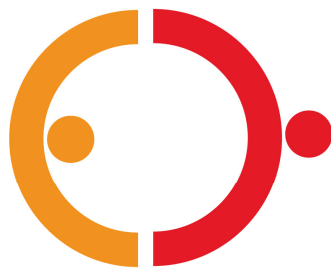


psykologpartners

## **Psykologpartners ACT-uddannelse 2009**

Rikke Kjelgaard & Thomas Gustavsson  
Aut. psykologer

[rikke.kjelgaard@psykologpartners.se](mailto:rikke.kjelgaard@psykologpartners.se)  
[thomas.gustavsson@psykologpartners.se](mailto:thomas.gustavsson@psykologpartners.se)



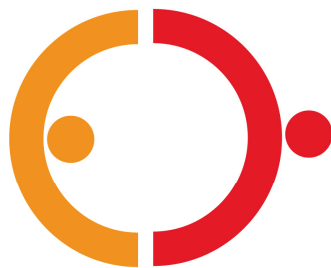
psykologpartners

# **Psykologpartners ACT-uddannelse 2009**

**Modul I: teori**

**Modul II: ACT experiential**

**Modul III: advanced ACT training**



psykologpartners

## **Modul I: teori**

Funktionel kontekstualisme  
Grundlæggende indlæringspsykologi

Anvendt adfærdsanalyse (ABA)

Regelstyret adfærd (RGB)

Relational Frame Theory (RFT)

## Pauser

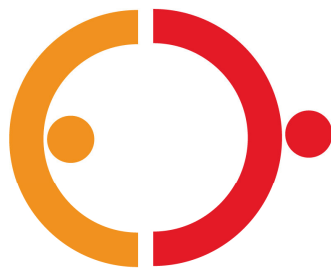
Kl. 11:00 – 11:20 = formiddagskaffe med rundstykke

Kl. 13:00 – 14:00 = frokostbuffet

Kl. 15:30 – 15:50 = eftermiddagskaffe med kage

# Dagens agenda

- Spørgsmål/refleksioner/feedback fra igår?
- Anvendt adfærdsanalyse
  - Topografisk analyse
  - Funktionel analyse
  - Arbejde med cases



psykologpartners

## **Anvendt adfærdsanalyse**

## Adfærdsanalysens to dele

- Topografisk analyse
  - adfærd som kan observeres
- Funktionel analyse
  - at forklare en adfærd i en sammenhæng

## Så hvad er adfærd?

- Behavior is everything a dead man can't do (Williams, J – 2003)
- Adfærd beskrives i observerbare og konkrete termer
- Overskud/underskud
- Overt/kovert
- Frekvens, intensitet, duration

## Så hvad leder vi efter?

### Ydre adfærd (overt)

Public events - direkte observerbar (fx at gå, nikke, skrive, læse, lytte, snakke, spise etc).

### Indre adfærd (kovert)

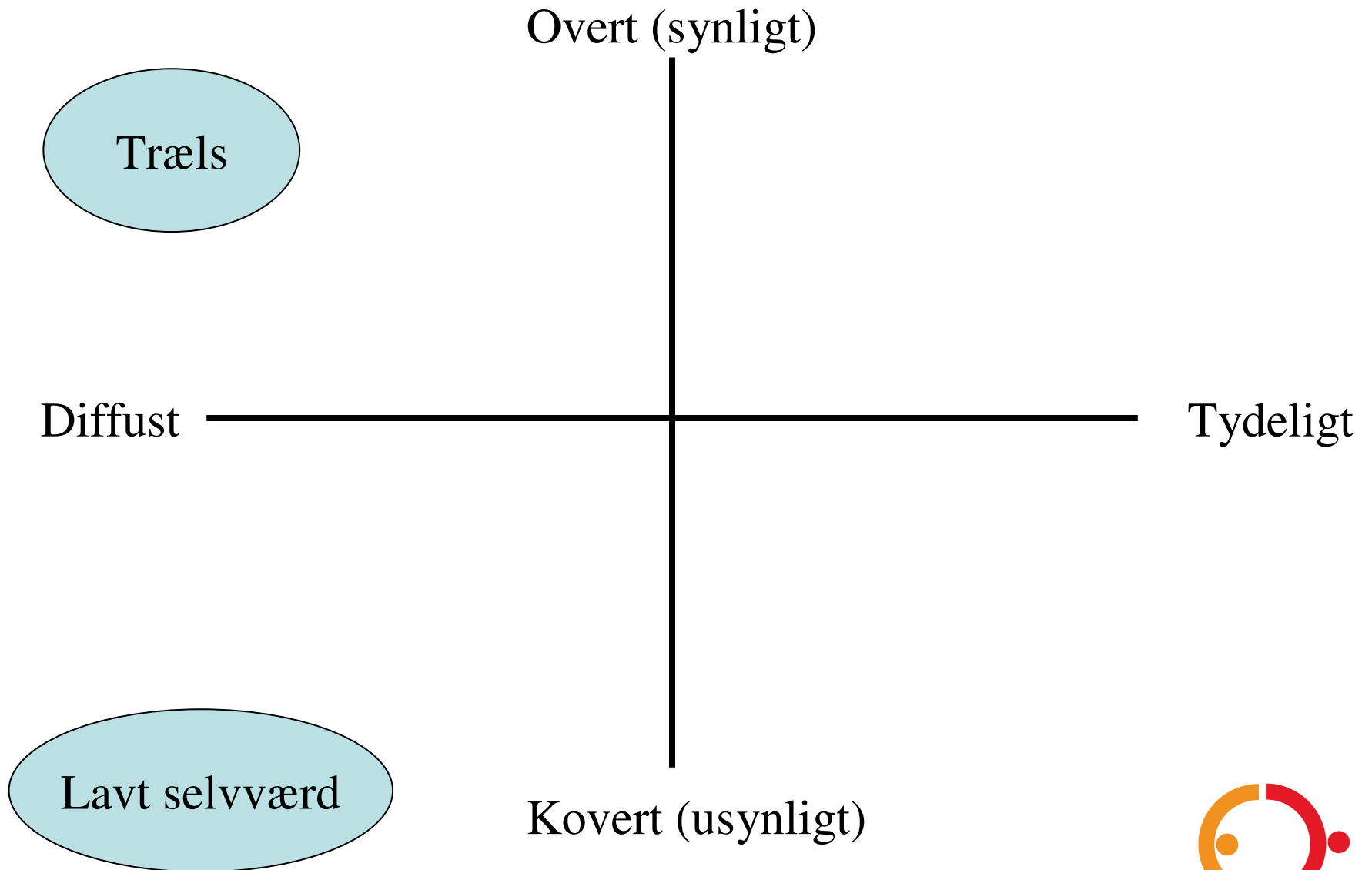
Private events - indirekte observerbar (fx tanker, følelser og fysiologiske reaktioner). Andre kan ikke se dem, men de er en stor del af os selv. Med lidt træning kan vi lære at også beskrive disse som adfærd.



## Egenskaber eller adfærd?

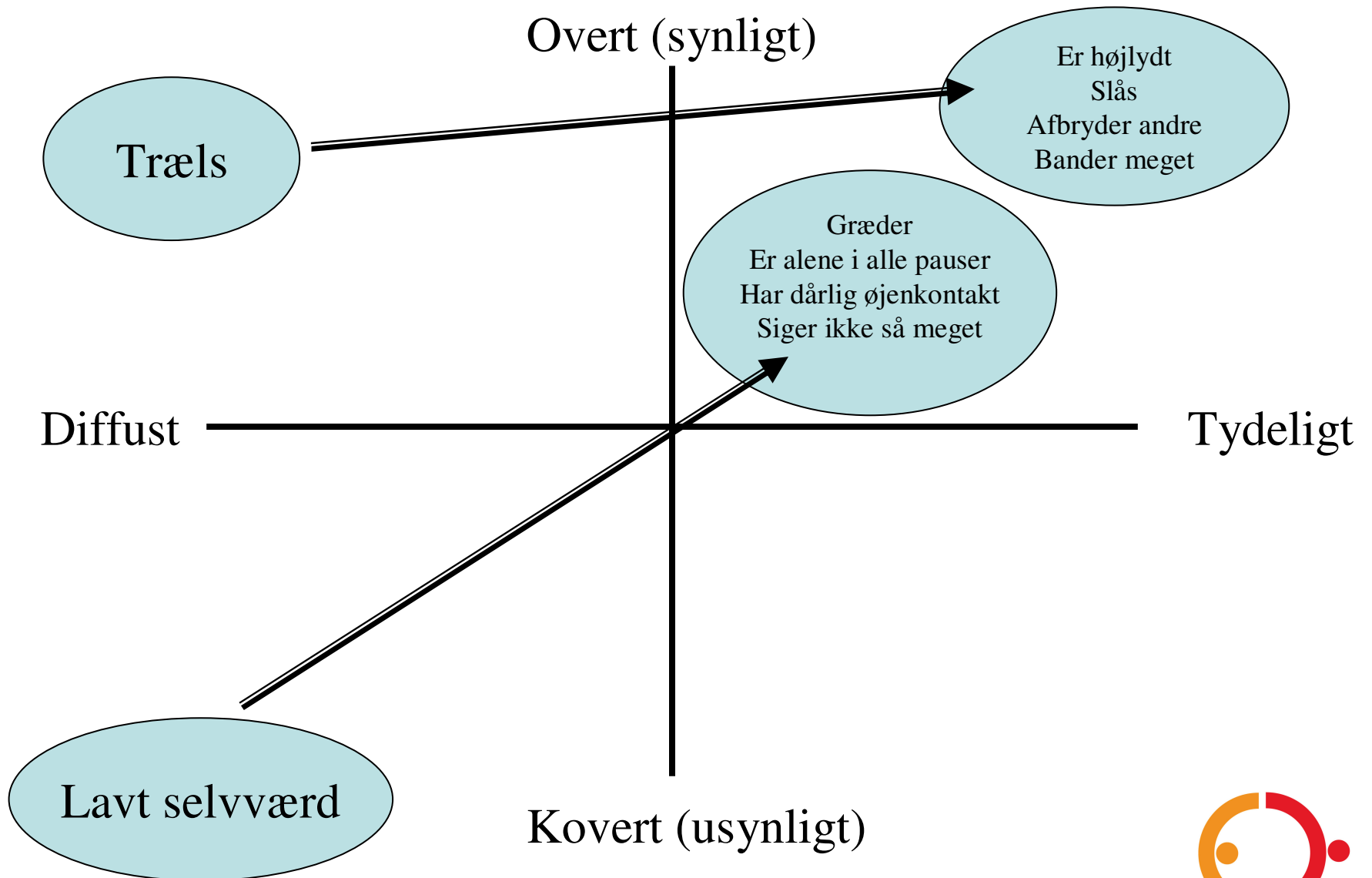
- Ofte beskriver vi problemer i form af egenskaber (fx genert, lavt selvværd, generthed, depression etc.)
- Da adfærdsanalysen skal afstedkomme *adfærdsforandringer* bliver det vigtigt at oversætte disse egenskaber til *adfærdsbeskrivelser*
- Diffuse beskrivelser skal altså defineres i specifikke adfærdstermer → adfærden *operationaliseres*

# Adfærden operationaliseres



2009-02-24

# Adfærden operationaliseres

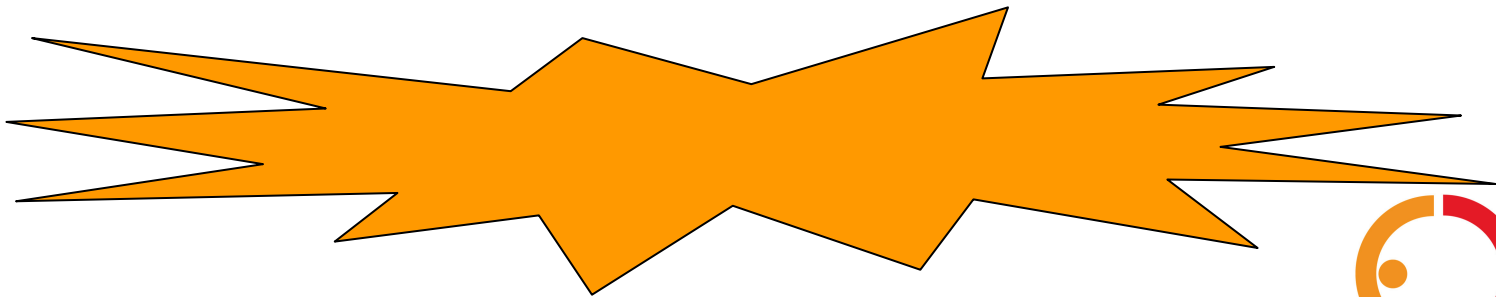


2009-02-24

# Egenskaber eller adfærd?

- Eksempel:
  - Søger bekræftelse
  - Minimal øjenkontakt
  - Påpeger egne brister
  - Er bange
  - Får hjertebanken
  - Siger sjældent sin mening

**Dårlig selvtillid**



2009-02-24

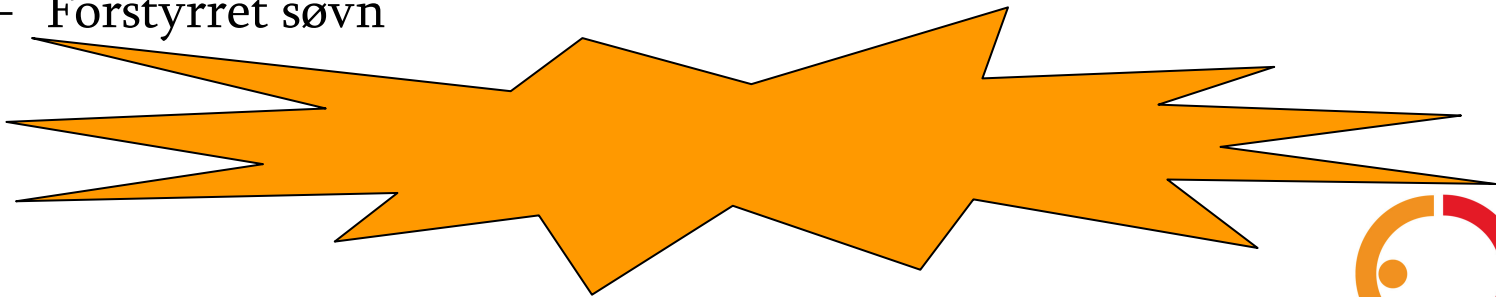


psykologpartners

# Egenskaber eller adfærd?

- Eksempel:
  - Græder
  - Lavt aktivitetsniveau
  - Suicidtanker
  - Følelser af håbløshed
  - Skyldfølelser
  - Forstyrret appetit
  - Forstyrret søvn

## Depression



2009-02-24



psykologpartners

# ”Cirkelræsonnement”

## ADFÆRD

Græder  
Lavt aktivitetsniveau  
Suicidtanker  
Følelser af håbløshed  
Skyldfølelse  
Forstyrret appetit  
Forstyrret søvn

Adfærden medfører at man får diagnosen...



NAMING IS NOT  
EXPLAINING!!!

2009-02-24



psykologpartners

## Øvelse

- Arbejd sammen 3 og 3
- Beskriv følgende egenskaber i adfærdstermer
  - Genert
  - Forvirret
  - Stolt
  - Glad
  - Selvsikker

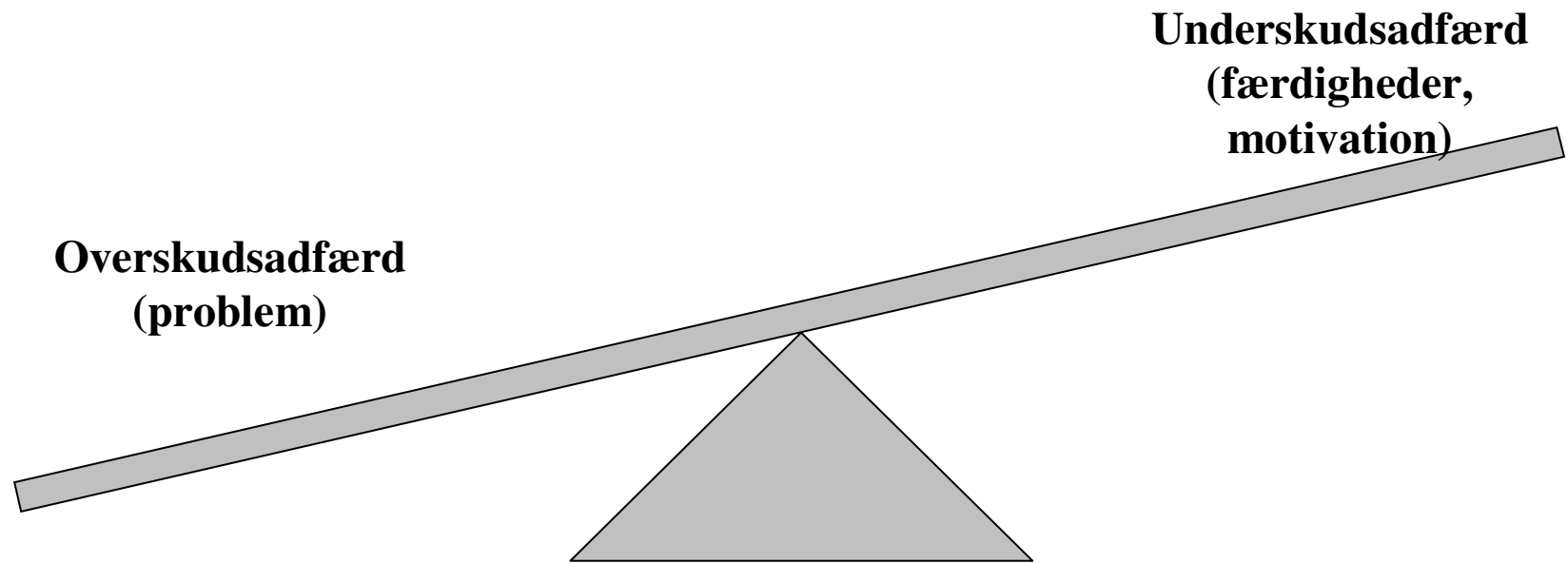
## Øvelse

- Arbejd sammen 3 og 3
- Tænk på en af jeres klienter
- Beskriv klientens problem med nogle sætninger
- Diskutér hvad der er adfærd og hvad der ikke er adfærd i jeres beskrivelse

# Overskud/underskud

- Overskudsadfærd
  - Adfærd som man gør for meget af
- Underskudsadfærd
  - Adfærd som man gør for lidt af

# Overskud/underskud



2009-02-24

## Overskud/underskud

	Overskud	Underskud
Ydre adfærd (overt)		
Indre adfærd (kovert)		

2009-02-24

## Overskud/underskud

	Overskud	Underskud
Ydre adfærd (overt)	Græder Spiser Sover	Deltager i aktiviteter
Indre adfærd (køvert)	Suicidtanker Håbløshed Skyld	

2009-02-24

## Øvelse

- Arbejd sammen 3 og 3
- Diskutér en af jeres klienter i form af over- og underskudsadfærd

## Overskud/underskud

	Overskud	Underskud
Ydre adfærd (overt)		
Indre adfærd (kovert)		

2009-02-24

## Fra topografisk til funktionel analyse

- Topografisk analyse
  - adfærd som kan observeres
- Funktionel analyse
  - at forklare en adfærd i en sammenhæng

**...fra observation til forklaring...**

## Funktionel analyse

- Hvad gør personen?
- Hvornår gør hun det?
- Hvad sker der, når hun gør det?

**A B C**

Kan I huske fra igår?

2009-02-24

A B C

**A**ntecedent → **B**ehavior → **C**onsequence

**Adfærd styres af dens konsekvenser**

## Kært barn har mange navne...

**S**timuli → **R**espons → **K**onsekvens

kaldes også

**S**timuli → **O**rganisme → **R**espons → **K**onsekvens

kaldes også

**A**ntecedent → **B**ehavior → **C**onsequence



# A

Antecedent  
(igangsætter)

Du sidder på en  
forelæsning, og du  
har myrer i  
kroppen

# B

Behavior  
(det som  
igangsætter  
sætter igang)

Du bevæger dig  
lidt

# C

Konsekvens  
(det som  
responsen  
"skaber")

Myrerne forsvinder  
– eller glemmes



# A

Antecedent  
(igangsætter)

Du sidder på en forelæsning og har myrer i kroppen

3. ...har igangsætter...

# B

Behavior  
(det som igangsætter  
sætter igang)

Du bevæger dig lidt

2. ...gøre dette igen næste gang du...

# C

Konsekvens  
(det som responsen "skaber")

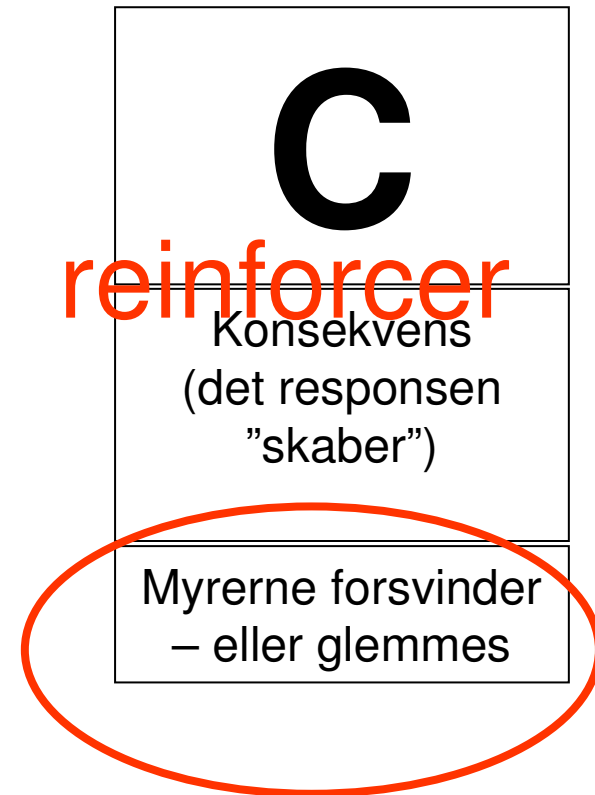
Myrerne forsvinder – eller glemmes

1. Hvis dette er noget godt, så vil du...



A	B
Antecedent (igangsætter)	Behavior (det som igangsætter sætter igang)
Du sidder på en forelæsning og har myrer i kroppen	Du bevæger dig lidt

...så vil koblingen mellem A og B øge



reinforcer

Hvis C er noget ønskeligt

# A

Antecedent  
(igangsætter)

Du sidder på en forelæsning og har myrer i kroppen

3. ...har igangsætter...

# B

Behavior  
(det som igangsætter  
sætter igang)

Du bevæger dig lidt

2. ...**IKKE** gøre dette igen næste gang du...

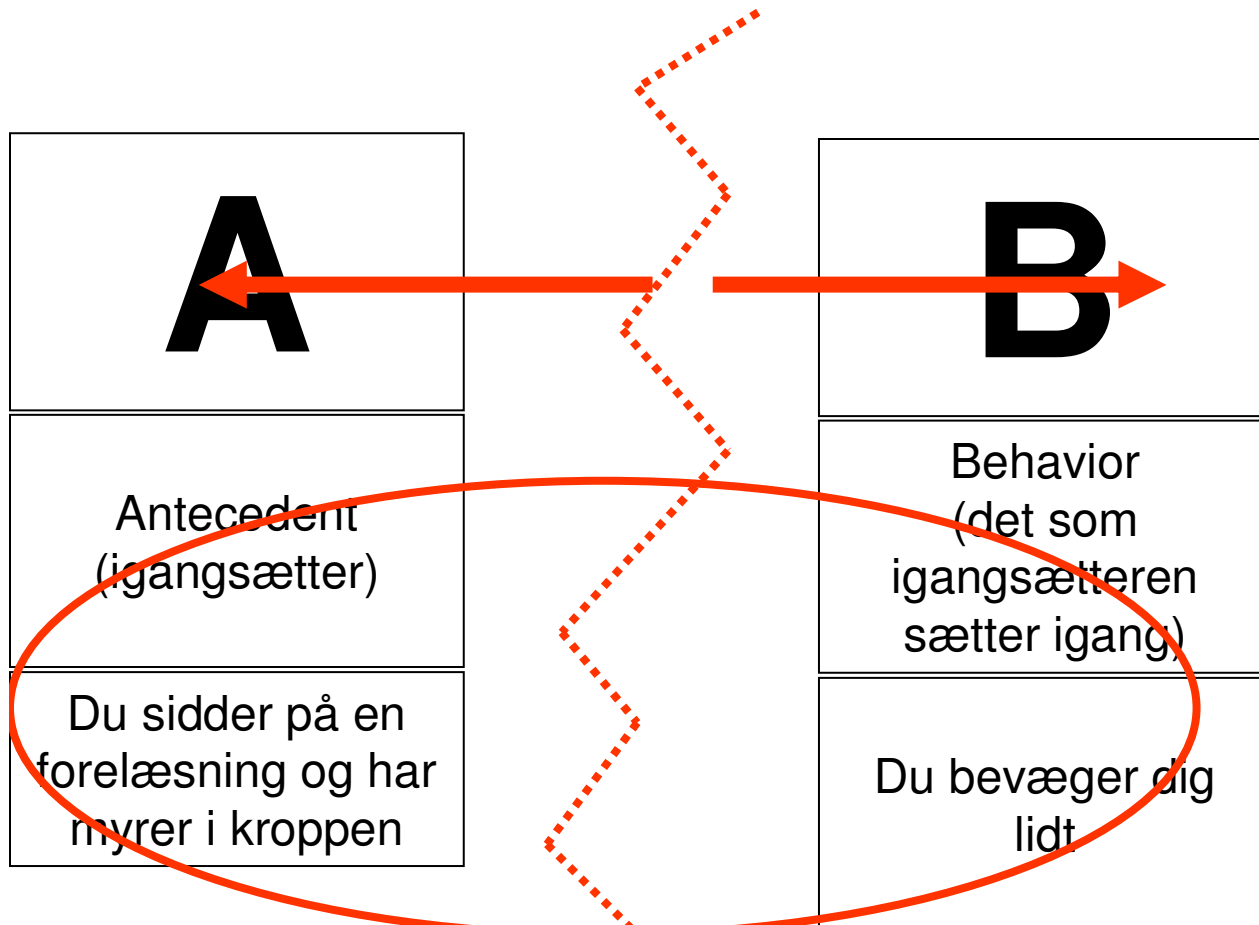
# C

Konsekvens  
(det som responsen "skaber")

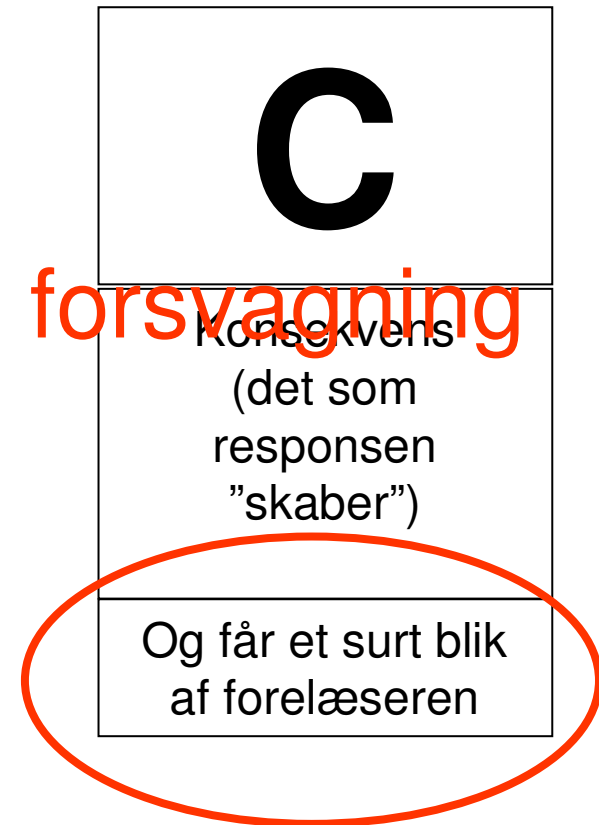
Myrerne forsvinder – eller glemmes

1. Hvis dette er noget aversivt, så vil du...





...så vil koblingen mellem A og B **mindske**



Hvis C er noget aversivt

**A B C**

**A**ntecedent → **B**ehavior → **C**onsequence

Konsekvenser/reinforcere:

- Positiv reforcering (tilfører noget ønskeligt)
- Negativ reforcering (fjerner noget ubehageligt)
- Udslukning (ingen reforcering)
- Straf (tilfører noget ubehageligt eller fjerner noget ønskeligt)

# A B C

Situation	A	B	C
Hvor? Hvornår? Med hvem?	T: Tanker F: Følelser K: Fysiologiske reaktioner	Direkte eller indirekte synlig adfærd	+/- kort- og langsigtet



# A B C

Situation	A	B	C
Ser en edderkop	<p>T: Nu dør jeg Jeg skal ud herfra!</p> <p>F: Bange</p> <p>K: Hjertebanken Svimmel Kan ikke få luft</p>	<p>Skriger Hopper højt Løber sin vej Beder kæresten om at fjerne den</p>	<p>Kortsigtet: Ubehaget mindsker Kontrol øger</p> <p>Langsigtet: ?</p>




## A B C

Situation	A	B	C
Jeg går forbi en café	T: Jeg kunne godt tænke mig en god tunsandwich	Jeg køber en sandwich	Kortsigtet: Jeg får min sandwich  Langsigtet: ?

**Etablerende omstændighed?**

# A B C

Situation	A	B	C
<p>Forelæser for en gruppe dygtige psykologer i Danmark</p> <p>2009-02-24</p>	<p>T: Det går aldrig godt Jeg kan ingenting De er bedre end mig Jeg SKAL være bedst Tænk hvis...</p> <p>F: Nervøs</p> <p>K: Hjertebanken Sveder Ondt i maven</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tøvende i sin tale</li> <li>•Kigger ikke på deltagere</li> <li>•Kigger i sine papirer/på tavlen</li> <li>•Kigger ofte på uret</li> <li>•Holder lange pauser</li> <li>•Sætter folk i gruppearbejde</li> <li>•Forsøger at kontrollere sin stemme</li> </ul>	<p>Kortsigtet: Ubehaget mindsker</p> <p>Langsigtet: ?</p>  <p>psykologpartners</p>

# A B C

Situation	A	B	C
Chefen ber mig om hjælp	<p><b>T:</b> Jeg når det ikke, men hvad vil han synes om mig, hvis jeg siger nej?</p> <p><b>F:</b> Stress</p> <p><b>K:</b> Hjertebanken</p>	Jeg gør hvad chefen ber mig om	<p><b>Kortsigtet:</b> Ubehaget mindsker</p> <p><b>Langsigtet:</b> ?</p>

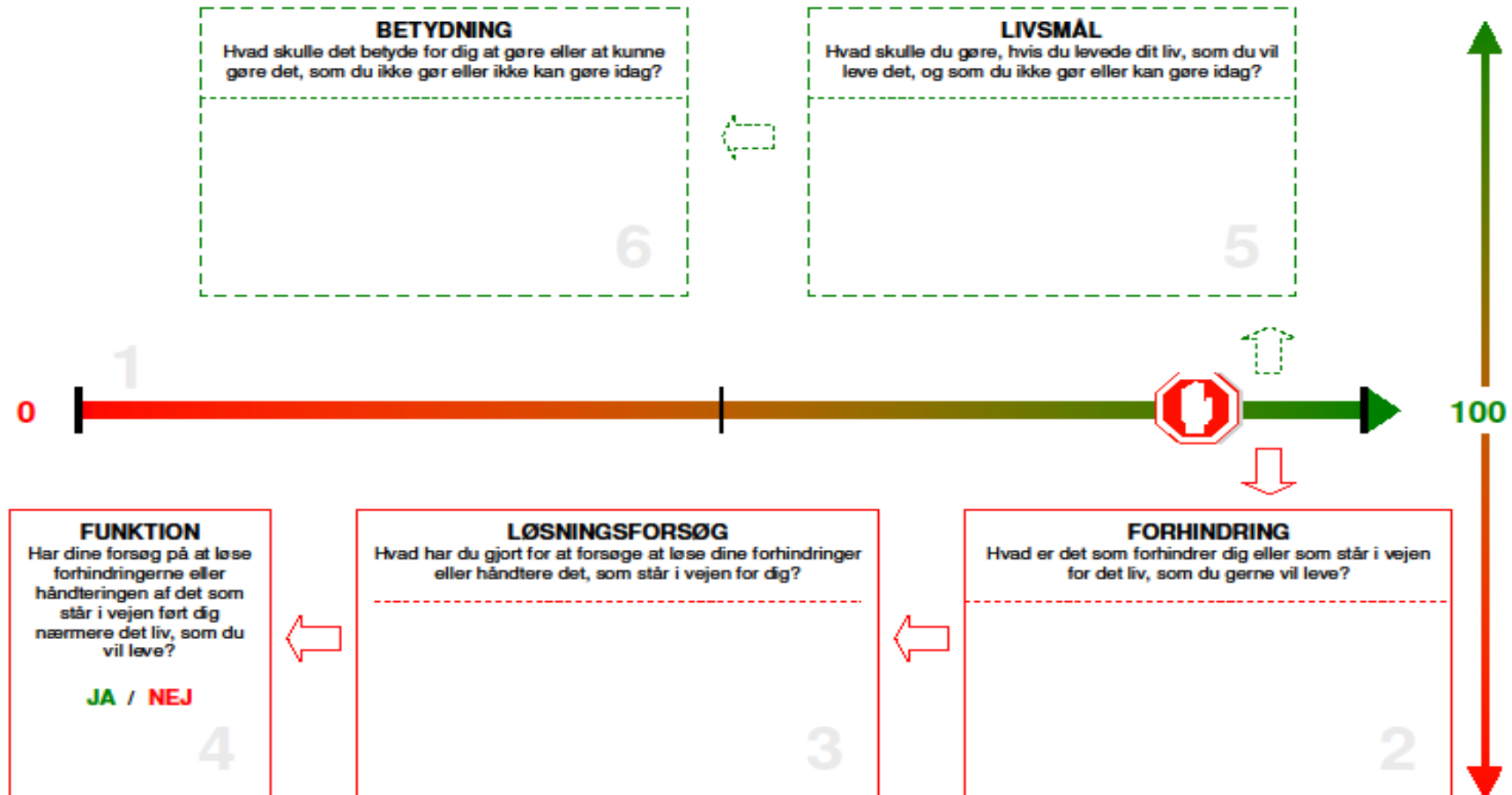


# A B C

- Arbejd sammen 3 og 3
- Lav en funktionel analyse (ABC) af en case



## FUNKTIONEL ANALYSE



2009-02-24

# Afslutning

- Diskussion/spørgsmål/reflektioner
- Næste gang, så...
- Evaluering