

ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

AGENDA

- Genomgång av hemuppgift
- Psykoedukation om den funktionella analysen
- Övning i att kartlägga relevanta beteenden
- Övning i att identifiera alternativa funktionella beteenden
- Introducera och planera hemuppgift

PSYKOEDUKATION OM DEN FUNKTIONELLA ANALYSEN

Positiv förstärkning. Det viktigaste sättet att motivera till framtida önskvärda beteenden är via positiv förstärkning. Det innebär att något läggs till som gör att sannolikheten för att beteendet ska uppstå igen ökar. Vi får alltså något önskat som en konsekvens av vårt beteende (till exempel uppskattning, glädje, eller att något bara fungerar som vi önskar). Den positiva förstärkningen kan komma inifrån dig själv (exempelvis att du känner dig nöjd när budgeten är inskickad) och/eller kan ges utifrån (exempelvis att chefen skickar uppskattande mejl om att du har skickat in budgeten i tid). Andra inre konsekvenser kan vara att en känner sig duktig, stolt över sig själv, avslappnad, lugn eller glad. Här är det viktigt att fundera över att vad som uppfattas som positivt förstärkande för mig inte per automatik behöver vara förstärkande för någon annan. Jag kanske älskar att få uppmärksamhet i grupp och blir positivt förstärkt av att min chef lyfter fram min förmåga att alltid hålla deadlines inför övriga ledningsgruppen. En annan medarbetare kanske tycker att den typen av beröm är riktigt jobbigt och vill absolut inte stå i uppmärksamhetens centrum, och då blir det ingen positiv förstärkning för hen.

Naturligt positiva förstärkare är konsekvenser som naturligt följer på ett beteende, exempelvis kan det vara att genomföra arbetsuppgifter som känns meningsfulla, att spara tid genom att genomföra arbetsuppgiften på ett visst sätt eller att få testa nya saker som upplevs som stimulerande och roligt. Detta kan också kallas för att beteendena är självförstärkande. Tillfälliga förstärkare, å andra sidan, tillsätts ofta medvetet när en vill få till stånd nya beteenden som inte är förstärkande i sig själva. Nedan ser du två exempel på funktionella analyser av beteendelinäring genom positiv förstärkning.

Positiv förstärkning, exempel 1

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
Budgeten är precis klar och klockan är 16.00 vilket signalerar att det är dags att skicka in budgeten för att den ska bli inskickad i tid.	Tankar: Skönt att jag hann bli klar. Känslor: Nöjd. Kroppsliga reaktioner: Avspänning.	Skickar i väg mejlet till chefen med färdigställd budget.	Kort sikt: Känner mig nöjd och får ganska omgående ett svar från chefen med tack för att jag höll tidsplanen och att budgeten ser bra ut. Lång sikt: Kommer prioritera att skicka in budgeten i tid.

Positiv förstärkning, exempel 2

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvens
Mobilen ringer och jag kan se att det är min kollegas nummer.	Tankar: Roligt att hen hör av sig. Känslor: Förväntan. Kroppsliga reaktioner: Skönt i kroppen.	Jag svarar i mobiltelefonen med ett hej!	Kort sikt: Kollegan frågar om jag vill följa med på lunch. Jag blir glad. Lång sikt: Jag kommer att fortsätta att svara i telefonen när min kollega ringer. Vår relation förbättras eftersom vi ses och ringer till varandra.

Negativ förstärkning. Negativ förstärkning kallas den konsekvensen som handlar om att när vi gör något beteende så leder det till att vi blir av med något oönskat (till exempel oro, stress, rädsla eller osäkerhet) alternativt undviker något obehagligt, på kort sikt. Här handlar det alltså om att när vi beter oss på något sätt så tas något oönskat bort eller undviks. Ibland kallas dessa beteenden för flykt- eller undvikandebeteenden. Detta innebär helt enkelt att en lämnar en situation som väcker obehag, eller att en helt struntar i att utsätta sig för den obehagliga situationen. Ett exempel skulle kunna vara att du stött på ett problem som gör dig frustrerad. Du går då och frågar en kollega om hjälp. Kollegan löser problemet och därmed försvinner din frustration. Frustrationen är då något oönskat som försvinner på grund av ditt beteende att fråga om hjälp av kollegan. I och med detta ökar sannolikheten för att du även nästa gång du stöter på ett problem som skapar frustration går till kollegan och ber om hjälp. Här följer två exempel på funktionella analyser av beteendeinlärning genom negativ förstärkning.

Negativ förstärkning, exempel 1

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
Får en svår arbetsuppgift.	Tankar: Nu vet jag inte vad jag ska göra. Känslor: Frustration. Kroppsliga reaktioner: Viss anspänning i kroppen.	Frågar en kollega om hjälp.	Kort sikt: Genom att kollegan hjälpte mig att lösa problemet försvann min frustration och anspänning i kroppen. Lång sikt: Nästa gång den här typen av arbetsuppgifter dyker upp eller nästa gång jag känner mig frustrerad så går jag och frågar kollegan om hjälp igen.

Negativ förstärkning, exempel 2

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
Söndag kväll 21.00 och jag tittar i kalendern.	<p>Tankar: Oj vad mycket jag har bokat imorgon. Bäst att jag börjar läsa mejlen redan nu.</p> <p>Känslor: Oro.</p> <p>Kroppsliga reaktioner: Hjärtklappning och klump i magen.</p>	Drar i gång datorn, läser och besvarar mejl.	<p>Kort sikt: Minskad oro och hjärtklapp- ningen försvinner.</p> <p>Lång sikt: Upplever ökad kontroll inför veckan. Besvarar alla mejl. Får för lite sömn eftersom det tog flera timmar att besvara mejlerna. Kvällen med familjen uteblev och de blev besvikna på mig.</p>

Ett annat exempel är att helt undvika obehaget. Det kan handla om att du får en förfrågan om att hålla en presentation vilket du tycker är obehagligt. Du kan då direkt säga nej till det, alternativt fråga om någon annan kan göra det i ditt ställe. Det innebär att du slipper känna det här obehaget, och nästa gång du blir tillfrågad om samma sak igen är sannolikheten stor att du kommer säga nej eller be någon annan göra det om du tidigare sluppit ifrån obehaget med hjälp av de här beteendena.

Beteenden som drivs av positiv förstärkning leder, kanske inte helt oväntat, till bättre och mer ihållande prestationer än om vi skulle agera utifrån negativ förstärkning, det vill säga att slippa obehag. Något som har avgörande betydelse för hur stor effekt en konsekvens har på ett beteende är hur snabbt inpå beteendet som konsekvensen kommer. Att få återkoppling en gång per år i ett utvecklingssamtal om att det du gör är toppen påverkar i mindre utsträckning än den eventuella kortsiktiga konsekvensen, exempelvis direkt återkoppling, som kommer omedelbart efter ett aktuellt beteende. Det är bland annat därför som det är så centralt att som chef vara närvarande bland medarbetare för att snabbt inpå önskade beteenden kunna ge positiv återkoppling.

Försvagning. De två typerna av konsekvenser som minskar sannolikheten för att ett beteende kommer att upprepas igen i framtiden kallas för positiv försvagning respektive negativ försvagning. En positiv försvagare är när något läggs till som en följd av beteendet vilket leder till att sannolikheten minskar att beteendet ska upprepas, exempelvis en utskällning från någon kollega. Andra försvagande konsekvenser kan vara sarkastiska kommentarer, tråkiga arbetsuppgifter och ironi. Värt att påpeka igen är dock att inga konsekvenser är försvagande om det inte faktiskt innebär att beteendet som skedde innan konsekvensen sannolikt kommer att minska i framtiden. Det vill säga att om det finns en kollega som skäller lite när som helst, som du faktiskt inte alls bryr dig om och du som person inte heller har några svårigheter med att någon skäller på dig – ja, då är sannolikheten inte så stor att en utskällning från den personen kommer att påverka ditt framtida beteende. Då är den konsekvensen inte heller försvagande för ditt beteende.

Positiv försvagning. Ett exempel på positiv försvagning skulle kunna vara att du kommer med en idé till förändringar och får då uppdraget att själv genomföra förändringen, vilket tar mycket av din tid i anspråk. Om du tycker att detta extraarbete var negativt så kommer sannolikheten för att du ska föreslå fler förändringar i framtiden minska. Nedan ser du ett exempel på en funktionell analys av hur beteendet att berätta om sina idéer kan minska genom positiv försvagning.

Exempel på positiv försvagning

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
Sitter på ett möte där ett problem diskuteras, och får en idé på lösning.	<p>Tankar: Vilken bra idé!</p> <p>Känslor: Glad.</p> <p>Kroppsliga reaktioner: Lite ökad puls.</p>	Berättar om min idé som handlar om hur vissa förändringar skulle kunna lösa ett problem.	<p>Kort sikt: Jag får uppdraget att själv genomföra förändringen vilket tar mycket tid. Detta upplever jag som stressigt och därmed som något negativt.</p> <p>Lång sikt: Nästa gång jag får den här typen av idéer igen på ett möte så håller jag tyst. Detta för att slippa få en negativ konsekvens i form av ökad arbetsbelastning.</p>

Negativ försvagning. En negativ försvagare är när något önskvärt tas bort eller minskar som en följd av ett beteende, vilket leder till att sannolikheten för att beteendet ska upprepas i framtiden minskar. Ett sådant exempel kan vara att en konsekvens av ett visst beteende var att en inte fick ansvar för en uppgift eller ett jobb som man önskat (om utökat ansvar eller nytt jobb upplevs som något önskvärt). Nedan ser du ett exempel på en funktionell analys av hur ett beteende kan minska genom negativ försvagning.

Exempel på negativ försvagning

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
En medarbetare kommer till mig som chef för att ansöka om att få fyra veckor extra tjänstledigt i samband med semester. Vi brukar även luncha ihop dagligen, vilket jag uppskattar. Den här extra ledigheten är dock något som inte fungerar för verksamheten.	Tankar: Det här fungerar inte för verksamheten. Jag måste säga nej. Det här blir jobbigt. Känslor: Oro. Kroppsliga reaktioner: Litet tryck över bröstet och klump i magen. Muntorrhet.	Säger att det tyvärr är omöjligt att få ledigheten.	Kort sikt: Medarbetaren blir besviken och sur. Medarbetaren säger att det är lågt av mig som chef att inte vara medgörlig och talar också om att det här kommer få konsekvenser för vår relation. Jag tycker att det är en jättejobbig situation och trycket över bröstet ökar och även klumpen i magen. Lång sikt: Jag tycker att situationen blev så jobbig att jag slutar att säga nej till medarbetares förfrågningar om tjänstledigheter. Medarbetaren frågar inte längre om att luncha ihop och blockerade mig även från sin Facebooksida.

Utsläckning. Det finns ytterligare en variant på konsekvens och den kallas för utsläckning. Utsläckning innebär att ett beteende som tidigare blivit förstärkt ej längre blir det, och som då på sikt slutar att ske. Ett exempel skulle kunna vara att du tidigare alltid kommit i tid till möten för att de brukade starta på utsatt tid. Nu har du fått en ny chef som alltid kommer för sent, vilket innebär att du suttit på flera möten utan att de har startat i tid. Sannolikheten är då stor att du i framtiden inte kommer i tid till dessa möten lika ofta. Nedan ser du ett exempel på en funktionell analys av hur beteendet att komma i tid kan minska genom utsläckning.

Exempel på utsläckning

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
Klockan är 08.55 och det är dags att gå till mötet som ska starta 09.00.	Tankar: Dags att gå till mötet. Känslor: Lugn. Kroppsliga reaktioner: Avspänt.	Går till mötet för att vara där i tid.	Kort sikt: Får sitta och vänta på min chef som är försenad. Lång sikt: Slutar att komma i tid till möten.

Sammanfattningsvis så finns det ofta flera typer av konsekvenser efter ett beteende, så det är viktigt att analysera vilken konsekvens som är styrande för beteendet. I nedanstående exempel så kan en tänka sig att det finns flera konsekvenser som kan påverka beteendet att jobba över. Exempelvis att det känns bra att ha en tom inkorg (positivt förstärkande), eller att stresskänslan försvinner när alla mejl är besvarade (negativt förstärkande). Eller att din partner blir rejält sur och ger dig en utskällning (positivt försvagande) eller att konsekvensen faktiskt blev att du missade bion du hade sett fram emot (negativt försvagande). Om vi tänker oss att det var detta sistnämnda (att du blev av med något positivt) som är styrande inför framtida beteenden så ser den funktionella analysen ut som nedan.

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
Har massor av obesvarade mejl i inkorgen.	Tankar: Jag borde verkligen svara på dessa innan jag kan gå hem för idag. Känslor: Stress. Kroppsliga reaktioner: Huvudvärk och stel i nacken.	Svarar på mejlen och jobbar över.	Kort sikt: Missade bion med min partner. Lång sikt: Kommer att gå från arbetet i tid för att inte missa andra roliga aktiviteter med min partner.

ÖVNING I ATT KARTLÄGGA RELEVANTA BETEENDEN

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
	Tankar: Känslor: Kroppsliga reaktioner:		Kort sikt: <hr/> Lång sikt:

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
	Tankar: Känslor: Kroppsliga reaktioner:		Kort sikt: <hr/> Lång sikt:

ÖVNING I ATT IDENTIFIERA ALTERNATIVA FUNKTIONELLA BETEENDEN

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Hur hade jag velat agera?	Troliga konsekvenser
		Kort sikt:
		Lång sikt:

INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

Alternativ 1: Funktionell analys

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
	Tankar:		Kort sikt:
	Känslor:		Lång sikt:
	Kroppsliga reaktioner:		

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____

Alternativ 2: Testa ett nytt alternativt beteende.

Situation (aktiverare)	Vad ska jag göra?	Troliga konsekvenser	Faktiska konsekvenser
Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Mitt nya funktionella ledarbeteende. Hur ska jag bära mig åt när jag ska genomföra mitt test av nytt funktionellt ledarbeteende. Beskriv i detalj.	Vad tror jag kommer att hända när jag utför det nya beteendet? Hur kommer jag märka det?	Vad blev det faktiska utfallet, skriv ner vad som hände. Vad lade jag märkte till om mig själv (tankar, känslor, kroppsliga reaktioner) och om andra personer (speciellt i förhållande till mig själv)? Var min förutsägelse riktig? Hur märkte jag det?
		Kort sikt:	Kort sikt:
		Lång sikt:	Lång sikt:

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____