uppnå det han nekats. Det kan löna sig för en förälder att ryta åt sitt barn; barnet fogar sig. Ett beteende som lönat sig tenderar man att göra om vilket kan yttra sig som att man ofta får lust att göra så. Vi är inte alltid själva medvetna om det här. I arbetet med yngre barn i skolmiljö framkommer ofta en stark tro på att barnen själva är medvetna om och kan ge förklaringar till sitt beteende. Vid den operanta beteendeanalysen ges denna förmodade självinsikt inte alls samma vikt.

Beteendeanalysen gäller inte bara hur beteenden lärts in, viktigare är ofta att se till de faktorer i nuet som kan verka vidmakthållande på beteendet. Den praktiska tillämpningen av beteendeanalysen rör i hög grad det aktuella beteendet och aktuella, dvs. nu verkande, orsaker till beteendet i motsats till den koncentration på beteendets historia som utmärker en del annat psykologiskt analyserande.

I sin enklaste form består beteendeanalysen i att man beskriver en kedja:

SITUATION - BETEENDE – KONSEKVENNS

Med utgångspunkt i analysen av ett beteende som man önskar förändra kan man välja en eller flera konkreta åtgärder. Principiellt kan man i valet av åtgärd överväga fem olika typer av åtgärder.

Fem principiellt olika sätt att påverka beteende

Man kan: 1: Ändra situationen, 2: Lära barnet ett alternativt beteende, 3: Förstärka ett alternativt beteende, 4: Avlägsna befintliga förstärkare, 5: Bestraffa beteendet.

Nedan exemplifieras de fem typerna av åtgärder. Exempelen gäller hur man kan minska aggressivt beteende hos barn.

1. Ändra situationen. Eftersom beteende i hög grad är situationsbundet är detta ofta en rimlig åtgärd.

Bättre övervakning på rasterna.

Barnet får inte leka med andra barn som påverkar barnet i negativ riktning.

Skaffa nya lekredskap

2. Lära barnet ett alternativt beteende. Självklart måste ett barn faktiskt kunna utföra ett visst önskvärt beteende för att beteendet skall kunna förstärkas.

Om man vill att barnet skall bli bättre på att ta kontakt med andra barn måste man först se till att barnet vet hur det skall göra.

För att kunna följa spelreglerna i en lek måste naturligtvis barnet verkligen kunna göra det reglerna kräver.

Ge barnet tips om hur det kan göra när någon retas. Ofta har barn svårt att komma på alternativ till att ge igen.

3. Förstärka önskvärt beteende

”Vad vill vi att barnet skall göra i stället för det beteende vi ogillar?” är i många sammanhang en bra fråga. Åtgärder som går ut på att förstärka ett beteende som är ett alternativ till det icke önskvärda beteendet har ofta god effekt och medför t.ex. ofta positiva relationer mellan barnet och den vuxne. Detta är oftast bättre än alternativet att straffa det icke önskvärda beteendet.

Barnet kan systematiskt få beröm när det flyr i stället för att stanna och slåss.

När barnet ropar på mamma i stället för att slå tillbaka visar mamma positiv uppmärksamhet.

När barnet följer spelreglerna får det vänligt bemötande.

När barnet klarar att gå på rast och ”leka snällt” får barnet en guldstjärna.

4. Avlägsna befintliga förstärkare. (”Extinktion”)

Icke önskvärda beteenden vidmakthålls ofta genom någon form av förstärkning, t.ex. kan aggressivt beteende vidmakthållas av kamraters uttryck för gillande eller att barnet får sin vilja igenom.

Man kan se till att barnet inte längre vinner på att bete sig aggressivt, t.ex. att barnet inte längre får stå först i kön när det knuffat sig fram. Man kan kanske få kamraterna att sluta visa beundran när ett barn är aggressivt.

5. Negativa konsekvenser av oönskat beteende, straff.

I praktiken sker detta ofta, t.ex. i form av mer eller mindre skarpa tillsägelser, utskällning, hot, att barnet förnedras genom att tvingas be om ursäkt, indragen veckopeng etc.

Bestraffningar fungerar ofta men har också många nackdelar, t.ex. en försämrad relation mellan barnet och den bestraffande, och att barnet inte lär sig något önskvärt beteende i stället.

I vardagligt språkbruk associerar man lätt ordet ”bestraffning” till indragen veckopeng, kvarsittning eller rentav kroppslig bestraffning. Många, inte minst i skolans värld, är emot alla bestraffningar i denna vardagliga mening. I inlärningspsykologisk teori är innebörden av ”bestraffning” vidare och innebär alla konsekvenser av ett beteende som är negativa för den agerande. I denna mening utsätts vi alla i vardagslivet ständigt för bestraffningar eller hot om bestraffningar, inte bara av andra utan också av den fysiska miljön. Om jag är oförsämd blir jag illa behandlad, om jag går ut i regnet blir jag våt, om jag tar i marmeladburken blir jag kladdig. Vid analys av beteenden, såväl önskade som icke önskade, är det således lika självklart att se på bestraffningar (= negativa konsekvenser av beteende) som på positiva beteendekonsekvenser. I många fall är medveten användning av bestraffning i syfte att påverka beteende behäftad med negativa sidoeffekter. Den som bestraffar och barnet kanske får en sämre relation. Bestraffning i sig hjälper inte barnet att lära sig ett annat, önskvärt beteende. Det finns dock en del situationer där det kan vara svårt att komma på något annat sätt att omedelbart stoppa ett oönskat beteende än genom bestraffning.

Ett exempel på bestraffning är ”Time out” dvs. utvisning. Det är en form av bestraffning (som ju förr användes mycket i skolorna) som kan fungera i speciella situationer. För att time out skall fungera krävs att man har mycket tydliga regler gällande när och hur utvisning skall ske och att barnet och föräldrarna i förväg fått veta vad time out innebär och när den kan bli aktuell. Time out förutsätter också att alla berörda är överens om åtgärderna och villiga att tillämpa dem. Ju bättre man förberett sig dvs. bestämt sig för när man skall göra vad, desto bättre är det.

Träningsprogram

Inom en inlärningspsykologisk ram kan man utifrån en beteendeanalys av önskvärt och/eller icke önskvärt beteende arrangera en högt strukturerad inlärningsituation där man strävar efter att maximera betingelserna för inläring. Man kan tillämpa vilken som helst av de fem principerna för beteendeförändring (eller kombinationer av dem) men förstärkning av önskvärt beteende är vanligast.

Ett träningsprogram i denna mening är en praktisk form för påverkan. Metoden utgör ett tydligt alternativ till att bara prata förstånd med barnet. Man försöker i stället påverka barnets beteende genom påtagliga ändringar i barnets miljö, vilket ofta inbegriper personer och deras beteenden.

Rätt använt är träningsprogram oftast effektivt i synnerhet initialt. Ofta måste de revideras efter någon tid vilket kräver en viss förtrogenhet med den bakomliggande inlärningspsykologiska teorin.

En form för träningsprogram som dokumenterats väl i den internationella forskningen är s.k. "token economies", dvs. träningsprogram där en sorts betalningssystem med poäng eller liknande har upprättats och använts för beteendepåverkan i olika sammanhang.

Några praktiska konsekvenser av den operanta synen

Med hjälp av en beteendeanalys "skräddarsyr" man praktiska åtgärder för ett visst beteende för en viss person.

Man fokuserar det uppenbara beteendet i stället för tänkta dolda orsaker. Om ett barn retas kan man t.ex. lära barnet att bete sig på ett bättre sätt i stället. Om barnet har svårt att koncentrera sig kan man ändra kraven eller situationen så att barnet får lättare att koncentrera sig. Om ett barn ständigt betar sig oppositionellt mot en lärare, kan läraren att ändra sitt sätt mot barnet så att barnet lär sig hur det skall bete sig.

Bestraffning har flera nackdelar; det är inte så effektivt på lång sikt och hjälper inte barnet att lära sig hur det skall göra i stället. Det medför också dålig stämning mellan vuxen och barn. Hellre uppmuntran än bestraffning!

Fokuseringen på situationer inbegriper barnens sociala miljö. Beteendeanalysen leder ofta till förslag om hur de vuxna, föräldrar och skolpersonal, skall bete sig för att påverka barnets beteende på andra sätt än t.ex. genom gängse tillsägelser (som kanske upphört att fungera). I detta avseende är arbetssättets vanliga rekommendationer att förstärka det önskvärda beteendet och ignorera det icke önskvärda inte alltid intuitivt självklara.

De flesta åtgärderna ter sig dock naturliga, sådant man ändå gör eller bör göra, men som man gör på ett mer systematiskt och långsiktigt sätt.

Björn Åström
Januari 2008