

Haugland, S. (2025). Funksjonell analyse – å forstå seg selv og andre. I A. J. W. Andersen & S. H. Haugland (Red.), *Perspektiver på psykososial helse* (s. 157–176). Fagbokforlaget. DOI: <https://doi.org/10.55669/oa550209>

Kapittel 9

Funksjonell analyse – å forstå seg selv og andre

Silje Haugland

Å forstå seg selv og andre er et viktig utgangspunkt for psykosial helse. Det å kunne avdekke og identifisere sammenhengene mellom det vi gjør, hva som påvirker og hvilke følger handlingene våre får, er en del av det å forstå seg selv i fysisk, psykisk, kulturell og sosial kontekst. Det å analysere funksjonelt relatert atferd vil si å se på mønstre i foranledningene, handlingene og de konsekvenser av handlingene våre har, inngår i en lang forskningstradisjon innen anvendt atferdsanalyse. Funksjonelle analyser er betegnelsen på ulike systematiske måter å innhente informasjon for å forstå og analysere atferd. Historisk sett dreide dette seg om tiltak rettet mot atferd som utfordrer hos personer med kognitive funksjonsnedsettelse. Formålet i dette kapittelet er gi et overblikk over hva funksjonelle analyser er som et bakteppe for 1. å utforske om funksjonelle analyser kan benyttes for å forstå egen atferd, 2. å endre fokus fra atferd som utfordrer til handlinger som er ønskede og hensiktsfulle. Funksjonelle analyser vil da gi innsikt i hva som kan bidra til bedre psykososial helse.

Funksjonell forståelse av atferd og psykososial helse.

Funksjonell analyse går ut på å samle informasjon om konteksten for atferden til et individ (Cooper et al., 2020). Det omfatter metodiske elementer for å forstå hvorfor en person handler på en bestemt måte, som dermed gir muligheter for endring ved at identifiserte elementer i konteksten slik som konsekvenser av handlingsmønsteret og hendelser som påvirker i forkant av handlingsmønsteret, kan endres og dermed endre fremtidig atferd. Kumar (2020) poengterer at psykososialt velvære eller helse er flerdimensjonalt og består av psykologiske, sosiale og subjektive komponenter. Videre påvirkes helsen av fysiske, økonomiske, sosiale, mentale, emosjonelle, kulturelle og åndelige determinanter. Dette poenget at faktorene spiller sammen, er hovedpoenget i det kontekstuelle i en funksjonell analyse. Psykososial helse er et produkt av læringshistorien som leder til atferd (observerbare handlinger, emosjoner og tanker) som bidrar til en opplevelse av psykososial helse. Hva som bidrar til denne opplevelsen er individuelt, men kan sammenfattes i det flerdimensjonale begrepet livskvalitet. De faktorene som inngår i livskvalitet,

er opplevelse av personlig utvikling, selvbestemmelse, mellommenneskelige relasjoner, sosial inkludering, rettigheter, emosjonelt velvære, fysisk velvære og materielt velvære (Schalock et al., 2016). Psykososial helse vil også avhenge av individets håndtering av stressorer i hverdagen (Kumar, 2020), og dermed er individets psykososiale helse ikke bare et passivt produkt av kontekstuelle faktorer, men vil også påvirkes gjennom målrettede handlinger. Funksjonelle analyser har nettopp som siktemål å lede til handlinger som bedrer livskvalitet.

Funksjonelle analysers opphav

Funksjonelle analyser er et atferdsanalytisk begrep som handler om å finne «årsaker» til atferd og omfatter foranledninger som igangsetter og konsekvenser som forsterker atferden. I boka *Science and Human Behavior* (1953) analyserer Skinner sosial atferd, selvkontroll, politikk, psykoterapi og utdanning med dette som utgangspunkt. Til tross for denne bredden i nedslagsfeltet skjedde det en dreining ved at funksjonell analyse ble tydeligst forbundet med intervensjoner rettet mot atferd som utfordrer (Saini, 2021). Startpunktet for utbredelsen var Edward G. Carr sin artikkel fra 1977 som tok for seg selvskadende atferd hos personer med utviklingshemming. Senere ble metodikken for kunnskapsinnhentingen mer systematisk ved introduksjonen av bruk av eksperimenter for å avdekke årsaker til atferd som utfordrer (Iwata et al., 1994).

Hvorfor funksjonelle analyser

Det finnes i dag utbredt anvendelse av og forskning rettet mot funksjonell analyse av atferd som utfordrer hos ulike grupper med bruk på intervensjoner utledet fra analysene der siktemålet er å hjelpe personer som fremviser atferd som utfordrer som hindrer deltakelse i kulturelt og sosialt liv, eller som er til fare for dem selv eller andre (Torve & Larsen, 2020). En av årsakene til at

funksjonelle analyser kan være et klokt bidrag for å fremme psykososial helse, er den brede forskningsmessige støtten som ligger til grunn. Funksjonelle analyser har vært brukt til å hjelpe personer i ulike aldersgrupper med mange ulike diagnoser med et bredt spekter av utfordringer. Problemområdene som har blitt analysert, har vært selvskadende atferd, angrep mot andre og materiell ødeleggelse (Melanson & Fahmie, 2023). Søvnvansker, spisevegring hos barn, gulping, overdreven gambling og upassende verbal atferd er noen av eksemplene på utfordringer som har blitt analysert funksjonelt (Torve og Larsen, 2020). Analysene har vært rettet mot personer med rusavhengighet, ADHD, angstlidelser og spiseforstyrrelser (se Sturmey, 2020). Funksjonelle analyser er utgangspunkt for effektive intervensjoner. Eksempelvis så er tiltak utledet av funksjonelle analyser rettet mot skolebarn med ulike funksjonsnedsettelse gjennomgått i en metaanalyse som viste moderate til sterke effekter av intervensjonene (Walker et al., 2018).

Funksjonelle analyser utgjør et alternativ til et ensidig individfokus, som overser menneskets væren som sammenvevet med det fysiske, psykiske og sosiale miljøet. Hovedbudskapet innen atferdsanalyse er at all atferd er funksjonelt relatert til miljøet – det vil si fysiske hendelser, andre personers atferd og annen privat atferd hos personen selv. Funksjonelt relatert atferd ble kommentert av Skinner: «We need to establish laws by virtue of which we may predict behavior, and we may do this only by finding variables of which behavior is a function» (Skinner, 1938, s. 8). Skinner sitt poeng var at all atferd burde forstås kontekstuellt som en funksjon av foranledninger og konsekvenser. Atferdsanalyse som økologisk forståelse av atferd representerer et alternativ til å plassere årsaker kun i mentale størrelser som individets vilje og motivasjon, men heller se menneskets handlinger som et dynamisk samspill mellom atferd som foregår inne mennesket, og ytre betingelser (som andre mennesker og det fysiske miljøets påvirkning). Perspektivet utfordrer også den biomedisinske modellen innenfor psykiatrien, der hypotesen er at diagnoser forårsakes av underliggende sykdom som har vært dominerende (Hofman & Hayes, 2019). I den grad fysiologiske premisser som sykdom spiller inn, så er dette bare en av mange faktorer som inngår i en funksjonell analyse. Å finne et mønster i læringshistorien med hensyn til hvilke konsekvenser som virker på det vi gjør nå, kan være et viktig bidrag til å endre atferd som bedrer opplevelse av psykososial helse.

Hvordan gjennomføre funksjonelle analyser

Funksjonelle analyser er en prosess som søker å beskrive forholdet mellom hendelser i miljøet og forekomster av en spesifisert atferd. Prosessen inkluderer en rekke direkte og indirekte datainnsamlingsstrategier samt eksperimentelle manipulasjoner kjent som funksjonell analyse. Forutsetningen for å kartlegge funksjonelt er en grunnprinsipp fra atferdsanalyse (operant læringspsykologi). Startpunktet for analysen er atferden som før den forekommer blir påvirket av motivasjonelle hendelser i form av forhold som gjør at en person får mer eller mindre lyst på noe eller behov for noe. Eksempelvis vil det å ha vært isolert fra folk over lang tid gjøre at sosial kontakt får større verdi, og handlinger som leder til sosialt samvær blir mer sannsynlige. En annen faktor er mer direkte foranledninger som gjør en viss atferd svært sannsynlig. Det at en person som du liker veldig godt entrer rommet, vil være en slik foranledning (diskriminativ stimulus) som gjør at du trolig begynner å snakke med denne personen. Konsekvensene som løper etter atferden, påvirker sannsynligheten for gjentakelse av atferden i lignende kontekster i fremtiden. Gitt at samtalen med denne favorittpersonen var svært givende, så vil dette bidra til ytterligere økt sannsynlighet for at du vil snakke til denne personen neste gang dere møtes. Din snakking med den andre har blitt positivt forsterket – den hyggelige setningen fra den andre har fungert som en positiv forsterker for din atferd. Disse komponentene er de viktigste enhetene som blir observert og registrert i en funksjonell analyse (se for eksempel Fisher et al. (2021) for en gjennomgang av grunnbegreper innen atferdsanalyse). Selv om handlingene våre mer er å forstå som en atferds-messig strøm (Schoenfeld & Farmer, 1970), så deler atferdsanalysen opp denne strømmen og setter begreper på inndelingene ut fra pragmatiske årsaker – vi må kunne snakke om atferd og hva som påvirker. For eksempel vil det å føle seg sint, oppfatte et blick fra andre eller oppleve ubehaget ved andres høye stemmer ikke være klart avgrensede stimuli, men heller er hendelser med glidende overganger og uklar begynnelse og slutt. Ut fra pragmatiske hensyn vil et atferdsanalytisk ståsted avgrense strømmen av atferd og analysere den i segmenter. Ved å samle inn kunnskap om foranledning og konsekvenser knyttet til en bestemt type atferd vil mønsteret kunne si noe om atferdens årsak – det vil si danne en hypotese om atferdens funksjon.

I dagligtale snakker vi om hensikt, intensjon eller meningen bak handlinger. Det er utviklet en rekke verktøy og ulike metoder for å samle inn informasjon som kan bidra til hypotesedannelse om funksjonen til atferden. Metodene kan deles inn i tre hovedgrupper, der den mest brukte i Norge er direkte metoder (Torve & Nilsen, 2020). Atferden som skal analyseres, observeres her og nå, det vil si når den skjer, oftest ved hjelp av skjema der foranledninger, atferd og konsekvensene som følger, blir notert fortløpende, et såkalt FAK-skjema (Mayer et al., 2014). Skjemaet består av oftest av tre kolonner, der første vil omfatte det som er mulig å observere før atferden forekommer, en midtkolonne der selve beskrivelsen av atferden forekommer, og en siste kolonne der hendelsene etter atferden forekommer. Tidshorisonten er kort, ved at det som fortrinnsvis er viktig å notere, er det som skjer umiddelbart før og etter atferden. Hovedsakelig vektlegges de observerbare hendelsene, men også mer bakenforliggende variabler, som å være sulten, belastende opplevelser dagen før, sykdom etc., vil føyes til. Analysen foregår da ved å finne mønstre i observasjonene. Fordelen ved denne direkte metoden er at den gir et rikt bilde med mange variabler, som kan analyseres kvantitativt ved å telle sammenfall mellom atferden og andre variabler eller tolke mulige sammenhenger mer kvalitativt med utgangspunkt i dypere kjennskap til personen og teoretiske aspekter. Ulempene er at det kan bli store mengder informasjon, og presisjonen i gjengivelsen av hendelsene vil medvirke til om det er mulig å oppdage samvariasjoner mellom foranledninger, atferden og konsekvenser (Holden, 2013), samt at det er fare for reaktivitet, det vil si at selve det å observere påvirker situasjonen og resultatene (Call et al., 2017). Det er også vanskelig å bestemme hvor lenge en observasjon skal foregå, for å kunne fremsette en så valid hypotese som mulig om sammenhengene mellom atferden og de kontekstuelle variabler (Tiger et al., 2013).

En annen måte å samle inn informasjon på er gjennom indirekte metoder, som er en samlebetegnelse på intervjuer og spørreskjema som er basert på spørsmål som skal avdekke hensikten med atferden. Et typisk spørsmål er: «Ser det ut til at atferden signaliserer til deg at han/hun ikke føler seg bra?». Den som svarer på spørreskjemaet, skårer da på en Likert-skala fra 1–3 som representerer kategoriene fra «aldri» til «alltid» (fra Questions About Behavior Function (QUABF; Matson & Vollmer, 1985). Andre indirekte verktøy er strukturerte intervju med spørsmål av typen «Hva skjer når atferden forekommer?» og «Ser det ut til at atferden forekommer når barnet vil oppnå

noe?» (fra Functional Assessment Interview; O'Neill et al., 1997). Fordeler ved disse indirekte måtene å samle inn data på er at de er enkle å bruke, krever lite opplæring, og atferden trenger ikke å forekomme siden informanten gjenkaller retrospektivt episoden. Ulempen er lav validitet, avhengighet av kompetansen til den som svarer på spørsmålene, fare for at resultatene bare gjenspeiler de antakelsene informanten hadde på forhånd, og en tendens til at konklusjonene blir forenklinger som ikke tar høyde for at atferden kan påvirkes av variabler som ikke er tatt med i spørsmålene (såkalte idiosynkratiske funksjoner) (se Call et al., 2017). Den tredje metoden for å finne funksjonen til atferd som utfordrer, er eksperimentell funksjonell analyse, som innebærer en systematisk testing hvor ulike konsekvenser gis basert på forekomsten av utfordrende atferd. Denne metoden foregår i en kontrollert og avgrenset situasjon, hvor konsekvensene er nøye planlagt. Ved å observere samvariasjonen mellom ulike konsekvenser og høy forekomst av atferden kan man formulere hypoteser om funksjonelle sammenhenger (Iwata et al., 1994). Dette er den metoden som er minst brukt i Norge (Torve & Larsen, 2020), muligens siden metoden kan omfatte fremprovosering av atferd, noe som medfører faglige og etiske utfordringer (Helsedirektoratet, 2015). Felles for alle de tre metodiske variantene er at de danner grunnlag for hypoteser om atferdens funksjon.

Hva er årsaken til atferden

Atferdens funksjon vil være årsaken til atferden eller hva som får den til å skje og til å gjenta seg. Atferdsanalysen har identifisert noen grunnleggende prinsipper for læring, som kan bidra til å organisere sammenhengene. Atferden opprettholdes av en endring i miljøet personen har en preferanse for (positiv forsterkning) eller av unngåelse av ubehagelige (aversive) hendelser (negativ forsterkning). Disse konsekvensene som opprettholder atferden kan oppstå i det fysiske miljøet, være sosiale eller oppstå inne i personen selv (som fysisk opplevelse, emosjoner eller tanker). Analysen av data fra spørreskjema, intervju eller direkte observasjoner deles inn i kategorier ut fra atferdsanalytiske prinsipper. Basert på teori og forskning på funksjonen til atferd som utfordrer, ser det ut til at funksjonen til atferd som utfordrer kan deles inn

i seks hovedfunksjoner i henhold til konsekvenser (Beavers et al., 2013). Dette omfatter tre varianter av positiv forsterkning, ved at atferden har sin årsak i sosiale konsekvenser (ros, oppmerksomhet, anerkjennelse, blikk), materielle konsekvenser (tilgang til mat, drikke, aktiviteter, gjenstander) eller sensoriske konsekvenser som er uavhengige av andre (slik om taktile stimuli mot huden, killing i magen og følelser). De resterende tre kategoriene med årsaker baseres seg på negativ forsterking i form av unnslippelse fra sosiale ubehag (som andres oppmerksomhet), unnslippelse fra ubehagelige hendelser knyttet til det materielle (aktiviteter, gjenstander, situasjoner) eller unnslippelse eller unngåelse av sensorisk ubehag (ved at indre opplevd ubehag opphører når atferden forekommer). Likevel er det slik at en atferd kan påvirkes av mange konsekvenser, både i samme situasjon eller på tvers av ulike kontekster. En oversiktsartikkel over funksjoner funnet i analyser av atferd som utfordrer, hadde atferden som utfordret, en klar hensikt eller funksjon i ca. 60 % av tilfellene, mens i de andre tilfellene hadde atferden to eller flere funksjoner (Melanson & Fahmie, 2023). Dette underbygger at det å finne årsaken til atferd er komplisert. Likevel viser forskning at intervensjoner som baserer seg på en funksjonell analyse (såkalte årsaksbaserte tiltak), gir bedre resultater enn når intervensjonen ikke baserer seg på slik metodikk for avklaring av årsakssammenhenger (Ingram et al., 2005).

Å utvide bruken av funksjonell analyse

Til tross for en økt utbredelse av funksjonelle analyser så har fokuset vært begrenset til atferd som utfordrer der kartleggingsprosessene og analysene har vært drevet av en tjenesteyter (Iwata et al., 1994; Hanley et al., 2003; Beavers et al., 2013; Melanson & Fahmie, 2023). Vi vil nå utforske om funksjonelle analyser kan benyttes for å forstå egen atferd. Videre vil vi foreslå å endre fokus i analysene fra atferd som utfordrer, til handlinger som er ønskede og hensiktsfulle.

Funksjonell analyse av egen atferd

Funksjonelle analyser blir initiert og styrt av en profesjonell. Det er den profesjonelle som foretar observasjonene, intervjuer eller administrerer spørreskjema til personer som kjenner godt den som er tjenestemottaker. Det vil si at metodene er utviklet med tanke på å analysere andres atferd. Det å lære bort funksjonelle analyser til den det gjelder, har i liten grad har vært vektlagt tidligere (Myhre et al., 2018). Selv om verktøy for funksjonelle analyser stort sett er utarbeidet for å kartlegge andres atferd, er det mulig å benytte dem med utgangspunkt i egen atferd. Det å la en person ta over ansvaret for funksjonell analyse av egen atferd kan ha mange gevinster. For det første er brukermedvirkning en lovfestet rettighet (Pasient- og brukerrettighetsloven, 1999, kap. 3) som er i tråd med en verdimeisig overbygning som råder i helse- og omsorgstjenester i dag (Helsedirektoratet, 2017). Funksjonell analyse vil også være psykoedukativ slik en finner i en del atferdsanalytiske terapiformer som gir pasienter kontekstuelle forklaringer på symptomer og atferd som utfordrer (Myhre et al., 2018).

Kartleggingsmetodikken kan være interessant å overføre med noen justeringer og tilpasninger.

Det å bruke indirekte metoder for kartlegging er fullt mulig å gjøre rettet mot egen atferd. Spørreskjema som brukes i funksjonell analyse (se QABF tidligere i kapitlet), er utviklet med tanke på å avdekke funksjonen til atferden som utfordrer. Det går likevel an å gjøre tilpasninger, eventuelt bruke en åpnere form på spørsmålene slik en gjør ved intervju (se Functional Assessment Interview, O'Neill et al., 1997). Den metoden som trolig er enklest å overføre, er direkte observasjoner. Det å kartlegge egen atferd, dens foranledninger og konsekvenser i et FAK-skjema er fullt mulig og vil kunne tilpasses enkelt til å fokusere på egen atferd. Det er viktig å ha en klar forståelse av hvilken atferd en er ute etter å forstå og analysere. Når funksjonell analyse er brukt for å forstå andres atferd, er det krav til definisjonen av den atferden som kartlegges. Atferden skal beskrives med atferdsbegreper, og den bør være målbar. Definisjonen bør avgrense tilgrensende atferd som ikke skal analyseres, og definisjonen bør angis skriftlig (Miltenberger, 2016). Selv om dette er rigide krav, så gir det en pekepinn på viktigheten å ha en klar formening om hvilken atferd som skal være gjenstand for analyse – selv når det er ens egen. Det er en misforståelse at atferdsanalyse bare er opptatt av det observerbare. Tanker og

følelser er en viktig del av analysen (Skinner, 1945), men er mer utilgjengelig hos andre personer. Når en person gjennomfører funksjonell analyse av egen atferd, vil tanker og følelser være viktige å få med i analysen. Dette vil kunne gi en bredere forståelse av kontekstuelle variabler, siden dette er informasjon som kun er tilgjengelig for personen selv.

Ekspérimentell metode kan være mindre egnet for analyse av egen atferd. Selv om personen ikke kan arrangere eksperimentelle betingelser for seg selv, så vil systematiske variasjoner i betingelser kunne oppstå i naturlige situasjoner. Eksempelvis er det en far som erfarer stor variasjon i forekomst av krangling på tur med familien. Han klarer å identifisere to variabler som ser ut til å samvariere med fred og harmoni – det er at familien drar på ettermiddagen, samt at alle spiser før de setter seg i bilen. Han bestemmer seg for å følge med litt i dette og ser at mønsteret er tydelig. Her har han identifisert to foranledninger som påvirker og danner grunnlaget for en hypotese om årsakene til krangling i familien.

I mange tilfeller er ikke hypotesen om sammenhenger tydelig. Et av forslagene er da å kombinere de metodene for innsamling av data som er beskrevet ovenfor. Det å finne funksjonen til handlingene våre er nettopp en måte å tilnærme seg dette prosjektet på å forstå seg selv som enkeltmenneske. «Know thyself» sto det skrevet over tempelet i Delphi i antikkens tid. Det er ikke tvil om at det å prøve å forstå seg selv er et prosjekt som har opptatt mennesket, både å forstå hele menneskeheten (nomotetisk) og det å kjenne seg selv som enkeltmenneske (idiografisk). Den kontekstuelle måten å forstå atferd på er også et verktøy som kan brukes til å forstå seg selv som et ledd i å bedre psykososial helse.

Det økologiske perspektivet som trer frem i funksjonelle analyser, forener både handlinger (tanker, det å føle, offentlig atferd), den fysiske og den sosiale verdenen. På denne måten kan en tenke seg funksjonelle analyser som forebyggende virksomhet, ved at personer som opplever utfordringer knyttet til psykososial helse, får redskaper og analyseteknikker til å forstå seg selv på et langt tidligere stadium enn det som mulig når det er profesjonelle andre som igangsetter en slik prosess. Denne tidligintervensjonen når det gjelder symptomer eller livsutfordringer basert på funksjonell analyse er lite utforsket både klinisk og forskningsmessig.

Løsningsfokus

En annen vinkling på funksjonelle analyser som kan bidra ytterligere til psykososial helse er å rette søkelyset mot hva som leder til mestring og generell livskvalitet. Funksjonelle analyser er et samlebegrep som opprinnelig betydde å finne årsaker til atferd generelt, uavhengig av om den er adaptiv eller problematisk (Skinner, 1953). Den funksjonelle analysen trekkes da ut av den typiske behandlingen eller terapien ledet av terapeuten eller eksperten. I tillegg dreier fokuset mot hva som fremmer psykososial helse – altså mer karakter av løsningsfokus enn problemfokus. Å finne et mønster i læringshistorien med hensyn til hvilke konsekvenser som virker på det vi gjør nå, kan være et viktig bidrag til å endre atferd som bedrer opplevelse av psykososial helse. Vi kan få oversikt over hvordan andre menneskers reaksjoner på oss påvirker samhandlingsmønsteret.

I dialektisk atferdsterapi snakker en om kjedeanalyser og løsningsanalyser. Fokuset i disse analysene er sekvenser av atferd. En får frem tanker, følelser og kroppslige reaksjoner (privat atferd) i en funksjonell analyse ved å se på sekvenser av privat atferd frembrakt av en foranledigende hendelse fremfor å se på en avgrenset atferd. I løsningsanalysen identifiseres alternativ atferd som etableres ved bruk av for eksempel ferdighetstrening (Myhre et al., 2018).

Det å bruke funksjonelle analyser til å se på hva som skjer rett før og rett etter atferd når mestring forekommer, kan minne om å søke etter resiliensfaktorer. Rammeverket og logikken vil kunne være verktøy som avdekker i hvilke situasjoner og under hvilke betingelser atferden som medfører mestring forekommer. Hvis det å spise salat er et mål, kan personen analysere hva som var foranledning og hva som var konsekvenser når hen valgte å ta salat og ikke frityrbasert lunsj (dersom salatspising er et sosialt validt mål for deg som vil kunne bidra til fremtidig atferdsendring). Når morgenen forløper i harmoni og familielykke, bør en se på hva de kontekstuelle faktorene er som medfører dette, dersom hensikten er å bedre morgenstunden i hjemmet. Fokus kan være å analysere atferd som leder til mer livskvalitet – det gode liv. Her finnes det et forbindelsepunkt til positiv psykologi ved at funksjonell analyse vil kunne konkretisere atferd som fører til at en har det godt.

Mulige gevinster ved å finne funksjonen til atferden

Du kan påvirke foranledninger

Foranledningene for atferden er alt som bidrar til at personen utfører nettopp den handlingen og ikke andre handlinger. De er å anse som muligheter, det er stimuli eller hendelser som vi har erfaring med fra tidligere og som er signaler om hva som hender hvis vi handler. Dette kan være et hyggelig smil fra en person. Du har tidligere erfart at når hen smiler slik, så får du hyggelige kommentarer tilbake hvis du tar kontakt. Synet av smilet øker dermed sannsynligheten for å at du tar kontakt med denne personen. Et annet eksempel er synet av det rene sengetøyet som gjør at du legger deg tidligere, siden du har en læringshistorie på den behagelige opplevelsen nyvasket sengetøy er. Rent sengetøy og personens smil er foranledninger som vil påvirke valgene våre ved at de gjør atferden å legge seg eller si hei mer sannsynlig når de er til stede. De er diskriminative stimuli som betyr at de signaliserer at en bestemt type atferd vil bli forsterket (Miltenberger, 2016). Det å kunne forstå hva som påvirker en til å foreta ulike handlingsvalg, kan være viktig for psykososial helse. Vi har muligheter til å påvirke miljøet ved å fjerne eller tilføre slike stimuli som gjør det mer sannsynlig at vi utfører visse handlinger (Skinner, 1953). Du kan velge å omgås personer som nettopp smiler hyggelig, og du kan utvise selvkontroll ved å skifte på senga slik at du mer sannsynlig får lagt deg tidlig og dermed bidra til økt emosjonelt og fysisk velvære.

Foranledninger er også hendelser eller stimuli som utløser medfødte responser hos oss. Gjennom læringshistorien har stimuli som utløser responser hos oss, blitt assosiert med andre stimuli. Dette er bedre kjent som klassisk betinging, som første gang ble beskrevet av Ivan P. Pavlov (1927). Vekking av minner som setter oss i godt eller dårlig humør, er eksempler på dette. Eksempelvis så vil lyden av bølgeskvulp kunne få hjertet til å banke litt fortere og gi en opplevelse av å være glad på grunn av den assosiasjonen som ble dannet da du satt i mormors myke fang på sommeren omgitt av denne lyden. Det at du skvetter til av redsel hver gang telefonen ringer, som en følge av at bortgangen til en nær venn nettopp ble gitt per telefon i forrige uke, kan også være et eksempel på klassisk betinging. Bølgeskvulpet og telefonringingen utløser responser hos oss som inngår i det som kalles emosjoner. Emosjoner kan ses på som en sammensatt størrelse som består av både kognitive (tankemessige) og kroppslige prosesser som ved klassisk betinging (Barret, 2017). Det å vite

hva som fremkaller en emosjon i miljøet rundt vil kunne bidra til å finne måter å regulere denne på. Å kunne forstå hvilke hendelser eller stimuli som utløser slike medfødte reaksjoner hos oss, inngår i det å kjenne seg selv. Det å få oversikt over hva som utløser positive emosjoner, er en forutsetning for å viljestyrt planlegge for å øke tilgangen til situasjoner der disse hendelsene forekommer. (For en mer omfattende redegjørelse for respondent-betinging / klassisk betinging, se Donahoe & Vegas, 2021.)

En tredje kategori med foranledninger er motivasjonelle hendelser. Det er hendelser i miljøet som påvirker oss til å få mer eller mindre lyst på noe eller være mer eller mindre motivert for å bli kvitt ubehag. Slike motivasjonelle hendelser påvirker oss til å gjøre mer for å få tilgang til det vi ønsker sterkt, og det påvirker oss slik at det vi ønsker oss blir veldig viktig og får betydning for læringen vår (Michael, 1982). En leder vet for eksempel at krav og spørsmål virker veldig belastende på henne slik at hun kan svare hissig hvis det er mye lyd rundt henne. Derfor passer hun på å skru av alle lydskilder når hun skal ta en vanskelig samtale. En person som ønsker å gå ned i vekt, passer på å kjøpe et litt for trangt, men veldig fint klesplagg fordi dette øker verdien av å bli slankere, og dermed atferd som leder til dette som trening, spising av sunne matvarer. Det at vi kan identifisere hendelser som gjør oss mer eller mindre motiverte, gjør at vi også har tilgang til å påvirke motivasjonen vår og hvilke handlinger vi er tilbøyelige til å gjøre.

Konsekvensene påvirker på kort og lang sikt

Hva som hender etter at atferden har forekommet – etter at vi har handlet, følt eller tenkt – påvirker ikke atferden her og nå, men får innvirkning på hva vi kommer til å gjøre under lignende betingelser eller når lik kontekst oppstår neste gang. Den anvendte atferdsanalysen tar utgangspunkt i de forskningsbaserte prinsippene for læring en finner i læringspsykologien. Grunnleggende læringsprinsipper når det gjelder konsekvenser, er relativt enkle i sin grunnstruktur. Handlingsmønstre vil styrkes, overleve eller bestå som en del av atferdsrepertoaret hvis de medfører konsekvenser som er viktige for oss. Når konsekvenser oppstår etter atferd som gjør at atferden blir mer sannsynlig, kaller vi dette positiv forsterkning. Hvis det å spise middag sammen med familien medfører hyggelige prat ved bordet, så vil denne handlingen bli mer sannsynlig. Når atferd blir mer sannsynlig fordi atferden

har ført til unnslippelse eller unngåelse, kaller vi det for negativ forsterkning. Eksempelvis hvis du gruer deg til å delta i et middagsselskap og du ringer og sier at du dessverre er syk, så vil den lettelsen du opplever kunne øke sannsynligheten for at du bruker sykdom som unnskyldning i lignende situasjoner senere.

Funksjonell analyse av atferd som utfordrer, ser på atferdens hensikt og kan oppfattes som kommunikasjon. Selv om det er individuelle preferanser med hensyn til hva som opprettholder atferd, så vil som nevnt tidligere atferd som utfordrer, kunne opprettholdes av oppnåelse av sosial kontakt, oppnåelse av et materielt gode, unngåelse av sosial kontakt, unngåelse av krav eller av sensoriske konsekvenser (Carr et al., 1999). Som nevnt tidligere kan all atferd – ikke bare den som anses som hensiktsmessig å redusere, analyseres og forstås ut fra hvilke konsekvenser som opprettholdes.

Her kommer noen eksempler på ønsket positiv som kan analyseres fra Cooper et al. (2020):

Helseatferd: For å forbedre treningsvanene dine kan du analysere hva som utløser treningen (f.eks. å se treningsutstyr), selve atferden (trening) og konsekvensene (følelsen av velvære etterpå). Ved å identifisere disse faktorene kan du finne måter å øke sannsynligheten for regelmessig trening på.

Sosial atferd: For å forbedre sosiale ferdigheter kan du analysere situasjoner der du føler deg ukomfortabel (f.eks. store sosiale sammenkomster), atferden (hvordan du oppfører deg) og konsekvensene (hvordan andre reagerer). Dette kan hjelpe deg med å utvikle strategier for å håndtere sosiale situasjoner bedre.

Her kommer noen eksempler på ønsket positiv som kan analyseres fra Miltenberger (2016).

Studievaner: Hvis du har problemer med å konsentrere deg om studiene, kan du analysere situasjonen (f.eks. tidspunktet på dagen), atferden (studere) og konsekvensene (følelsen av mestring eller frustrasjon). Dette kan hjelpe deg med å finne de beste tidspunktene og metodene for effektiv studering.

Arbeidsvaner: For å bli mer produktiv på jobben kan du analysere hva som utløser produktivitet (f.eks. en ryddig arbeidsplass), selve atferden (å arbeide) og konsekvensene (følelsen av å ha oppnådd noe).

Ved å identifisere disse faktorene kan du finne måter å øke produktiviteten på. En grunnleggende tendens er at umiddelbare korttidskonsekvenser påvirker atferden mer enn langtidskonsekvenser (Rachlin, 1974). Det å identifisere hvilke kortsiktige konsekvenser som påvirker oss, gir mulighet til å utnytte denne læringsmekanismen. Du oppdager et mønster der oppmuntrende kommentarer fra andre gjør at du yter mer, og kan da be dine nærmeste om å gi dette når du står overfor en vanskelig oppgave. Det vil si du kan tilrettelegge for egne betingelser for å fremme atferd som medfører økt livskvalitet og psykososial helse.

Funksjonell analyse innen terapi

Funksjonelle analyser har utviklet seg ved at en inkorporerer flere og flere individuelle variabler i analysene og mer variasjon i måtene en kartlegger på (Arntzen, 2014). Det også et økt fokus på det prosessfilosofiske grunnlaget for funksjonelle analyser som medfører forståelsen av at funksjonelle analyser må gjennomføres jevnlig, siden atferdens funksjon kan endre seg over tid, og kan dermed ikke ses på som engangshendelser (Løkke & Orm, 2022). En rekke av individualterapiformene som benyttes i dag, har videreutviklet funksjonelle analyser. Kognitiv atferdsterapi har som utgangspunkt at den har søkelys på én type atferd – nemlig tanker. Innen kognitiv atferdsterapi inngår funksjonell analyse av foranledninger, atferd og konsekvenser. Her er fokuset på at mange typer atferd (av tanker, følelser, offentlig atferd og fysiske reaksjoner) gjensidig påvirker hverandre (Dramsdahl & Jordahl, 2015). Hensikten er å endre atferdsmønstre, følelsesmessige reaksjoner og tanker gjennom at en person lærer nye tenkemåter (Hayes, 2004). Mye av fokuset er på det pasienten opplever inne i seg, og ikke fullt så mye av analysen retter seg mot sosiale og fysiske hendelser i miljøet. I tillegg har kognitiv atferdsterapi et mer biomedisinsk utgangspunkt der diagnosen ofte er utgangspunkt. Ved å bruke funksjonell analyse av egen atferd så vil en inkludere det kontekstuelle i større grad, samtidig som en bruker verktøyene uavhengig og ikke minst før en medisinsk diagnose er satt. Andre empirisk støttede terapiformer har

også funksjonell analyse som en komponent – slik som dialektisk atferdsterapi, accept and commitment therapy (ACT), atferdsaktivering og dialektisk atferdsterapi (Myhre et al., 2018).

Avslutning

Funksjonelle analyser er et viktig bidrag til psykososial helse gitt den rollen dette perspektivet spiller i intervensjoner rettet mot ulike utfordringer og diagnosegrupper (jf. Sturmey, 2020). Selv om formålet alltid er endring til det bedre for personen selv, så har de funksjonelle analysene vært problemfokuserte. Et forslag er å utvide anvendelsen av funksjonell analyse ved å fokusere på atferd som leder til psykososial helse. Det finnes en rekke verktøy, og analysene er relativt enkle, slik at funksjonell analyse kan inngå mer i forebyggende arbeid med et utgangspunkt i det som faktisk er bra og fungerer. Dermed inngår funksjonell analyse ikke bare i intervensjoner rettet mot psykososial uhelse, men også for å bygge og vedlikeholde psykososial helse. Påvirkningsfaktorer som blir identifisert, kan påvirkes og legges til rette for slik at de handlingene vi ønsker å utføre, den atferden som er positiv eller de handlingsmønstrene som vi ønsker, vil øke.

Det atferdsanalytiske perspektivet er også idiosynkratisk i tilnærmingen og samtidig som det bygger på generelle mekanismer for læring (Svartdal & Løkke, 2023). Dette betyr at det er mulig å danne hypoteser om årsaken til atferd som omfatter generelle læringsmekanismer, samtidig som en har mulighet til å identifisere helt særegne og individuelle påvirkningsfaktorer som kun gjelder for denne personen i en gitt kontekst. Dette gir et mulighetsrom for å analysere egen atferd og hvilke variabler som påvirker den.

Psykososial helse kan ikke reduseres til bare kognisjon og indre motivasjon som årsaksforklaring – det blir bare en mental versjon av den biomedisinske modellen som bygger på overforenklede årsaksmodeller. Funksjonell analyse vil kunne håndtere og konkretisere kompleksiteten i hva som påvirker psykososial helse og vil være nyttig også for å forstå egen atferd. Dette vil kreve utprøving av de allerede eksisterende metodene for datainnsamling samt utvikling av spørreskjema og intervjuguider som retter seg mer mot atferd som

er positiv og ønsket heller enn uønsket. Det vil også være viktige forsknings-spørsmål knyttet til effekter og erfaringer med intervensjoner og tiltak utledet av funnene fra analysene (hypotesene om funksjon). Forskningen bør rette seg mot en bredde av ønsket atferd som bidrar til psykososial helse som involverer et mangfold av mennesker som representerer ulike utfordringer eller talenter.

Referanser

- Arntzen, E. (2014). Funksjonelle analyser: Status, utfordringer og veien videre. *Norsk tidsskrift for atferdsanalyse*, 41(1).
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1–23. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>
- Beavers, G. A., Iwata, B. A. & Lerman, D. C. (2013). Thirty years of research on the functional analysis of problem behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 46(1), 1–21. <https://doi.org/10.1002/jaba.30>
- Call, A. C., Scheithauer, M. C. & Mevers, J. L. (2017). Functional behavioral assessment. I J. K. Luiselli (Red.), *Applied Behavior Analysis Advanced Guidebook: A manual for Professional Practice*. Academic Press.
- Carr, E. G. (1977). The motivation of self-injurious behavior: A review of some hypotheses. *Psychological Bulletin*, 84(4), 800–816. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.84.4.800>
- Carr, E. G., Langdon, N. A. & Yarbrough, S. C. (1999). Hypothesis-based intervention for severe problem behavior. I A. C. Repp & R. H. Horner (Red.), *Functional analysis of problem behavior* (s. 9–31). Wadsworth Publishing Company.
- Cooper, J. O., Heron, T. E. & Heward, W. L. (2014). *Applied behavior analysis* (2. utg.). Pearson.
- Donahoe, J. W. & Vegas, R. (2021). Respondent (Pavlovian) conditioning. I W. W. Fisher, C. C. Piazza & H. S. Roane (Red.), *Handbook of applied behavior analysis* (s. 13–36). The Guilford Press.
- Drams Dahl, M. & Jordahl, H. (2015). *Kognitiv miljøterapi: Samarbeid og endring*. Fagbokforlaget.
- Fisher, W. W., Piazza, C. C. & Roane, H. S. (2021). *Handbook of applied behavior analysis* (2. utg.). The Guilford Press.
- Hanley, G. P., Iwata, B. A. & McCord, B. E. (2003). Functional analysis of problem behavior: A review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 36(2), 147–185. <https://doi.org/10.1901/jaba.2003.36-147>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. I S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Red.), *Mindfulness and acceptance – Expanding the cognitive-behavioral tradition* (s. 1–29). The Guilford Press.
- Helsedirektoratet. (2015). *Rettsikkerhet ved bruk av tvang og makt overfor enkelte personer med psykisk utviklingshemming: Lov av 24. juni 2011 nr. 30 om kommunale helse- og omsorgstjenester kapittel 9* (IS-10/2015).
- Helsedirektoratet. (2017). *Brukermedvirkning* [nettdokument]. (Siste faglige endring 15. desember 2022, lest 9. september 2024). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/brukermedvirkning>
- Hofmann, S. G. & Hayes, S. C. (2019). Functional analysis is dead: Long live functional analysis. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 63–67. <https://doi.org/10.1177/2167702618805513>
- Holden, B. (2013). *Miljøbehandling: En atferdsanalytisk tilnærming*. Gyldendal Akademisk.

- Ingram, K., Lewis-Palmer, T. & Sugai, G. (2005). Function-based intervention planning: Comparing the effectiveness of FBA-based and non-FBA-based intervention plans. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 7(4), 224–236. <https://doi.org/10.1177/10983007050070040401>
- Iwata, B. A., Dorsey, M. F., Slifer, K. J., Bauman, K. E. & Richman, G. S. (1994). Toward a functional analysis of self-injury. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27(2), 197–209. <https://doi.org/10.1901/jaba.1994.27-197>
- Kumar, C. (2020). Psychosocial well-being of individuals. I W. Leal Filho, A. M. Azul, L. Brandli, P. G. Özuyar & T. Wall (Red.), *Quality education. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95870-5_45
- Løkke, J. A. & Orm, S. (2022). Funksjonelle analyser: Et miljødiagnostisk supplement til utforming av tiltak. I S. Haugland, U. Berge, A. Gjermestad, K. Høium & J. A. Løkke (Red.), *Kunnskapsbasert miljøterapeutisk arbeid* (s. 169–184). Universitetsforlaget.
- Matson, J. L. & Vollmer, T. R. (1995). Questions about behavioral function (QABF) [Database record]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t64275-000>
- Mayer, G., Sulzer-Azaroff, B. & Wallace, M. (2016). *Behavior analysis for lasting change* (3. utg.). Sloan Publishing.
- Melanson, I. J. & Fahmie, T. A. (2023). Functional analysis of problem behavior: A 40-year review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 56(2), 262–281. <https://doi.org/10.1002/jaba.983>
- Michael, J. (1982). Distinguishing between discriminative and motivational functions of stimuli. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 37(1), 149–155. <https://doi.org/10.1901/jeab.1982.37-149>
- Miltenberger, R. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures* (6. utg.). Cengage Learning.
- Myhre, M., Tørmoen, A., Strømgren, B. & Walby, F. (2018). Tre generasjoner klinisk atferdsanalyse. *Norsk tidsskrift for atferdsanalyse*, 45(2), 71–85.
- O'Neill, R. E., Horner, R. H., Albin, R. W., Sprague, J. R., Storey, K. & Newton, J. S. (1997). *Functional assessment and program development for problem behavior: A practical handbook*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Pasient- og brukerrettighetsloven. (1999). *Lov om pasient- og brukerrettigheter (LOV-1999-07-02-63)*. Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63/>
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*. Oxford University Press.
- Rachlin, H. (1974). Self-control. *Behaviorism*, 2, 94–107.
- Saini, V., Fisher, W. W., Betz, A. M. & Piazza, C. C. (2021). Functional analysis. History and methods. I W. W. Fisher, C. C. Piazza & H. S. Roane (Red.), *Handbook of applied behavior analysis* (2. utg., s. 214–233). The Guilford Press.
- Schalock, R. L., Verdugo, M. A., Gomez, L. E. & Reinders, H. S. (2016). Moving us toward a theory of individual quality of life. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 121(1), 1–12. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-121.1.1>
- Schoenfeld, W. N. & Farmer, J. (1970). Reinforcement schedules and the “behavior stream”. I W. N. Schoenfeld (Red.), *The theory of reinforcement schedules* (s. 215–245). Appleton-Century-Crofts.

- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological terms. *Psychological Review*, 52.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Sturmey, P. (2020). *Functional analysis in clinical treatment* (2. utg.). Academic Press.
- Svartdal, F. & Løkke, J. A. (2023). Diagnostic criteria to differentiate pathological procrastinators from common delayers: A re-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Artikkel 1147401.
- Tiger, J. H., Miller, S. J., Mevers, J. L., Mintz, J. C., Scheithauer, M. C. & Alvarez, J. (2013). On the representativeness of behavior observation samples in classrooms: Representativeness of observation. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 46(2), 424–435. <https://doi.org/10.1002/jaba.39>
- Torve, B. A. & Larsen, R. (2020). Funksjonelle analyser i norske studier av behandling av utfordrende atferd. *Norsk tidsskrift for atferdsanalyse*, 47(2), 81–96.
- Walker, V. L., Chung, Y.-C. & Bonnet, L. K. (2018). Function-based intervention in inclusive school settings: A meta-analysis. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(4), 203–216. <https://doi.org/10.1177/1098300717718350>