

Norwegian-English Glossary and Definitions of Behavior Analytic Terms

Provided by Gunnar Ree

Adaptiv

- kaller vi adferd som fungerer som en hensiktsmessig tilpasning til de rådende miljøbetingelsene. Begrepet brukes i biologi - som er en videnskapelig disiplin som ligger tett opp til adferdsanalysen; både når det gjelder mål og metoder - og knyttes til seleksjon ved konsekvenser. Vær oppmerksom på at "adaptiv" er navnet på et fenomen, og ikke forklaringen på fenomenet. For å forklare adaptasjon - at levende organismer endrer adferd fordi betingelsene rundt dem endrer seg, eller at arter endrer karakteristika over tid på grunn av forandringer i overlevelsesbetingelsene rundt artens individer - må vi studere genetiske endringer (på artsnivå), og læringshistorie (på individnivå).

Skinner (1981) gir en utmerket redegjørelse for seleksjon og adferdsanalyse. Den som ønsker grundigere informasjon om adaptasjon og seleksjon vil antagelig ha stor glede av Dawkins (1989).

Hvorvidt en adferdsform kan beskrives som adaptiv vil i mange tilfelle avhenge av de rådende kortsiktige kontingensene. Ett problem knyttet til "selvkontroll" er at det kan finnes kortsiktige kontingenser som gjør en adferdsform hensiktsmessig i øyeblikket, men skadelig på lengre sikt.

Adaptasjon kan påvises på individuelt nivå - adferd hos den enkelte organisme; på artsnivå, og på systemnivå, eksemplifisert ved seleksjon av kulturell praksis. Det er ikke sikkert at adferd som er adaptiv for et individ er heldig for det systemet han er en del av.

"Trade-offs among conflicting adaptive goals are a ubiquitous limitation on optimality in the design of organisms." Pinker & Bloom (1992 s. 468)

Adaptive.

Adferd

- er betegnelsen på alt en levende organisme gjør.

Det skilles gjerne mellom operant og respondent adferd. Skillet gjøres med utgangspunkt i hvilket forhold adferden har til de miljøbetingelsene som er "årsak" til adferden. Respondent adferd er adferd som utløses (eliciteres) av forutgående stimuli. Eksempler her er slike responser som pupillekontraksjon ved brå lysstimulering av øyet, at du får gåsehud når du hører vakker musikk, at du får hjerteklapp av å se den du er forelsket i, eller at du skiller ut spytt når du kjenner lukten av mat og det er lenge siden du spiste.

Operant adferd er adferd som er under kontroll av de konsekvensene den har - når den forekommer, henger det sammen med hva som pleier å skje etter adferden. Snakking, bilkjøring, røking, spising og ulike responser i forbindelse med personlig hygiene er eksempler på operant adferd. Operant adferd forekommer ofte i mer eller mindre automatiserte kjeder.

Dersom det er omtrent de samme foranledninger for adferden hver gang den forekommer, sier vi at den er under stimuluskontroll. Dette begrepet brukes både om respondent og operant adferd.

For å forklare adferd vil det være nødvendig å vise til tre faktorer: biologiske forutsetninger, læringshistorie (inkludert etablerende operasjoner) og aktuelle forsterkningsbetingelser. Adferd oppfattes som en funksjon av miljøbetingelsene som omgir den, og antagelsen er at dersom betingelsene endres vil adferden endres. (Dette er grundig dokumentert. Her er tips til videre lesning. Adferdsanalysen omfatter redegjørelser for alle menneskelige adferdsformer.) Det er lovmessighetene i relasjonene mellom miljøbetingelser og adferd som er av interesse. Kunnskapen om disse lovmessighetene er formulert i begrepsapparatet innenfor eksperimentell og anvendt adferdsanalyse.

Å forklare adferd med henvisning til en intensjon eller hensikt er ikke adferdsanalytisk sprogbruk. En slik forklaring gjør at vi må spørre om hvor intensjonen kom fra, og da er vi like langt. Intensjonale forklaringer av adferd - med henvisning til fremtidige hendelser som "årsak" - erstattes av forklaringer som viser til biologi, læringshistorie og forsterkningsbetingelser. Hvis vi skal forklare hvordan adferd

kan komme under styring av hendelser som ligger i fremtiden, må det gjøres analyser der vi inkluderer regler - verbale kontrollforhold.

Behavior.

Adferdsanalyse

- er systematiske undersøkelser av lovmessigheter i sammenhengen mellom miljøbetingelser og adferd hos enkeltindivider.

Adferdsanalyse kan best betegnes som en metode for å undersøke virkeligheten. Svarene man får avhenger av de spørsmålene man stiller. Det legges stor vekt på at et fenomen skal forklares på en måte som er vitenskapelig holdbar.

En adferdsanalytisk forståelse vil ofte gå på tvers av den "vanlige" måten vi bruker for å forklare adferd - den er "counter-intuitive". Dette gjelder for eksempel hvordan man forklarer det som i dagligtalen kalles "motivasjon", og hvordan "intensjoner" forklares. Disse forklaringene har vært med på å gjøre adferdsanalyse til en kontroversiell tilnærming.

"At every point in the history of every culture, a certain body of invented wisdom exists. Cultures rely on an established body of invented wisdom for authority to manage themselves. The value of this doctrine may be understood in terms of its utility to the managers of the culture. Invented wisdom is distinguished from scientific fact as belief is distinguished from knowledge. When discovered knowledge threatens a portion of the invented doctrine, it is usually discredited or suppressed as soon as possible. Careful scientific investigation of an important natural phenomenon for which the causes had traditionally been subsumed within the body of invented wisdom invariably ignites a period of shrill protest on the part of the invented wisdom." Pennypacker (1992) s. 1491 - 1492

Les mer under adferd, eksperimentell adferdsanalyse og anvendt adferdsanalyse.

Behavior analysis.

Adferdsfellen

- klapper igjen når adferd kommer i kontakt med effektive forsterkere. Sørg for at de forsterkerne som treffer adferden din er bra for deg på kort og lang sikt, og for at de treffer adferd som maksimerer tilgang til disse forsterkerne og til andre goder. "Adferdsfelle" er et annet navn på enten en god eller dårlig sirkel.

Behavioral trap.

Adferdskjede

- (eller kjede) - er en serie enkeltresponser som vanligvis forekommer i en bestemt rekkefølge. I en etablert adferdskjede er fullføringen av ett ledd samtidig diskriminant for å begynne neste ledd. Diskriminanter er betingede forsterkere.

Cooper, Heron & Heward (1987) definerer adferdskjede slik: *"En adferdskjede defineres som en spesifikk serie av responser, der hver respons assosieres med en bestemt stimulusbetingelse. Hver enkeltrespons og den assosierte stimulusbetingelsen fungerer som ett individuelt ledd i kjeden. Når enkeltleddene bindes sammen er resultatet en adferdskjede. I en kjede virker stimulusbetingelsene (altså diskriminative stimuli og betingede forsterkere) slik at hver respons frembringer en betinget forsterker som samtidig fungerer som diskriminativ stimulus for den neste responsen (s. 339 - 340)."*

Svært store deler av adferdsrepertoiret vårt er slike kjeder, og mange av dem har vi utført så mange ganger at de forekommer mer eller mindre automatisk i nærvær av bestemte stimuli. Det er bare når vi av ulike grunner blir stoppet i gjennomføringen av kjeden at vi legger merke til de enkelte responsene i den. Typiske eksempler her er slike kjeder som å kjøre en bestemt vei til jobben hver dag, eller snakke til kunder dersom du er telefonselger. Du merker ikke at du viser den aktuelle adferden før det skjer noe som avbryter den - det er omkjøring, eller den du ringer til begynner å be deg om penger.

Vellykkede selvmodifiseringsopplegg vil ofte kreve at etablerte kjeder endres eller brytes. En effektiv teknikk for å trene inn underskuddsadferd kalles baklengs kjeding. Det innebærer at du begynner nærmest forsterkeren, og så bygger ut kjeden med flere og flere ledd. Skal du endre overskuddsadferd, er det smart å finne det punktet der en eventuell kjede som leder frem til måladferden begynner, og gjøre endringene der.

Cooper, Heron & Heward (1987) beskriver ulike måter for å utnytte kunnskap om adferdskjeder; det finnes også bra stoff om dette hos Watson & Tharp (1997).

Behavioral chain, behavior chain.

Adferdsprosess

- defineres ved at en endring i adferd skjer over en viss tid under et bestemt sett av miljøbetingelser (Cooper, Heron & Heward 1987).

Forsterkning, straff og ekstinksjon er grunnleggende adferdsprosesser.

Behavioral process.

Adferdsspesifikk

- betyr at det som omtales er adferd - ikke noe annet.

Ingen fortolkninger, ingen omskrivninger eller metaforer. Adferdsspesifikk ros betyr at du roser akkurat det den du roser gjorde. Adferdsspesifikke målbeskrivelser klargjør akkurat hvilken måladferd som skal vises. Adferdsspesifikke selvinstruksjoner beskriver akkurat hva du skal gjøre når de rette betingelsene oppstår.

Behavior specific; operational.

Advarsel

- er en regel som beskriver aversive konsekvenser avhengig av en bestemt adferd, og det er ikke snakkeren som formidler konsekvensen.

Andre regler er løfte, råd og trusel.

Warning.

Ambivalent

- betyr usikker, vankelmodig eller ikke helt bestemt.

Det er en vanlig beskrivelse av hvordan du tenker i situasjoner der du både vil og ikke vil, og der du veier alternativer som synes å være like fristende.

Ambivalent.

Analyse

- kommer fra gresk "analeutikon", som betyr å plukke noe fra hverandre.

Adferdsanalyse er å bryte sammensatt relasjoner mellom adferd og hendelser i omgivelsene ned til sine enkelte - funksjonelle - biter. En vellykket analyse redegjør for den sammensatte adferden gjennom å sette sammen de ulike komponentene i en adferdssyntese (Catania, 1992). Syntesen innebærer at adferden er forstått - at den kan forklares på en akseptabel måte. (Her betyr syntese det motsatte av analyse - at elementer kombineres og går opp i en ny enhet.)

Utgangspunktet for et vellykket selvmodifiseringstiltak er at du kan analysere miljøbetingelsene for adferden din korrekt, og gjøre endringer i enkeltkomponentene. Dersom adferd er en funksjon av miljøbetingelser, vil endring i adferd være avhengig av endringer i organismens (eller adferdens) omgivelser. Adferdsanalyse betyr å komme frem til en mest mulig fullstendig forståelse av ubetingede, respondent betingede og operante funksjonelle relasjoner mellom miljøvariabler og adferd.

Analysis.

Anvendt adferdsanalyse

- innebærer at den kunnskapen som finnes om grunnleggende adferdsprinsipper og høyere ordens adferdsprinsipper utnyttes for å gjøre livet bedre for enkeltmennesker eller grupper.

Det kan skje ved at de lærer nye ferdigheter, ved at de lærer seg å gjøre bestemte ting bare under bestemte betingelser, eller ved at de lærer å gjøre noe annet i situasjoner der de tidligere har gjort noe som ikke er hensiktsmessig for dem. Anvendt adferdsanalyse kan være nyttig i forhold til enkle og kompliserte adferdsformer; i forhold til enkeltresponser og adferdskjeder, og i forhold til tekniske og sosiale ferdigheter. Kunnskapene fra den anvendte adferdsanalysen kan utnyttes i forhold til din egen adferd, eller du kan bruke dem for å forandre andres adferd. Du må også regne med at andre utnytter kunnskap om adferdsprinsipper for å endre eller vedlikeholde adferden din.

"Anvendt adferdsanalyse er videnskapen der prosedyrer utledet fra adferdsprinsipper systematisk anvendes for å forbedre sosialt betydningsfull adferd i meningsfull utstrekning, og for å vise eksperimentelt at det var de anvendte prosedyrene som forårsaket forbedringen i adferd". "En ikke-eksperimentell analyse er en selvmotsigelse" (Baer, Wolf & Risley, 1968 s. 91).

Applied behavior analysis.

Assosiativ læring

- er læring der adferd endres ved at stimuli får nye funksjoner; enten gjennom klassisk betingning eller operant betingning.

Associative learning.

Aversiv

- begrepet aversiv brukes om stimuli som er negative forsterkere. I praksis betyr dette stimuli organismen gjør noe for å unnsnippe eller unngå. En aversiv stimulus innebærer det vi gjerne kaller et ubehag. Det finnes ubetingede og betingede aversive stimuli.

Aversive.

Avspenning

- er et hensiktsmessig alternativ adferd til en del typer overskuddsadferd. Det kan lønne seg å lære en enkel avspenningsøvelse, og bruke denne teknikken i situasjoner der du pleier å reagere emosjonelt. Her finner du et enkelt program for å trene avspenning.

Relaxation.

Baklengs kjeding

- er en teknikk som kan brukes for å etablere kompliserte adferdskjeder. Det skjer ved at det leddet i kjeden som ligger nærmest sluttforsterkeren læres først, og så bygges kjeden ut med flere og flere ledd, inntil alle leddene som ligger mellom den "normale" foranledningen og sluttforsterkeren gjennomføres i riktig rekkefølge. Fordelen med denne fremgangsmåten er at det alltid leder til forsterker å fullføre de leddene som er lært, selv om det er vanskelig å få til de leddene som ikke er vel etablerte. Se Cooper, Heron & Heward (1987) for metodiske tips. Watson & Tharp (1997) anbefales også.

Backward chaining; reverse chaining.

Baseline

- er grunnlinjeregistreringen; det operante nivået for den adferden du skal jobbe for å endre. Vi må ha baseline-data - registreringer som er gjort før tiltak iverksettes - dersom vi skal få til å måle effekten av tiltakene vi prøver. Det anbefales å ta opp baselinedata til du har en stabil kurve. Målingen dine er vesentlige for å kunne si hvorvidt du har funnet frem til et effektivt tiltak, altså et tiltak som får måladferden til å endre seg slik du ønsker. Det finnes gode beskrivelser av de hensyn som må tas forhold til baselineregistrering (og annen registrering) hos Cooper, Heron & Heward (1987) og hos Gelfand & Hartmann (1984).

Baseline.

Betingede aversiver

- er stimuli som fungerer som negative forsterkere fordi de systematisk har forekommet sammen med ubetingede negative forsterkere (ubetingede aversiver) eller tidligere etablerte betingede negative forsterkere.

Conditioned aversive (stimulus).

Betingede diskriminasjoner

- er diskriminasjoner der funksjonen til en diskriminativ stimulus avhenger av (er betinget av) nærvær av andre diskriminative stimuli (Sulzer-Azaroff & Mayer 1991a s. 586)

Conditional discriminations.

Betingede forsterkere

- er stimuli som fungerer som forsterkere fordi de systematisk har forekommet sammen med ubetingede forsterkere (primærfosterkere) eller tidligere etablerte betingede forsterkere. For eksempel er diskriminative stimuli betingede forsterkere: de foranlediger bestemte adferdsformer fordi disse responsene tidligere har ledet til forsterkende konsekvenser. Betingede forsterkere kalles av og til for sekundærfosterkere. En spesielle type betingede forsterkere kalles generaliserte betingede forsterkere.

Det er vanlig å omtale betingede negative forsterkere som betingede aversiver.

Langt de fleste stimuli og kombinasjoner av stimuli som vedlikeholder adferd hos moderne mennesker er sosiale hendelser av ulikt slag, og den funksjonen de har er etablert gjennom læring.

Conditioned reinforcers.

Betinging

- skjer når to stimuli gjentatte ganger presenteres sammen eller i en bestemt rekkefølge, eller når stimuli presenteres forut for og etter responser, slik at stimuli får andre funksjoner i forhold til responser.

Betinging brukes av og til synonymt med læring, selv om noen vil hevde at dette kan være noe snevert. Klassisk eller respondent betinging innebærer at i utgangspunktet nøytrale stimuli endrer funksjon gjennom å presenteres i tilknytning til stimuli som utløser respondent adferd. Operant betinging er at adferd endrer frekvens på grunn av de konsekvensene den har.

Conditioning.

Biologi

- er læren om den levende natur.

Ordet er satt sammen av de greske ordene bios (liv) og logos (lære). Det er den vitenskapelige disiplinen som beskjeftiger seg med levende organismer, og viktige grener er zoologien (læren om dyr), botanikken (læren om planter), og paleontologien (læren om fortidens livsformer).

Biologi er den sentrale referansevidenskapen for adferdsanalysen. Seleksjon ved konsekvenser er den sentrale forklaringsmodellen i biologien (Dawkins, 1989). Denne forklaringsmodellen er også grunnleggende i adferdsanalysen (Skinner, 1981; Catania, 1998)

Biology.

Definisjon

- uttrykker den presise betydningen av et begrep; avgrensner det fra det omkringliggende, og klargjør hvordan begrepet skal oppfattes i en bestemt sammenheng.
Dersom du kan definere noe, kan det være fint å ha eksempler for å vise til enkelttilfeller som faller innenfor definisjonen.

Å lære definisjoner er nødvendig for å beherske det tekniske begreppapparatet i adferdsanalysen. Klare avgrensninger av innholdet i begrepene som brukes i omtale av adferdsfenomener og miljøbetingelser er en forutsetning for at man skal kunne snakke sammen, istedet for forbi hverandre. Å kunne definisjonen alene er likevel utilstrekkelig; det som er viktig er at du kan bruke den generelle definisjonen i en praktisk analyse av sammenhenger mellom adferd og miljøbetingelser.

Definition

Deprivasjon

- er det motsatte av metning, og innebærer at organismen ikke gis tilgang til en bestemt stimulus - gjerne en stimulus som vanligvis fungerer som forsterker.
Når den kontakten en organisme har med en gitt stimulus reduseres til under det nivået kontakten ville hatt dersom organismen ble gitt ubegrenset adgang til denne stimulusen, er det teknisk sett deprivasjon.

Eksempler på deprivasjon er at du gjerne kjenner sterkere sug etter røk jo lengre det er siden siste cigaret, eller at du drikker mye hvis du har gått langt i varmen uten tilgang til væske. Hvis du snakker med fremmede dersom du har vært lenge alene (men ikke pleier å gjøre det til vanlig), kan du være deprivert for sosial kontakt. Deprivasjon er en etablerende operasjon.

Når tilgjengeligheten til en stimulus er begrenset, øker dette hendelsens effektivitet som forsterker. Den stimulusen organismen depriveres for kan være hva som helst - gjerne en aktivitet; altså tilgang til å vise en bestemt respons. Premacks prinsipp forklarer hvordan dette kan utnyttes i selvreguleringstiltak.

Nivået av deprivasjon synes å påvirke effektiviteten av de fleste ubetingede forsterkere. Ved å bruke generaliserte betingede forsterkere kan du i noen grad unngå å få problemer med dette. I alle fall er en god analyse av de etablerende operasjonene som går forut for måladferden din en forutsetning for å lykkes med et selvreguleringstiltak.

Deprivation.

Desensitisering

- er at en stimulus som eliciterer respondent adferd presenteres gjentatte ganger med økende intensitet, og at den eliciterende effekten derved svekkes.
Desensitisering er en effektiv teknikk for å behandle fobier. Se også sensitisering.

Desensitization.

Differensiell forsterkning

- innebærer at en adferd forsterkes i nærvær av én stimulus, og ekstingveres i fravær av den samme stimulusen. Differensiell forsterkning er en forutsetning for etablering av stimuluskontroll.
Kontingensforming av adferd skjer ved differensiell forsterkning.

Ett eksempel på differensiell forsterkning er hvilke konsekvenser det har når du bruker faguttrykk i ulike sammenhenger. Sammen med studiekamerater og lærere bruker du de nye ordene du har lært og får ros, oppmerksomhet og beundrende sideblikk. Hjemme hos mor og far får du beskjed om å snakke som folk når du bruker de samme ordene, og på jobben blir du bedt om å jekke deg ned - du er ikke ferdig utlært ennå. Dette vil sannsynligvis få konsekvenser for forekomsten av fremmedord og faguttrykk i det du sier under de ulike betingelsene. Det kan også fungere som en shapingprosess, slik at du bruker faguttrykkene riktig. Når du bruker faguttrykkene riktig under betingelser der slik verbal adferd er høyt verdsatt, er de under relevant (og snever stimuluskontroll).

Differential reinforcement.

Diskriminativ stimulus

- eller diskriminant - kalles en stimulus som foranlediger adferd fordi den tidligere har vært tilstede når adferden har blitt forsterket. (En diskriminativ stimulus er også en betinget forsterker, siden den etableres som diskriminativ stimulus gjennom differensiell forsterkning.)

Når operant adferd forekommer hyppigere i nærvær av en stimulus enn i fravær av denne stimulusen, er stimulusen etablert som en diskriminant for adferden, og vi sier at stimulusen kontrollerer adferden. Analyser for å bestemme hvilke stimuli som kontrollerer måladferden er viktig når adferden skal endres. Dersom det er mulig å gjøre noe med diskriminantsiden - i forkant av måladferden - kan du unngå å måtte bruke kompliserte og inngripende konsekvensstrategier. Selvinstruksjoner er vanlig forekommende diskriminanter.

Alle mulige stimuli og kombinasjoner av stimuli, eller relasjoner mellom stimuli, kan være diskriminanter. Det er ingen iboende egenskap ved en stimulus som gjør den til en diskriminant; det er en funksjon som bare erhverves gjennom individets læringshistorie.

Discriminative stimulus.

Diskriminering

- betegner alle forskjeller i respondering i nærvær av ulike stimuli.

Ordet betyr i dagligtalen at du skiller mellom fenomener - og at dette kommer til syne ved at du oppfører deg forskjellig under forskjellige betingelser. Diskriminering er en forutsetning for etablering av stimuluskontroll.

Discrimination.

Diskriminerte operanter

- er operanter som defineres med henvisning til under hvilke stimulusbetingelser de forekommer, og med henvisning til hvilke effekter de har på omgivelsene.

Denne operanten er avhengig av relasjoner mellom tre hendelser - en stimulus, i hvis nærvær en respons kan ha bestemte konsekvenser, og disse relasjonene må etableres - det må skje læring.

Discriminated operants.

Eksempel

- er en kjensgjerning eller en hendelse som illustrerer en generell regel.

Eksempler brukes blant annet for å belyse definisjoner. Definisjonen er regelen, og eksemplet er virkeligheten.

Definisjoner av et begrep blir tydelige - de får innhold - når du kan gi eksempler på enkeltfenomener som fyller definisjonens krav.

Example, instance.

Eksperiment

- er en måte for å slå fast funksjonelle sammenhenger mellom variabler.

Det klassiske eksperimentet innebærer at den avhengige variabelen - og i adferdsanalysen er dette som regel en respons - måles for å slå fast hvilket nivå den har i utgangspunktet; derefter eksponeres den for endringer i en uavhengig variabel, mens alt annet holdes konstant. Dersom det kan observeres samvariasjon mellom endringer i den uavhengige og den avhengige variabelen, kan dette gi grunnlag for slutninger om funksjonelle relasjoner.

Experiment.

Eksperimentell adferdsanalyse

- er videnskapen der sammenhengen mellom miljøbetingelser og adferd hos individuelle subjekter undersøkes systematisk for å avdekke lovmessigheter - de grunnleggende adferdsprinsippene.

Typisk foregår dette med N = 1-design, der én betingelse varieres mens alt annet holdes konstant, og der endringer i subjektets adferd - som regel definert operasjonelt som en avgrenset respons - utgjør den avhengige variabelen i eksperimentet.

Experimental analysis of behavior.

Eksperimentelle design

- er metoder for å undersøke sammenhenger mellom miljøbetingelser og adferd. Den vanligste eksperimentelle designen i adferdsanalysen er N = 1- design.

Experimental designs.

Ekstinksjon

- er at adferd ikke lenger forsterkes, og dermed opphører.

Ekstinksjon kalles noen steder utslukning. Ekstinksjon er en av flere måter for å redusere overskuddsadferd.

Både positivt og negativt forsterket adferd kan ekstingveres.

Positivt forsterket adferd ekstingveres ved at adferden ikke lenger frembringer den positive forsterkeren - adferden er ineffektiv når det gjelder å skaffe goder.

Negativt forsterket adferd ekstingveres ved at den ikke lenger er effektiv for å fjerne, redusere eller utsette ubehag - den negative forsterkeren forsvinner ikke.

En del adferd har vært vedlikeholdt av periodisk eller intermitterende forsterkning. Når forsterkningen opphører, vil denne adferden ofte forekomme med større frekvens i en periode før den blir borte. Dette er greit å vite dersom du jobber med ekstinksjon - det blir gjerne verre før det blir bedre, og blir det verre kan det nettopp skyldes at du har funnet frem til forsterkerne for adferden.

En måte for å effektivisere ekstinksjon er å "tette igjen" det periodiske forsterkningskjemaet. Det innebærer å få adferden under kontinuerlig forsterkning en periode, slik at det følgende skillet mellom forsterkning og ekstinksjonsbetingelser blir tydeligere.

Tenk deg at du ønsker at en du kjenner skal slutte å mase for å få deg med på aktiviteter som du egentlig ikke liker. Du orker ikke si nei, fordi da maser hun bare enda mer. Forsøk å si ja med en gang hver gang en kort periode, og så begynner du å si nei. Det innebærer en klart diskriminerbar endring i kontingensene: fra periodisk forsterkning (antagelig variabel ratio eller VR, som vedlikeholder masing på et jevnt høyt nivå) til kontinuerlig forsterkning (ingen masing nødvendig) til ekstinksjon - du sier nei hver eneste gang. Den økningen som gjerne kommer når forsterkerne for adferden holdes tilbake, kalles en "extinction burst", og er altså et pålitelig tegn på at du holder tilbake den "riktige" konsekvensen. Effekten er like pålitelig ved ekstinksjon av negativt forsterket adferd.

Grunnleggende forutsetninger for at ekstinksjon skal være en hensiktsmessig strategi for adferdsendring er at forsterkerne for måladferden er identifisert, og at de kan holdes tilbake.

En annen variant av ekstinksjon er at kontingensen mellom adferd og konsekvenser brytes. Det innebærer at stimuli som tidligere har forsterket adferd leveres, men at de ikke kommer avhengig av den adferden som tidligere har frembragt dem. (Se Catania 1992 s. 79 - 80 for en diskusjon av denne formen for ekstinksjon.)

Effekter av forsterkning er midlertidige - det er åpenbart når man ser på ekstinksjon.

Extinction.

Elicitere

- er det samme som å utløse, og brukes om effekten av stimuli som foranlediger respondent adferd.

Elicitate, elicitation.

Emosjoner

- eller følelser - er betegnelsen på en del adferd som i stor utstrekning utløses, og der konsekvensene av adferden har mindre betydning for senere forekomst av den samme adferden. For mange av oss har emosjoner (det vil si emosjonell adferd) stor betydning for hvordan vi mestrer sosiale situasjoner. Vi snakker gjerne om negative og positive emosjoner eller følelser, og da er det en beskrivelse av hvordan vi synes at det kjennes å ha disse emosjonene.

De fysiologiske reaksjonene som er en viktig forutsetning for hvordan vi vurderer emosjonene våre varierer i intensitet, og dette påvirker hvordan vi rapporterer at vi kjenner oss. Det er også noen forskjeller i hvilke fysiologiske reaksjoner som knyttes til de ulike emosjonene.

Emotions.

Empirisk

- er det samme som erfaringsbasert.

I denne sammenhengen skal det betegne at kunnskap er generert gjennom studier av virkeligheten; ikke gjennom teoretiske analyser.

Empirical.

Etablerende operasjon

- er "en hendelse i omgivelsene, en operasjon eller en stimulusbetingelse som påvirker organismen ved midlertidig å endre den verdien andre hendelser har som forsterker, og ved å endre frekvensen av den type adferd som tidligere har hatt disse hendelsene som konsekvenser." (Michael 1993 s. 58)

Etablerende operasjoner påvirker altså hvilken funksjon stimuli har når de følger etter adferd. Typiske etablerende operasjoner er mat- og væskedeprivering, pengemangel, hormonforandringer og at tiden går mot eksamen. Er det lenge siden sist du spiste, vil adferd som tidligere har ledet til mat være høysannsynlig, og mat vil være en potent forsterker. Det samme gjelder drikke, når det er varmt og du har fått lite væske. Sannsynligheten for at en medstudent gleser til deg endres i bestemte deler av menstruasjonssyklusen hennes. Tiltagende lesing i forkant av større eksamener kan forklares med henvisning til at verdien av å kunne besvare bestemte typer spørsmål øker eftersom tiden frem til at spørsmålene stilles reduseres. (Det siste eksemplet kan være et tilfelle av en regel som etablerende operasjon. Hva tror du regelen er?) Metning er også en etablerende operasjon.

Etablerende operasjoner spiller en vesentlig rolle i det som omtales som motivasjon. Et vellykket selvmodifiseringsopplegg - spesielt et tiltak der du planlegger å redusere en overskuddsadferd - vil kreve en god analyse av hvilke etablerende operasjoner som påvirker effekten av forsterkerne for måladferden.

Regler - verbal adferd - kontrollerer betydelige mengder flukt- og unngåelsesadferd. En forklaring for dette kan være at regler etablerer regelbrudd som en aversiv betingelse, og regelfølgning som en effektiv flukthandling. Dette beskrives nærmere her.

Les mer om etablerende operasjoner her.

Establishing operations.

Evolusjon

- betyr utvikling, og i denne sammenhengen en bestemt type utvikling hos levende organismer: gradvis endring av arvelige egenskaper. Evolusjon er det samme som fylogenes. For å forklare evolusjon brukes kunnskap om de Mendelske arvelover (prinsipper for genetisk overføring av egenskaper), om spontane mutasjoner i arvestoffet, og om seleksjon gjennom naturlig utvalg. En utmerket samlet fremstilling av seleksjon ved konsekvenser finnes hos Dawkins (1989).

Evolution, phylogenesis.

Evolusjonsbiologi

- er den videnskapen som beskjeftiger seg med hvordan levende organismer endrer seg som et resultat av arvelige og miljømessige forhold.

Evolutionary biology.

Evolusjonspsykologi

- er "psykologi som tar hensyn til at den nedarvede arkitektur i det menneskelige sinn er produktet av en evolusjonsprosess (Cosmides, Tooby & Barkow 1992)". Begrepet er kontroversielt. Noen forskere mener at dette er ny versjon av den forhatte sosiobiologien, og fordømmer denne til nærmingen uten videre. Fra et radikalbehavioristisk ståsted kan evolusjonsbiologien oppfattes som rendyrket kognitivism; et fryktelig skjellsord. Andre ser evolusjonsbiologien som et fruktbart forsøk på å integrere funksjonelle og strukturelle tilnærminger (se Catania 1973 for en gjennomgang av disse begrepene). Artikkelen til Cosmides et al. er en fortreffelig introduksjon til tenkemåten og forskningsstrategiene. Se ellers dette nettstedet.

Evolutionary psychology.

Fading

- er betegnelsen på gradvise endringer i dimensjoner ved stimuli, og det er en hensiktsmessig måte for å tilrettelegge for adferdsendringer.

Ulike fadingprosedyrer som kan benyttes er at en stimulus fades inn i en situasjon - at du for eksempel eksponeres for sterkere og sterkere stimuli som fremkaller emosjonelle responser - eller at stimulus fades ut i en situasjon, slik at du bruker en hjelpestimulus som gradvis blir mindre og mindre fremtredendes. Dersom du skal øve deg på å legge frem fagstoff i en forsamling, kan du gjenta presentasjonen din i større og større rom, eller med stadig flere tilhørere. Tilsvarende kan høylydte selvinstruksjoner som læres av modell kan gjøres med gradvis lavere stemme til de er helt private; de påminnelsene venninnen din gir deg om at du ikke skal snakke ustoppelig kan endres fra en verbal respons til et nesten usynlig kast med hodet.

Fading.

Fast intervall

- eller FI kalles et forsterknings-skjema der første respons etter forløpet av et angitt og konstant tidsintervall forsterkes.

I laboratoriet vil dette forsterknings-skjemaet generere lav til moderat responsrate, med en pause i responderingen rett etter forsterkerlevering.

Fixed interval.

Fast ratio

- eller FR kalles et forsterknings skjema der det er et fast forhold mellom antall responser og forsterkerlevering, slik at den første responsen etter et gitt antall responser forsterkes; uavhengig av forløpt tid.

Fixed ratio.

Flukthandlinger

- eller fluktheadferd er adferd som etableres og vedlikeholdes ved at den leder til at aversiv stimulering (negativ forsterker) opphører eller reduseres.

Vi snakker om flukthandlinger når den aversive stimuleringen allerede har inntruffet - ubehaget er allerede i gang. Eksempler kan være at noen kjefter på deg fordi du er en slubbert. En effektiv flukthandling kan da være at du går din vei. Hvis du har tannverk, går du og får en fylling, eller får trukket den aktuelle tannen. (Det du eventuelt gjør for å slippe at ubehaget oppstår - utfører oppgavene dine, eller pusser tennene regelmessig - er en annen type negativt kontrollert adferd - unngåelsesadferd.)

Det er ikke urimelig å anta en sammenheng mellom hva slags kontrollbetingelser adferden din er underlagt og hvordan du vil si at du trives. Jo mindre andel av det samlede adferdsrepertoiret ditt som er under straffebetingelser, jo bedre vil du antagelig synes at du trives. Samtidig er det meget å vinne på å tilrettelegge livet sitt slik at det som måtte forekomme av flukthandlinger har konsekvenser - utover at de er effektive for å avslutte eller redusere ubehag - som er hensiktsmessige.

Ekstreme reaksjoner på relativt uskyldige stimuli kalles fobier. De innebærer gjerne flukt- og unngåelsesadferd av et omfang som ikke står i noe rimelig forhold til den stimulus som utløser dem.

Escape behavior.

Fobier

- er en type fryktreaksjoner. Fobien kjenntegnes ved at

1. - den er uforholdsmessig kraftig ift. situasjonens krav
2. - den kan ikke bortforklares eller snakkes vekk
3. - den er utenfor viljestyring
4. - den fører til unngåelse av den situasjonen som fryktes.
5. - den vedvarer over tid
6. - den er ikke-adaptiv
7. - den er alders- og stadie-uavhengig (Marks, 1969; Miller, Hampe & Barrett, 1974 sitert i Morris, 1991)

Fobier er blant de vanligste former for ikke-adaptiv adferd hos mennesket. Noen fobier "aksepteres" hos barn, men ikke voksen (mørket, hunder, spøkelses, fremmede, være alene). "Voksenfobier" omfatter bl. a. fobi for høyder, for å snakke til forsamlinger, for eksamener, for edderkopper, gnagere og slanger

Fobier kan behandles. Her kan du lese mer.

Phobias; phobic behavior.

Foranledning

- i vår sammenheng vil en foranledning for operant adferd være det samme som vi forstår ved en diskriminativ stimulus.

Dersom en foranledning - ett eller annet sett av stimulusbetingelser - vanligvis forekommer forut for at du viser måladferden, samtidig som måladferden ikke vises uten at disse stimulusbetingelsene

forekommer, sier vi at måladferden er under stimuluskontroll. Stimuluskontroll etableres gjennom differensiell forsterkning.

Foranledninger for respondent adferd er stimuli som pålitelig utløser en eller annen respons. Det kan være en ubetinget respons. Det betyr at du er biologisk forberedt for å vise en bestemt adferd når en bestemt stimulus forekommer. Slike relasjoner mellom stimuli og adferd kalles ofte reflekser. Det kan også være en betinget respons, som utløses av en betinget stimulus. Gjennom klassisk eller respondent betingning endrer stimuli funksjon i forhold til adferd hos individer.

Antecedent (of behavior).

Forhåndsforpliktelse

- i forhold til selvkontroll innebærer at man tilrettelegger sosiale betingelser for å vise en bestemt adferd på et tidspunkt da verdien av denne adferden vurderes som høy, samtidig som verdien av den alternative adferden vurderes som lav. Når den tiden kommer at måladferden skal forekomme, kan verdien av måladferden vurderes som lav, mens den alternative adferden er høyt foretrukket.

Ett eksempel er at du gjør en avtale om at kameraten din skal hente deg for å ta deg med på trening. Når du gjør avtalen - i nærvær av beundrende kolleger - er verdien høy, og de sosiale forsterkerne er mange og effektive. Når du står og venter på å bli plukket opp for å jogge i regnet, er verdien lav, men du har tilrettelagt kontingenser som styrer adferden i alle fall. Et annet eksempel er at du forteller folk du kjenner at du skal slutte å røke - det tilrettelegger for ulike aversive sosiale stimuli dersom du blir observert med en sigaret, slik at selv om du kjenner suget, lar du være å nyde tobakken. Her kan du lese mer om hvordan dette kan utnyttes når du skal endre din egen adferd.

Advance commitment.

Forklaring

- brukes i adferdsanalyse om eksperimentelt bekreftede funksjonelle relasjoner mellom konkrete hendelser. Eksperimentet undersøker virkningen av bestemte endringer i miljøbetingelser på den aktuelle adferden.

En forklaring av et fenomen må vise til de fysiske hendelsene som fenomenet utgjør, og ikke til uobserverte, antatte hendelser som foregår på et annet nivå enn de hendelsene som skal forklares. Videre må det gjennom manipulering av uavhengige variabler påvises endringer i den avhengige variabelen - individuell adferd. En fullstendig forklaring omfatter altså foranledning, adferd og konsekvenser, og kan suppleres med henvisning til læringshistorie, inkludert etablerende operasjoner. Det finnes en grundig gjennomgang av hva et adferdsanalytisk krav til forklaring innebærer hos Hayes & Brownstein (1986). Her ligger artikkelen i norsk oversettelse.

Explanation, causal explanation.

Forlengs kjeding

- er en teknikk for å etablere kompliserte adferdskjeder i repertoiret. Den innebærer at du begynner med det første leddet etter den diskriminative stimulusen for adferden, og derefter bygger ut med ett og ett ledd frem til forsterkeren.

Chaining, forward chaining.

Forsterker

- en forsterker er en konsekvens av adferd som endrer sannsynligheten for at adferden skal forekomme senere.

Vi snakker om negative og positive forsterkere. Hvorvidt en stimulus fungerer som forsterker må gjerne undersøkes empirisk; i alle fall dersom du planlegger å bruke den for å bevirke en bestemt adferdsendring. Hvilke stimuli som forsterker adferd hos et individ avhenger av biologiske forutsetninger og læringshistorie, inkludert etablerende operasjoner. Forsterkende konsekvenser består alltid av stimulusendringer.

Det er tre forhold som må være i orden før vi kan snakke om en stimulus som forsterker: en adferd må ha en konsekvens, adferden må øke som følge av denne konsekvensen, og økningen må skyldes denne konsekvensen og ikke andre forhold.

Skal du jobbe adferdsanalytisk må du ta hensyn til at hva som er effektive forsterkere for adferd varierer på tvers av individer, og hos individer på tvers av situasjoner. En enkel huskeregel er slik: "*En forsterker er en forsterker dersom den er en forsterker.*"

En forsterker er en stimulus eller stimulusendring; forsterkning er enten å tilføre en positiv eller fjerne en negativ forsterker (prosedyre), eller at adferd øker som et resultat av at positive forsterkere tilføres eller negative forsterkere avsluttes avhengig av adferden (prosess).

Reinforcer.

Forsterkning

- "*har skjedd når en adferd umiddelbart følges av en stimulusendring, og som et resultat av dette forekommer hyppigere i fremtiden. Forsterkning styrker klasser av responser; ikke bare enkeltadferder. En klasse av responser er et utvalg av adferd som er funksjonelt like*" (etter Cooper, Heron & Heward, 1987 s. 256).

Reinforcement.

Forsterkningsbetingelser

- for adferd er de miljøbetingelsene - foranledninger og konsekvenser - som adferden er en funksjon av. De kalles også kontingenser.

Det er ved å analysere disse betingelsene riktig, og gjøre endringer i dem, at vi kan endre adferden til en person i ønsket retning. (Denne personen kan godt være deg selv). Forsterkningsbetingelser er relasjoner mellom responser og de hendelsene som følger etter dem - konsekvensene - og de hendelsene som gikk forut for responsene - foranledningene. Forsterkningsbetingelser er ikke statiske, men må forstås som dynamiske relasjoner. Etablerende operasjoner av ulike slag har avgjørende betydning for styrken i de aktuelle kontingensene rundt adferden din.

Contingencies of reinforcement.

Forsterkningsskjema

- er en regel som spesifiserer sannsynligheten for at en gitt respons skal forsterkes.

Det finnes fire grunnleggende forsterkningsskjemaer: fast og variabel ratio, og fast og variabelt intervall. Forsterkningsskjemaer har enorm betydning for læring og vedlikehold av adferd.

Forsterkningsskjemaer har stor betydning i etablering og vedlikehold av adferd. Zeiler (1984) kaller dem "den sovende kjempen", og mener at de ikke bare etablerer lovmessighet i adferd, men at de dessuten spiller en avgjørende rolle for effekten av andre variabler som styrer adferd. Zeiler siterer Dews (1963 s. 148) som skriver at "*... schedule influences operate generally in psychology; [. . .] when these influences can operate, they will, and [. . .] any student of any problem in psychology - motivation, generalization, discrimination, or the functions of the frontal lobes - ignores the precise scheduling arrangements of his experiments at his peril.*"

Når adferdsrepertoiret vårt etterhvert består av lange adferdskjeder og typiske responsmønstre, har dette antagelig direkte sammenheng med forsterkningsskjemaene som vedlikeholder både den adferden vi viser, og forsterkningsskjemaene for adferd som konkurrerer med den.

Schedule(s) of reinforcement.

Fortolkninger

- er i denne sammenhengen først og fremst selvsnakk som kan elicitere uhensiktsmessige emosjonelle reaksjoner.

Fortolkninger er omfattende og automatiserte, og kan med fordel endres dersom den emosjonelle adferden de utløser er uheldig for å nå målet ditt. Som all annen operant adferd har de en

tilblivelseshistorie, og må analyseres i sammenheng med sine forsterkningsbetingelser dersom hensiktsmessige endringer skal oppnås.

I dagligtalen brukes "fortolkninger" om de analysene vi gjør - kjapt og uten videre; ofte automatisert - av de fenomenene vi observerer. Det er lettere å si at "*Han så sinna ut*" enn å beskrive alle de adferdstopografiene vi observerte. Fortolkninger er aktuelle å diskutere i forhold til mulige kategorifeil.

Interpretations.

Frekvens

- er ett mulig - og svært ofte nyttig - mål på forekomst av adferd. Det angir hvor hyppig en adferd forekommer pr. angitt tidsenhet - f. x. 16 ganger pr. time, eller 4 ganger pr. uke.

Når du lager registreringsopplegg for måladferden din, er det av stor betydning at du velger en hensiktsmessig registreringsdimensjon. Gjør du det, vil du få et godt bilde av eventuelle endringer.

Frequency.

Funksjon

- betyr virkning. Det er betegnelsen på hvordan adferd virker på omgivelsene, og dermed på hvilken betydning adferden har for individet. Det viser til hvilke konsekvenser adferden har - eventuelt under nærmere definerte betingelser. Funksjonelt like responser kan være topografisk ulike - både lesing, fjernsynstitting, radiolytting og samtale med andre kan gi deg siste nytt. Funksjonelt forskjellige responser kan se like ut - ha samme topografi. Å trykke på en bryter kan medføre at lyset går av eller på, at brannalarmen stopper, eller at det kommer en flaske Farris i luken på brusautomaten.

Vi snakker også om funksjonelle aspekter ved stimuli - når vi kan demonstrere at de er funksjonelt relatert til adferd, kaller vi dem for eksempel diskriminanter, ubetingede stimuli eller positive og negative forsterkere.

Function.

Funksjonell analyse

- er det samme som å undersøke hvilken sammenheng det er mellom miljøbetingelser og adferd - hvilken effekt stimuli har på organismen.

En funksjonell analyse av adferd gir svar på "hvorfor" adferd forekommer - den forteller om funksjonelle relasjoner. Den kan suppleres med en strukturell analyse, der det legges vekt på ulike topografiske aspekter ved stimuli og adferd (Catania, 1973).

Functional analysis.

Funksjonelle relasjoner

- betyr årsakssammenhenger. Hvis vi sier at en hendelse er funksjonelt relatert til en annen, mener vi at variasjoner i den ene hendelsen forårsaker variasjoner i den andre.

Vær oppmerksom på at samvariasjon - at to hendelser pålitelig forekommer samtidig - ikke gir noe grunnlag for å påstå årsakssammenheng, siden begge fenomenene kan ha en tredje - felles - årsak, eller kan være forårsaket av høyst forskjellige hendelser.

Hvis vi tror at en hendelse er årsak til en annen, er det måter å finne utav dette på. I videnskapelig virksomhet kalles disse fremgangsmåtene "forskningsmetoder", og den sikreste og mest anerkjente er eksperimentet. Når man skal finne eventuelle funksjonelle relasjoner mellom miljøbetingelser og adferd, er en hensiktsmessig tilnærming å bruke et N = 1- design. Det er en måte for å variere systematisk med de miljøbetingelsene man mener kan henge sammen med endringer i adferden.

Functional relations.

Fylogenetisk

- kalles det som omhandler artens opprinnelse og endringer over tid.

Phylogenetic.

Generalisere

- eller generalisering kalles det når adferden forekommer utenfor den situasjonen der den ble lært. Generalisering omtales av og til som "overføring av ferdigheter fra en situasjon til en annen". Vær oppmerksom på at å generalisere er noe du gjør; generalisering er ikke noe som "er" eller som du "har".

Noen ganger betyr denne "overføringen" at du gjør noe litt anderledes under like stimulusbetingelser, og da kalles det responsgeneralisering. Andre ganger innebærer den at du gjør omtrent det samme, men under stimulusbetingelser som er endret. Dette kalles stimulusgeneralisering.

Generaliseringsbegrepet er i noen grad problematisk, fordi det ofte brukes uten at det redegjøres for hvilke relasjoner mellom stimuli og adferd som egentlig omtales. Det kan være mer hensiktsmessig å snakke om generalitet i adferdsendring (se Cooper, Heron & Heward 1987)

Generalize, generalization.

Generaliserte betingede forsterkere

- er stimuli som fungerer som forsterkere som resultat av forutgående betingning, og som øker eller vedlikeholder adferd uavhengig av spesifikke deprivasjonstilstander. Eksempler på slike forsterkere er oppmerksomhet, ros, penger, og tokens i tegnøkonomisystemer. Det å bli rost har ingen forsterkende effekt dersom den som roses ikke har en læringshistorie som på en eller annen måte knytter rosen til stimuli som er effektive forsterkere for ham. Tilsvarende har ikke penger noen særlig verdi som gjenstander betraktet; det er fordi de er knyttet til de ulike godene man kan kjøpe for dem at de forsterker adferd.

Disse hendelsene forsterker adferd uavhengig av spesifikke deprivasjonstilstander. Du må ikke være deprivert for en bestemt stimulus - mat, drikke, varme, kontakt - for å jobbe for generaliserte betingede forsterkere. Fordi de kan skaffe deg tilgang til et utvalg av primærforsterkere, eller tidligere etablerte sekundærforsterkere, er de effektive uavhengig av etablerende operasjoner. Dermed unngår man gjerne de problemene knyttet til metning som følger med primærforsterkere. Du behøver ikke være blakk for å jobbe for mer penger; det vet du kan komme godt med i alle fall. Og selv om du har penger til å kjøpe deg mat og drikke, kan det være du synes det ville vært OK å kjøpe en CD, slik at du fortsetter å stå på i jobben. Hvis du er stappmett forsterker neppe mat noe særlig adferd hos deg, men det kan være du lar deg lokke opp fra sofaen av utsikten til sosial anerkjennelse for å briljere i en kunnskapskonkurranse. Du kan tjene like bra eller dårlig som de andre på jobben, men henger i stroppen fordi du vet at sjefen har forventninger - positiv oppmerksomhet - knyttet til resultatet av arbeidet ditt.

Generalized conditioned reinforcers.

Grunnleggende adferdsprinsipper

- kalles de lovmessighetene i forholdet mellom adferd og miljøbetingelser som er såvidt grundig testet - i laboratorier og i virkeligheten - at vi trygt kan si at "slik er det". Dette gjelder slike fenomener som positiv og negativ forsterkning, straff og ekstinksjon; diskriminering og stimuluskontroll; klassisk betingning og habituering.

Høyere ordens adferdsprinsipper er betegnelsen på fenomener der flere av de grunnleggende adferdsprinsippene virker sammen, og der den rollen de forskjellige prinsippene spiller i noen grad er gjenstand for fortolkning. Regelstyrt (verbalt styrt) adferd, modellæring og stimuluskvivalens er eksempler på slike prinsipper.

Basic behavioral principles; basic principles of behavior.

Habituering

- er en ikke-assosiativ læringsform, som innebærer at en organisme slutter å respondere på en stimulus.

Du kan lese mer under læringsformer.

Habituation.

Hensikt

- brukes på samme måte som intensjon.

Som vitenskapelig forklaring er begrepet utilstrekkelig. Når vi snakker om hensikten med en adferd, må det vise til typiske konsekvenser denne adferden tidligere har hatt for det individet som viser den.

Purpose, intention.

Hensiktsmessig

- er et begrep du vil finne flere ganger i dette selvstudieopplegget. Det brukes først og fremst i betydningen "best for deg".

"Hensiktsmessig" brukes også i betydningen effektivt eller økonomisk i de tekstene du finner her.

Det kan anlegges mange perspektiver på hvordan du skal avgjøre hva som er en hensiktsmessig adferdsendring. Siden dette skal være et selvmodifiseringsopplegg, er det i alle fall rimelig at betraktninger omkring hensiktsmessighet gjøres av målpersonen - deg selv. Husk bare at din vurdering av hva som er en ønsket adferdsendring er under sterk innflydelse fra andre. Sosiale kontingenser - og det innebærer i stor utstrekning regelstyring - kontrollerer det meste av adferden hos de fleste mennesker. Det kan være interessant å se på sine egne målvalg i dette lyset. Dersom du er underlagt sosiale forsterkningsbetingelser som straffer adferd du liker å vise, eller som ikke forsterker adferd som du selv foretrekker, kan det være at du i stedet for å endre adferden din skal oppsøke sosiale miljøer som verdsetter den samme adferden som du gjør. Dette kan være like trivselsfremmende som å tilpasse seg til de rådende betingelsene. Gjør grundige analyser.

Appropriate.

Hierarki

- er et system av over- og underordnede enheter med en mer eller mindre fast oppbygning.

Konstruering av et preferansehierarki - som kan være en OK måte for å kartlegge effektive og mindre effektive forsterkere - er ett eksempel på et hierarki. Et annet eksempel er å lage hierarkier over situasjoner som fremkaller ubehag eller angst - fra de minst truende - der du er helt rolig - til de mest truende, der du har full panikk - dette kalles et angsthierarki. Premack's prinsipp innebærer en systematisk utnyttelse av preferansehierarkier.

Hierarchy.

Hjelpestimulus

- dersom du må operere med ulike former for påminnelser - utover det som er normalt i en gitt situasjon - for å vise eller la være å vise en måladder, kalles dette for hjelpestimuli.

Hjelpestimuli kan være nyttige i en periode, og så gradvis eller plutselig falle bort, eller de kan forbli en del av vedlikeholds-betingelsene for adferdsendringen din. Hjelpestimuli er det samme som prompts.

Prompt.

Høyere ordens adferdsklasse

- er en klasse av responser som omfatter andre responsklasser som i seg selv fungerer som operante klasser.

Ett eksempel er generalisert imitasjon, som omfatter alle de forskjellige imitasjonene som kunne

forsterkes hver for seg. Høyere ordens adferdsklasser kan være en kilde til helt ny adferd - som når noen imiterer adferd de aldri har sett før. Generalisert matching - at du ser at gjenstander hører sammen avhengig av bestemte egenskaper (selv om du ikke har sett gjenstandene før) - og regelfølgning - at du gjør slik som det sies at du skal gjøre - er andre eksempler på høyere ordens adferdsklasser (Catania, 1992).

Higher order class of behavior.

Høyere ordens adferdsprinsipper

- er betegnelsen på fenomener der flere av de grunnleggende adferdsprinsippene virker sammen, og der den rollen de forskjellige prinsippene spiller i noen grad er gjenstand for omfortolkning. Regelstyring, stimulusekvivalens og modell-læring er eksempler på slike adferdsprinsipper. For å få litt mer informasjon, se Malott, Whaley & Malott (1993) s. 381.

Higher order principles of behavior.

Høyriskosituasjon

- kaller vi alle situasjoner som pålitelig har vært foranledninger for overskuddsadferd tidligere - situasjoner der det er fare for å "sprekke". Tidlig i et tiltak kan det lønne seg å unngå disse situasjonene, men før eller senere må du regne med at du befinner deg midt oppi dem. Da lønner det seg å ha en strategi for å mestre dem, en plan for å håndtere en eventuell sprekk, og selvinstruksjoner som gjør at du fortsetter å jobbe med selvmodifiseringsprosjektet ditt.

High risk situation.

Intensjon

- brukes i dagligtalen for å forklare adferd. Som vitenskapelig forklaring er begrepet utilstrekkelig. Det kalles også hensikt. Når vi snakker om hensikten med en adferd, må det vise til typiske konsekvenser denne adferden tidligere har hatt. Intensjon blir dermed et spørsmål om stimuluskontroll for diskriminerte operanter og betingede diskriminasjoner.

Intention, purpose.

Interaksjon

- betyr "samhandling", og brukes her på to måter

- a) om en gjensidig utveksling av adferd mellom for eksempel to mennesker eller mellom et menneske og omgivelsene generelt
- b) om en prosess der effekten av to variabler ikke er additiv (som betyr at de legges til hverandre), men i stedet er av en slik art at den utgjør mer enn summen av dem.

Interaction.

Intermitterende forsterkning

- betyr at adferd ikke forsterkes hver gang den forekommer. Adferd som vedlikeholdes av periodisk forsterkning er motstandsdyktig mot ekstinksjon i større grad enn adferd som har vært kontinuerlig forsterket. Intermitterende forsterkning kalles også periodisk forsterkning. Både positiv og negativ forsterkning kan leveres intermitterende.

Intermittent reinforcement, periodic reinforcement.

In vivo

- betyr "i livet" og innebærer at det trenes under realistiske betingelser. Før eller senere må den nyetablerte adferden prøves ut under de betingelsene som skal vedlikeholde den, men det kan være gode grunner til å gjøre tilnærminger under kontrollerte betingelser - "in vitro", som betyr "på glass".

In vivo.

Kartlegning

- innebærer at du tar opp data som viser deg når måladferden din forekommer / ikke forekommer (stimuluskontroll), hva slags utseende måladferden synes å ha (topografi), og hva som er de karakteristiske konsekvensene av den (funksjon). At kartlegningen er godt planlagt og gjennomført er en av flere vesentlige komponenter som er avgjørende for fremgang. Presis kartlegning krever at du definerer måladferd tydelig, og at du finner registreringsystemer som fungerer.

Assessment.

Kategorifeil

- er et begrep som ble introdusert av den britiske filosofen Gilbert Ryle i hans bok "The Concept of Mind" (Ryle, 1949). Kategorifeil er en bestemt type logisk feilslutning, der kjensgjerninger som hører til i en kategori presenteres som om de hører til i en annen kategori. Dette medfører forklaringsproblemer. En vanlig kategorifeil er at en beskrivelse av et fenomen på ett nivå brukes som forklaring på det samme fenomenet på et annet nivå.

Begrepet har interesse når vi diskuterer såkalte "psykiske" fenomener. I vår sammenheng - "selvkontroll" - kan det for eksempel være aktuelt å diskutere "motivasjon". I dagligtalen snakker vi gjerne om at adferd forekommer eller ikke avhengig av "motivasjonen" til den som viser adferden. Først beskriver vi en adferd - lekselesing - og så sier vi at vi må jobbe for å øke studentenes motivasjon for å jobbe med fagartiklene vi har gitt dem. Hvis studentene leser, sier vi at de er motiverte, eller at motivasjonen for faglig arbeid er god. Hvis de ikke leser sier vi at de er umotiverte, eller at de mangler motivasjon. Dette kan være riktig, for såvidt som det mangler effektive kontingenser for å øke den ønskede adferden. Hvis det er disse kontingensene vi omtaler som "motivasjon" er det greit, men da vil vi antagelig være best tjent med å beskrive de konkrete forsterkningsbetingelsene, uten å gå veien om "motivasjonen" deres. Men hvis vi mener at "motivasjon" er en størrelse eller egenskap hos studentene er et eget fenomen som varierer i målbar grad har vi gjort en kategorifeil. Det eneste grunnlaget vi har for å uttale oss om "motivasjon" er observert adferd under gitte miljøbetingelser. Det er forsterkningsbetingelsene som varierer, ikke "motivasjonen". Hvis beskrivelsen av et fenomen i neste omgang brukes for å forklare det samme fenomenet, er forklaringen sirkulær: vi gjør en kategorifeil.

I psykologisk litteratur finnes det rikelig med kategorifeil. De vanligste knytter seg til personlighets- og trekkpsykologi, og til psykiatriske diagnoser. Se også Holth (2001).

Category mistake.

Kjede

- eller adferdskjede er en serie enkeltresponser som vanligvis forekommer i en bestemt rekkefølge. Svært store deler av adferdsrepertoiret vårt er slike kjeder, og mange av dem har vi utført så mange ganger at de forekommer mer eller mindre automatisk i nærvær av bestemte stimuli. Det er bare når vi av ulike grunner blir stoppet i gjennomføringen av kjeden at vi legger merke til de enkelte responsene i den. Typiske eksempler her er slike kjeder som å kjøre en bestemt vei til jobben hver dag, eller snakke til kunder dersom du er telefonselger. Du merker ikke at du viser den aktuelle adferden før det skjer noe som avbryter den - det er omkjøring, eller den du ringer til begynner å be deg om penger.

Vellykkede selvmodifiseringsopplegg vil ofte kreve at etablerte kjeder endres eller brytes. En effektiv teknikk for å trene inn underskuddsadferd kalles baklengs kjeding. Det innebærer at du begynner nærmest forsterkeren, og så bygger ut kjeden med flere og flere ledd.

I en etablert adferdskjede er fullføringen av ett ledd samtidig diskriminant for å begynne neste ledd. Diskriminanter er betingede forsterkere.

Chain, chaining, behavior chain, behavior(al) chaining.

Klassisk betinging

- er en annen betegnelse på respondent betinging.

Klassisk eller respondent betinging skjer når en stimulus som i utgangspunktet er nøytral presenteres i tilknytning til en stimulus som er betydningsfull for en organisme, og derved endrer funksjon, slik at den utløser respondent adferd. Den nøytrale stimulusen (NS) kan i prinsippet være en hvilken som helst hendelse. Den ubetingede (betydningsfulle) stimulusen må være en hendelse som er biologisk betydningsfull for den organismen det gjelder. Den ubetingede responsen må antagelig være en adferd som har en overlevelsesfunksjon for organismen.

Skjematisk kan dette beskrives slik:

Ubetinget Stimulus (US) ==> Ubetinget Respons (UR)

Nøytral Stimulus (NS) ==> Ubetinget Stimulus (US) ==> Ubetinget Respons UR

Gjentatte presentasjoner av NS i forkant av US gjør at NS signaliserer US

Betinget Stimulus (BS - tidligere Nøytral Stimulus NS) ==> Betinget Respons (BR)

Kunnskap om klassisk betinging er interessant ift. forståelse og behandling av en lang rekke lidelser og reaksjoner. Behandling av fobier og generelle angstlidelser, forståelse av en del medisinske fenomener, forståelse av emosjonelle reaksjoner - alt dette kan vanskeligjøres eller bli umulig dersom man ikke har kunnskap om denne læringsformen.

Her finnes en kort tekst om klassisk betinging. OBS at dette er stikkord til en forelesning, og ikke et ferdig manuskript.

Classical conditioning, respondent conditioning, Pavlovian conditioning.

Kommunikasjon

- er systematisk utveksling av adferd mellom levende organismer.

I ordboken betyr ordet f. x. dele, overføre, motta, sende, ha felles, snakke sammen. Ordet kommer fra latin "communicare" av rot communis = felles. Kommunikasjon mellom mennesker er gjerne planlagt adferdsendring hos andre: vi ønsker at de under bestemte betingelser skal oppføre seg anderledes etter å ha fått informasjon om noe enn de ville gjort før de fikk informasjonen.

Denne oversikten er hentet fra en forelesning av Jon Arne Farsethås(1991):

| Ulike nivåer | Kommunikativ adferd |
|---------------------|---|
| Naturlige tegn | Artsspesifikke signaler |
| Indikasjonstegn | Peketegn |
| Analoge tegn | En viss stimuluslikhet med det som betegnes |
| Arbitrære tegn | "Avtale" - uten stimuluslikhet |
| Stimulus ekvivalens | Symbol - begrep |

Sosialpsykologisk forskning ift. kommunikasjon og påvirkning:
Hva er viktig når vi kommuniserer?

1. Kommunikator:

Personlighet, stil og kjennetegn ved den som snakker.

2. Budskapet:

Innhold, stil og andre kjennetegn ved budskapet.

3. Kanalen:

hvilket medium som brukes -tale, skrift, ulike former for visuell presentasjon

4. Lytterne:

Den psykologiske disposisjonen til dem budskapet er rettet mot.

5. Kommunikasjonsomgivelsene:

Sosiale og fysiske trekk i omgivelsene der kommunikasjonen foregår - hvem som er til stede, og under hvilke miljøbetingelser.

(Gergen & Gergen, 1986)

Communication.

Konsekvens

- av en adferd er en hendelse som følger etter adferden fordi adferden forekom; altså der adferden var "årsaken" til den etterfølgende hendelsen.

For at en konsekvens av adferd skal være interessant i en funksjonell analyse må den innebære en eller annen form for stimulusendring for målpersonen. Når vi skal planlegge adferdsendringer, vil vi hovedsakelig interessere oss for den typen konsekvenser av adferd som påvirker den fremtidige sannsynligheten for at lignende adferd - responser av samme klasse, eller innenfor samme operant - gjentas under lignende betingelser. Adferd kan ha fem typer konsekvenser:

| | |
|--|--|
| - positive forsterkere kan tilføres | - negative forsterkere kan tilføres |
| - negative forsterkere kan fjernes (eller utsettes, eller reduseres) | - positive forsterkere kan fjernes |
| | - adferden har konsekvenser uten betydning for den som viser den |

Konsekvensene i venstre kolonne vil øke slik adferd som de følger etter, og konsekvensene i høyre kolonne vil redusere den adferden som frembringer dem.

Effekten av å tilføre positiv forsterker eller fjerne negativ forsterker avhengig av adferd kalles forsterkning (forsterkning øker alltid adferd).

Effekten av å tilføre negativ forsterker eller fjerne positiv forsterker avhengig av adferd kalles straff (og noen mener at straff pr. definisjon alltid reduserer adferd).

Når adferd opphører fordi den ikke frembringer stimulusendringer som har betydning for organismen, kalles denne effekten ekstinksjon.

Når vi ikke vet hvilken funksjon den stimulusendringen som frembringes av adferden har, er "umiddelbar konsekvens" en grei nøytral betegnelse.

Consequence.

Kontingenser

- er egentlig relasjoner der forekomsten av én hendelse er avhengig av forekomsten av en annen hendelse. Det brukes også som en annen betegnelse på forsterkningsbetingelser eller kontrollbetingelser.

Kontingensene for adferd er de miljøbetingelsene - foranledninger og konsekvenser - som adferden er en funksjon av.

Det er ved å analysere disse betingelsene riktig, og gjøre endringer i dem, at du kan endre adferden til en person. Denne personen kan godt være deg selv.

Contingency, contingencies (of reinforcement).

Kontingensformet adferd

- kalles adferd som er et produkt av differensiell forsterkning.

Adferdens topografi og hyppighet er bestemt av de konsekvensene den historisk har hatt, og ikke av verbale foranledninger. Adferd som forekommer under kontroll av verbale stimuli kalles regelstyrt adferd.

Contingency-shaped behavior.

Kontinuerlig forsterkning

- betyr at hver respons av en bestemt type forsterkes.

Dette kalles også FR 1 eller Fast Ratio 1. Alle forsterkningskjemaer som IKKE er FR 1, er ulike former for intermitterende eller periodisk forsterkning.

Både positiv og negativ forsterkning kan være kontinuerlig.

Continuous reinforcement, FR 1, Fixed Ratio 1.

Kontroll

- er et begrep som beskriver at stimuli er funksjonelt relatert til adferd.

Når vi sier at adferden er under kontroll av bestemte hendelser, mener vi at det er en sammenheng mellom forekomsten av disse hendelsene og forekomsten av adferden. Funksjonelle relasjoner, styring og årsakssammenhenger brukes også på dette forholdet.

Control, governance.

Kontrollbetingelser

- er en annen betegnelse på forsterkningsbetingelser eller kontingenser. Det kalles også kontrollforhold.

Controlling variables, contingencies of reinforcement.

Kumulativ

- betyr "oppsamlet" og brukes i denne sammenhengen om virkningen av gjentatte, noenlunde like responser.

Én røyk tar ikke livet av noen, men den kumulative effekten av mange sigaretter kan være dødelig.

Tilsvarende kommer man ikke i knallform etter én løpetur, men regelmessig trening over tid gir en god kumulativ effekt.

(I den eksperimentelle adferdsanalysen er den klassiske datafremstillingen gjerne en kumulativ kurve, som gir et oversiktlig bilde av relasjonen mellom forsterkningsbetingelser og responsrate. En kumulativ kurve går aldri nedover. Er den flat, er det fordi det ikke responderes. Jo brattere kurven er, jo høyere er responsraten.)

Cumulative.

Læring

- er en forholdsvis permanent adferdsendring som skyldes samhandling med organismens omgivelser.

Når vi studerer læring, studerer vi " . . . et viktig produkt av den fylogenetiske adaptasjonen og en viktig prosess i den ontogenetiske adaptasjonen" skriver Machado & Silva (1998 s. 225). Det betyr at fylogenese - artens opprinnelse og tilpasning - legger premissene for individets - den ontogenetiske - tilpasning; adferdsendringen som skjer gjennom de følgende adferden har, og gjennom de endringene i funksjon som stimuli får i forhold til adferd gjennom operant og respondent betinging.

Learning, behavior change.

Læringsformer

- er en inndeling av ulike måter for hvordan permanente adferdsendringer kan forekomme. Mange av de aktuelle begrepene vil du også finne under egne stikkord.

Én ikke-assosiativ læringsform er preging ("imprinting"); en form for læring der "medfødte sosiale responser blir utløst av og rettet mot kun de objekter som erfares i en begrenset tidsperiode like etter fødselen" (Salzen, 1970 sitert hos Svartdal & Flaten, 1998 s. 58). Preging foregår i sensitive perioder; preging kan skje til andre arter og til livløse objekter, og varer hele livet. Fenomenet er spesielt studert blant fugler.

En annen ikke-assosiativ læringsform er habituering - at organismen lærer å ikke respondere, etter gjentatte stimuluspresentasjoner. Dette er den enkleste læringsformen, og den er en forutsetning for funksjonell adferd i naturlige omgivelser. Det er fint at vi lærer ikke å respondere på alle stimuli, fordi mange av dem er nøytrale - de signaliserer ikke hendelser av betydning for organismen. Habituering er det samme som å "venne seg til" en bestemt type stimulus. Det er en nyttig læringsform - tilvenning til forstyrrende men uvesentlige stimuli er nødvendig for oppmerksomhet og konsentrasjon. Eksempler kan være trafikkstøy eller stress på jobben.

Dersom en organisme gjentatte ganger eksponeres for en intens stimulus, hender det at responser som blir utløst av denne stimulusen øker i styrke. Dette kalles sensitisering. Presentasjon av intense stimuli vil ofte øke styrken i andre reflekser. "Sensitisering er således en prosess som gjør større deler av nervesystemet mer reaktivt." (Svartdal & Flaten, 1998 s. 55). Det vi omtaler som "stress" kan være en langvarig pågående sensitisering av organismen.

Disse enkle læringsformene, der gjentatte stimuluspresentasjoner endrer medfødte responser, kalles ikke-assosiative læringsformer. Det betyr at stimuli endrer funksjon, men uten at det etableres tilknytning til nye stimuli. For en oversiktlig gjennomgang; se Svartdal & Flaten, 1998.

Mer komplisert blir det når vi undersøker assosiative læringsformer.

Én slik læringsform er respondent eller klassisk betinging. En annen er operant betinging. Disse læringsformene er beskrevet under egne stikkord.

Types of learning, learning mechanisms.

Læringshistorie

- er betegnelsen på det som har skjedd med deg og som har påvirket deg. Begrepet dekker all erfaring du har, men viser gjerne til spesifikke erfaringer med spesifikke stimuli. Vi snakker f. x. om etablering av stimuluskontroll, der læringshistorien i forhold til relasjoner mellom stimuli og adferd er avgjørende.

Læringshistorien din er en viktig faktor i en analyse av adferden du viser i en gitt situasjon, i tillegg til de biologiske forutsetningene dine, og de aktuelle forsterkningsbetingelsene. De aktuelle forsterkningsbetingelsene kontrollerer adferd som de gjør nettopp fordi du har den læringshistorien du har.

Learning history, history of reinforcement.

Lært hjelpeløshet

- er betegnelsen på et knippe av adferdsformer som vanligvis etableres når et individ lever under betingelser som kan kalles uforutsigbare og ukontrollerbare.

Fenomenet ble først beskrevet av Seligman (1975) med utgangspunkt i dyreforskning, men er svært relevant i forhold til å forstå menneskelig adferd. (Lært hjelpeløshet og såkalte "reaktive depresjoner" synes å ha likhetstegn, og det er svært interessant å avdekke tilbøyeligheter til lært hjelpeløshet som generelle tankemønstre - selvinstruksjoner - når vi diskuterer "selvkontroll".)

Lært hjelpeløshet karakteriseres ved passivitet, lærevansker, flukt- og unngåelsesadferd og destruktive kognitive strategier. Den generelle selvinstruksjonen hos den lært hjelpeløse er "Det er det samme hva

jeg gjør, for det påvirker uansett ikke de viktige hendelsene i livet mitt." Konsekvensen av slik selvinstruering er generell passivitet og initiativløshet; den lært hjelpeløse er lite tilbøyelig til å forsøke noe nytt og lite tilbøyelig til å gjenta adferd som har vært straffet. (Forsøk å forestille deg en livssituasjon der all adferden din enten straffes eller ekstingveres: hele adferdsrepertoiret ditt er enten verdiløst eller farlig å vise. Det er rimelig å anta at dette vil passivisere deg.) Slike adferdsmønstre etableres under læringsbetingelser der mye adferd enten straffes eller ekstingveres, og der det ikke er kontingens - pålitelig sammenheng - mellom adferd og konsekvenser; se f. x. Hiroto (1974).

Ukontrollerbare og uforutsigbare aversive stimuli av en viss intensitet er mest effektive når det gjelder å etablere lært hjelpeløshet, men også positive forsterkere som formidles uavhengig av adferd skaper lignende adferdsmønstre (Watson & Ramey (1972) viser ett eksempel med babyer som subjekter). Adferdsuavhenging (ikke-kontingent) forsterkerformidling er en form for ekstingsjon.

Lært hjelpeløshet kan forebygges og behandles. Forebygging gjøres best ved at det skapes pålitelige sammenhenger mellom adferd og konsekvenser - at det du gjør har forutsigbare følger. Dersom du allerede er lært hjelpeløs, kan dette helbredes ved at du får oppleve kontingens - sammenheng mellom det du gjør og betydningsfulle hendelser i omgivelsene.

Learned helplessness.

Løfte

- er en regel, der det beskrives antatt positive forsterkende konsekvenser, og der det er snakkeren som kontrollerer disse konsekvensene. Andre regler er advarsel, råd og trusel.

Promise.

Manipulering av variabler

- manipulering av variabler i et adferdsanalytisk tiltak innebærer å gjøre endringer i forsterkningsbetingelsene.

En variabel er noe som kan ha flere verdier, og manipulering (av latin "manus" - hånd) betyr håndtering. Tilrettelegning av forsterkningsbetingelser for hensiktsmessig adferd innebærer at du manipulerer de variablene du mener denne adferden er en funksjon av.

Manipulation of variables, experimental manipulation.

Metning

- er en etablerende operasjon. Vi kaller det metning når tilgangen til en hendelse som under visse betingelser fungerer som forsterker har vært slik at hendelsen ikke lenger fungerer som en forsterker. Et typisk eksempel er mat. En person som har hatt begrenset tilgang til mat over en lengre periode, vil gjerne vise forskjellige former for adferd som tidligere har vært forsterket med mat, men når han har spist en viss mengde, vil ikke mat lenger fungere som forsterker.

Ved å bruke generaliserte betingede forsterkere kan man i noen grad unngå å få problemer med metning. Samtidig er en god analyse av de etablerende operasjonene som går forut for måladferden din en forutsetning for å lykkes med et selvreguleringstiltak.

Satiation.

Modellæring

- kaller vi det når en person lærer ny adferd ved å observere en annen som viser denne adferden. Det kan være en hensiktsmessig måte å lære på, fordi den er effektiv. Sørg bare for å observere gode modeller.

Modeller virker best når de viser adferd som leder til konsekvenser som er effektive forsterkere for den som observerer modellen.

Modell-læring forutsetter at den som skal lære kan å imitere. Det er også nødvendig å kunne utføre de ulike delresponsene i den kjeden som skal imiteres, dersom det skal gjøres helt likt modellen.

Det er mulig å bruke modeller i situasjoner der adferd ikke skal imiteres direkte, men der det i stedet er generelle trekk ved adferden - stemmestyrke, kroppsholdning, generaliserte adferdsmønstre - som er av interesse.

Eksempler på ren imitasjon er at du ser hvordan kameraten din kommer seg inn i dataprogrammet, og gjør slik som han gjorde, eller at du følger med i hvilken rekkefølge delene settes sammen når noen viser deg hvordan du skal montere en stol fra IKEA. Ett eksempel på modell-læring som ikke innebærer ren imitasjon kan være at du ser på en person du oppfatter som trygg og selvsikker, og så forsøker å etterligne bestemte sider ved måten han opptrer på - blikk, stemmeleie, taletempo, og måten han står og går på.

Model learning, observational learning.

Motivasjon

- er en dagligdags betegnelse på forholdet mellom forsterkningsbetingelser og sannsynlighet for adferd.

Begrepet er ikke uten videre videnskapelig, fordi man neppe kan måle motivasjon annet enn ved å se på adferd. Skal vi endre motivasjonen for å vise en bestemt adferd, må det gripes inn i forhold til etablerende operasjoner eller andre forsterkningsbetingelser. Eventuelle slutninger om endringer i motivasjon kan bare trekkes med grunnlag i observerte adferdsendringer. Å forklare adferd med henvisning til "motivasjon" er en kategorifeil.

Her kan du lese mer om etablerende operasjoner.

Motivation.

Måladferd

- i et adferdsanalytisk tiltak er den adferden du legger en plan for å endre.

Det er måladferden som registreres - etter de reglene du bestemmer. Den bør avgrenses så klart fra annen adferd at det er mulig å si med sikkerhet hvorvidt den forekommer. Det lønner seg å sette et navn på måladferden, men pass på å ikke blande sammen årsakene til (forsterkningsbetingelsene for) måladferden med adferden - virkningen av forsterkningsbetingelsene, læringshistorien og biologiske forutsetninger. Måladferden er den avhengige variabelen i tiltaket ditt, og forsterkningsbetingelsene de uavhengige variablene.

Target behavior.

Målbeskrivelse

- en komplett målbeskrivelse i et adferdsanalytisk tiltak angir måladferd (som bør ha et navn) og et nivå for forekomst av måladferden, i tillegg til en dato for når målet skal være nådd.

Målbeskrivelsen skal være KFUM:

KONKRET
FULLSTENDIG
UMULIG Å
MISFORSTÅ

"Et adferdsmål er et mål med klar spesifisering av den situasjonen der adferden skal forekomme og av kriteriene, eller standarden for vurdering av hvorvidt målet er nådd" (Sulzer-Azaroff & Mayer 1991a s. 47, etter Mager, 1962).

Behavioral objective, goal.

Målvalg

- innebærer å slå fast hva du vil gjøre noe med, og er et viktig trinn i planlegning av alle adferdsanalytiske tiltak.

Det er dermed en vesentlig komponent i et selvmodifiseringstiltak. Dersom du vet med sikkerhet hva du ønsker å arbeide med - hvilken måladferd du skal øke, redusere, eller endre stimuluskontroll for - kan du kartlegge betingelsene rundt denne adferden. Dersom du er usikker på hva som skal være måladferden, gjør du det nødvendige arbeidet for å definere og beskrive den så presist som mulig.

Ett av de viktigste aspektene ved målvalg er prioritering - hva skal du jobbe med i hvilken rekkefølge? Kriterier for prioritering kan omfatte hvor viktig måladferden er for deg, hvor stort problemet er for andre som er viktige for deg, kostnad / nytte-vurderinger, og sjanser for suksess: hvor realistisk er det at du skal lykkes.

Det kan også være lurt å se på hvorvidt mestring av én ferdighet er en forutsetning for å lære andre ferdigheter som kanskje er viktigere. Hvis målet ditt er å bli bedre til å kommunisere med andre, kan det lønne seg å begynne med å øve seg på å lytte; hvis du planlegger å bli en mer effektiv student vil det svare seg å erverve grunnleggende dataferdigheter. En grundig analyse av hva de ulike målene dine faktisk innebærer vil gjøre det lettere å prioritere riktig.

Selection of target behavior; goal selection, selection of behavioral objective(s).

N = 1-design

- er en eksperimentell tilnærming som kjenntegnes ved
- én forsøksperson, som er sin egen kontroll
- kartlegningsperiode (baseline)
- gjentatte observasjoner av den avhengige variabelen over tid

Noen av fordelene med N = 1-design er

- høy grad av sikkerhet ift. kontrollbetingelser for adferd
- gir grunnlag for å vurdere effekt av tiltak
- avanserte design gir mulighet for å sammenligne tiltak

Ulike former for N = 1-design: reverseringsdesign, alternerende behandlings-design, multiplert baseline-design, og kriterie-endringsdesign.

Hvis du vil lese mer, kan du klikke [her](#). (Vær oppmerksom på at teksten er ubearbeidede stikkord til en forelesning, og ikke et ferdig manuskript.)

N = 1-design(s); single-subject research design(s).

Naturlige betingelser

- kalles de forsterkningsbetingelsene som omgir adferden når det ikke er tiltak rettet mot den. Noen kaller dette det virkelige liv. Husk at du kan tilrettelegge livet ditt slik at naturlige betingelser vedlikeholder hensiktsmessig adferd.

Natural conditions.

Negativ forsterker

- er en konsekvens av adferd som når den presenteres kontingent på en respons reduserer sannsynligheten for at lignende responser vil forekomme under lignende betingelser i fremtiden. Det vil si at en negativ forsterker øker slik adferd som får den til å opphøre eller reduseres, eller som

utsetter den. Adferd som forekommer under kontroll av negative forsterkere kalles fluktadferd eller unngåelsesadferd.

Det finnes ubetingede og betingede negative forsterkere.

Negative forsterkere og negativ forsterkning er blandt de begrepene i adferdsanalysen som oftest blir misforstått og feil anvendt. En enkel (og litt upresis men likevel fiffig) definisjon av negativ forsterker er slik:

"En negativ forsterker er det du gjør noe for å unngå (eller avbryte, eller utsette)".

Denne definisjonen får frem relasjonen mellom adferd og konsekvenser, og den er lett å huske (men du må lese den nøye for å lære den riktig!!).

Eksempler på ubetingede negative forsterkere er stimuli fra ekstrem kulde og varme, stimuli fra slag og spark; fra benbrudd og skrubbsår og elektriske støt; høy lyd eller store uberegnelige brå bevegelser i underlaget. Andre ubetingede negative forsterkere er vond lukt og smak fra organisk materiale. Felles for de ubetingede negative (som for de positive) forsterkerne er sannsynligheten for at de har effekt som et resultat av fylogenesen - de har hatt betydning for artens overlevelse.

En betydelig del av adferden din er under kontroll av stimuli som har fått sin funksjon gjennom læringshistorien din: den effekten de har er et resultat av betinging.

Dersom nøytrale stimuli (stimuli som i utgangspunktet er uten funksjonell tilknytning til adferd) gjentatte ganger forekommer i tett tilknytning til ubetingede negative forsterkere (ubetingede aversiver) kan de komme til å fungere som betingede negative forsterkere (betingede aversiver).

Vi omtaler prosedyren eller operasjonen "å fjerne, utsette eller redusere negative forsterkere avhengig av adferd" som negativ forsterkning.

Vi kaller også prosessen - adferdsøkningen som forekommer når negative forsterkere fjernes, utsettes eller reduseres - for negativ forsterkning.

Du vil ha nytte av å lese det som er skrevet om negativ forsterkning.

Negative reinforcer.

Negativ forsterkning

- er at negative forsterkere fjernes, reduseres eller utsettes avhengig av en adferd (prosedyre), eller den økningen i adferd som forekommer når en klasse av responser fjernes, reduserer eller utsetter en negativ forsterker (prosess).

Det finnes visse problemer knyttet til begrepet "negativ forsterkning" slik det defineres her. Ett hyppig brukt eksempel på negativ forsterkning er at du åpner vinduet når det blir dårlig luft i rommet der du oppholder deg. Når vinduet er åpent, opphører ubehaget ved varme og oksygenmangel. Denne adferden kan beskrives som negativt forsterket -et ubehag opphører avhengig av adferdskjeden. Men er det ikke like gjerne positiv forsterkning som skjer: å åpne vinduet forsterkes med at frisk luft strømmer inn?

Et annet eksempel - som er relevant når vi diskuterer selvkontroll - er røking. Det er vondt å ha nikotinabstinenser - uro, sug, dårlig humør, manglende konsentrasjon - de fleste røkere kan fylle ut sin egen liste over plager. Så da skulle vel røking være under kraftig negativ forsterkning - når det endelig går an å tenne cigarett opphører det ubehaget du har kjent, og likevekten gjenvinnes. Spørsmålet er likevel om ikke dette også kan omdefineres til å være et eksempel på positiv forsterkning. Hvordan ville du i tilfelle gjort det?

I følge definisjonen av negativ forsterkning består stimulusendringen som øker adferd i at noe fjernes fra en situasjon avhengig av adferd. Det er vesentlig i enkelte tilfeller og mindre vesentlig i andre hvorvidt stimulusendringen er at noe fjernes eller legges til. Pointet er uansett at du kan observere en adferd hos deg selv, og observere under hvilke betingelser den forekommer - hvilke foranledninger og konsekvenser den har. Hvordan du derefter definerer kontingensen har mindre betydning enn hvordan du håndterer den. Imidlertid er det viktig å huske på at menneskelig adferd, og spesielt adferd som har et sosialt aspekt, ofte vedlikeholdes av mange typer konsekvenser. Noen av dem kan mest hensiktsmessig beskrives som at noe fjernes fra en situasjon. Andre kan mest hensiktsmessig

beskrives som at noe legges til situasjonen. Når du skal gjennomføre ditt eget selvkontrollprosjekt, kan du beskrive situasjonen på den måten som gjør deg best i stand til å gjøre de endringene du ønsker.

Negativ forsterkning som prosess må nødvendigvis relateres til en diskusjon om etablerende operasjoner, diskriminative stimuli og stimuluskontroll.

Du vil også ha nytte av å lese det som er skrevet om negative forsterkere.

Negative reinforcement.

Negativ praksis

- betyr her at du stadig viser overskuddsadferden mens du er oppmerksom på den - du øver deg på å følge med når adferden forekommer. Det kan være at du dermed lettere legger merke til foranledninger for og konsekvenser av adferden.

Negativ praksis er spesielt effektivt for å registrere og senere eliminere overskuddsadferd som er mer eller mindre automatisert, slik at du ikke legger merke til den når den forekommer. Legg merke til at denne teknikken kan knyttes til fenomenet reaktivitet; noe som muligens gir en pekepinn om hvorfor dette er en effektiv måte for å endre adferd. Negativ praksis innebærer at du diskriminerer din egen adferd.

Negative practice.

Negativ straff

- eller omkostninger innebærer at adferd har som konsekvens at positive forsterkere blir fjernet avhengig av adferd. Dette kalles enkelte steder Type 2-straff. Eksempler kan være at du bøtelegges for å kjøre over fartsgrensen, eller at du taper bonus ved å bruke bilforsikringen din.

Response cost, type 2 punishment.

Observasjonsenheter

- er det du følger med på når du registrerer. Det kan være både adferdsdata og opplysninger om foranledninger for og konsekvenser av adferd, i tillegg til at ulike etablerende operasjoner kan være av interesse.

Unit of observation, unit of analysis.

Offentlig adferd

- er adferd som i prinsippet kan observeres av andre enn deg selv. Privat adferd er stimuli som bare du kan observere.

Public behavior, observable behavior, overt behavior.

Omgivelser

- er "det konglomerat av virkelige omstendigheter der organismen, eller den del av organismen det henvises til, eksisterer. Dette omfatter enhver fysisk hendelse eller kompleks av hendelser som ikke er en del av adferden, og kan inkludere andre deler av organismen." (Johnston & Pennypacker 1993 s. 365; egen oversettelse).

Pointet med å ta med både organismens og adferdens omgivelser i definisjonen er at stimuli som forekommer i organismen meget vel kan være funksjonelt relatert til adferd. Hvis vi avgrensar begrepet til "den delen av universet som er utenfor huden til organismen", vil vi få problemer med adferd som har sin årsak i stimuli som produseres i kroppen. Uansett må alltid den endelige årsaken til adferd søkes utenfor organismen (se Hayes & Brownstein 1986 for en gjennomgang av denne posisjonen.)

Environment.

Omkostninger

- eller negativ straff innebærer at adferd har som konsekvens at positive forsterkere blir fjernet avhengig av adferd. Dette kalles enkelte steder Type 2-straff. Eksempler kan være at du bøtelegges for å kjøre over fartsgrensen, eller at du taper bonus ved å bruke bilforsikringen din. Adferd som har slike konsekvenser kan ventes å gå ned, dersom det ikke er andre, sterkere kontingenser som vedlikeholder den.

Response cost.

Ontogenetisk

- kalles det som har med individet å gjøre; læringshistorien og de genetiske forutsetningene for ett enkelt individ innen en art. Siden adferd er et individuelt fenomen, vil ontogenetiske forhold være av avgjørende betydning for hvordan adferdsrepertoiret til den enkelte blir. Men de ontogenetiske forutsetningene er et produkt av fylogenesen; artens tilblivelse og gradvise endring over tid som en konsekvens av seleksjonsmekanismer.

Ontogenetical.

Operant

- er det samme som en klasse av responser. Den kan defineres topografisk - vi kaller responsene en klasse fordi de er utseendemessig like; altså at de utføres likt. Det er imidlertid vanligere at de defineres funksjonelt. Det vil si at vi definerer responser som er utseendemessig eller topografisk forskjellige som en klasse fordi de har de samme konsekvensene.

Eksempler på topografisk like operanter er alle adferder som ser like ut - "trykker på taster", "bærer tomflasker", eller "sykler". Responsene er like, men man kan trykke på telefontastaturer og PC-tastaturer, og konsekvensene er forskjellige. Vi kan bære flasker for å rydde etter en fest, eller for å få pantepenger til brød og margarin. Når du sykler, kan det være på vei til den jobben der du kjeder vettet av deg, eller det kan være en hyggelig helgetur.

Eksempel på en funksjonelt definert operant kan være "drar til jobben" - det kan skje på et utall måter, med tog, bil, skateboard eller fallskjerm, men den vedlikeholdende konsekvensen - at du kommer på jobb - er den samme. Et annet eksempel er "åpner døren". Det kan skje på et utall måter, avhengig av hva du har i hendene og hvordan døren er laget, og av hvilken vei den slår - men den vedlikeholdende konsekvensen er at døren er åpen slik at den kan passeres. "Lukker døren" omfatter antageligvis også ulike topografier; den kan smelles igjen, sparkes igjen, lukkes forsiktig eller skjødesløst, men konsekvensen er den samme: døren er igjen.

I den eksperimentelle adferdsanalysen bruke operantbegrepet konsekvent for å beskrive den avhengige variabelen i et eksperiment.

Operant.

Operant adferd

- er adferd som er under kontroll av sine konsekvenser. Det vil si at sannsynligheten for at tilsvarende adferd forekommer senere avhenger av hvilke konsekvenser den har hatt. Denne forståelsen av hvorfor adferd forekommer kalles seleksjon ved konsekvenser. Seleksjonen eller utvelgelsen opererer på tre ulike nivåer: individ, art og kultur.

Operant behavior.

Operant betinging

- er læring. Fenomenet omfatter relasjoner mellom hendelser i omgivelsene og vår egen adferd, med vekt på hvordan konsekvensene av adferden vi viser former og opprettholder adferden. En adferd som har en bestemt konsekvens vil være mer eller mindre sannsynlig under senere lignende betingelser avhengig av konsekvensen. Vi gjentar det som har en virkning vi liker, og lar være å gjenta det som har en virkning vi ikke liker, eller som ikke har noen konsekvenser vi bryr oss om.

Operant conditioning.

Operant nivå

- er forekomst av måladferden før tiltak iverksettes. Vi bør kjenne dette nivået for å få et pålitelig bilde av effekten av tiltakene vi gjør, og derfor tar vi opp data i en baseline-fase.

Operant level.

Operasjonell definisjon

- er oversettelse av generelle begreper til spesifikke operasjoner. Det betyr for ditt vedkommende at du er nøye med å beskrive den interessante adferden, og med å beskrive stimuli i forkant av og etter adferden så presist som mulig. Det vil som regel innebære at de fysiske dimensjonene ved stimuli er presist angitt, og at adferden er slik beskrevet at forekomst eller ikke kan bestemmes med sikkerhet.

La oss si at du har tenkt å gjøre noe for å endre det problemet du har definert som "genanse og liten selvtillit". Dette er et utgangspunkt for å planlegge et tiltak, men det er i beste fall veiledende, for det angir ikke presist hvilken adferd som skal endres, og det sier ikke noe om under hvilke betingelser endringen skal skje. Du må definere både adferd og situasjon på en slik måte at du kan vurdere - måle - eventuelle endringer. "Genanse" kan være at du rødmer, blir svett og ikke klarer å si noe (selv om du vet hva du kunne si) når du treffer fremmede, står overfor en forsamling på mer enn fire, eller møter den du er forelsket i. "Liten selvtillit" kan også være at du rødmer, blir svett og helt taus - men det kan omfatte meget mer, som for eksempel at du straffer deg selv med ulike former for selvsnakk, eller at du unngår situasjoner der du trenger ferdigheter du mener du ikke har lært deg. Uansett vil det være lettere - kanskje til og med mulig - å gjøre noe med disse problemene dersom du definerer dem operasjonelt. Det gjelder foranledninger for og konsekvenser av "liten selvtillit" og "genanse" også. Det er en praktisk forskjell mellom å si "Jeg er så sjenert at det er en plage for meg" og å si "Når jeg må snakke til en forsamling av fremmede mennesker synes jeg det er ubehagelig, fordi jeg glemmer hva jeg skal si, blir klam og kortpustet, og rødmer når jeg får spørsmål." Det siste beskriver en definert stimulussituasjon og forskjellige former for adferd, som kan endres.

Uavhengige og avhengige variabler defineres med henvisning til de operasjonene en eksperimentator gjør for å sette verdien på variablene eller for å måle dem. Operasjonelle definisjoner er en forutsetning for å jobbe effektivt med adferdsbaserte tiltak. Det gjelder både beskrivelsen av måladferd, av foranledninger og av konsekvenser.

(Teoretisk definisjon av intelligens: evnen til å tenke logisk, til å lære hurtig, til å overskue større problemområder. Operasjonell definisjon av intelligens: Det man måler ved en intelligensstest.)

Operational definition, operationalization.

Opptappingssekvens

- er betegnelsen på adferdskjeder - gjerne overskuddsadferd - som har et forholdsvis fast forløp. De begynner kanskje forsiktig, men øker i intensitet etter et bestemt mønster. Eksempler kan være krangling med partneren, fyllekuler og sprekk under slankekurer.

Escalation sequence.

Overskuddsadferd

- er alle former for adferd som enten forekommer når du synes den ikke skal, eller som du ikke vil at skal forekomme i det hele tatt. Det er vanlig å velge reduksjon av overskuddsadferd som mål i selvmodifiseringsopplegg.

Typisk operant overskuddsadfærd er at du røyker, drikker, eller spiser for meget, eller at du kjefter, biter negler eller maser. Typisk respondent overskuddsadfærd er at du rødmer, at du "blir sint" eller at du "blir redd" i situasjoner der du vurderer dette som belastende eller uhensiktsmessig. ("Sinne" og "redsel" er økonomiske - dagligdagse - betegnelser på et utvalg adferdsformer som opptrer samtidig under bestemte betingelser, og må ikke oppfattes som forklaring på den samme adferden, eller som en personlig egenskap du har meget eller lite av. Det er likevel slik at noen har lettere for å bli "sint" eller "redd" enn andre. Hvis det er et problem, går det an å gjøre noe med det.)

Surplus behavior.

Periodisk forsterkning

- betyr at adferd ikke forsterkes hver gang den forekommer. Adferd som vedlikeholdes av periodisk forsterkning er motstandsdyktig mot ekstinksjon i større grad enn adferd som har vært forsterket hver gang den har forekommet. Periodisk forsterkning kalles også intermitterende forsterkning.

Både positiv og negativ forsterkning kan leveres periodisk.

Periodic reinforcement, intermittent reinforcement.

Positiv forsterker

- er en konsekvens av adferd som når den presenteres kontingent på en respons øker sannsynligheten for at lignende responser vil forekomme under lignende betingelser i fremtiden. Det vil si at den øker slik adferd som får den til å forekomme.

Det finnes ubetingede og betingede positive forsterkere.

En enkel (og litt upresis men likevel fiffig) definisjon av positiv forsterker er slik:

"En positiv forsterker er det du gjør noe for å oppnå".

Denne definisjonen får frem relasjonen mellom adferd og konsekvenser, og den er lett å huske (men den må leses nøye for å læres riktig!!).

Eksempler på ubetingede positive forsterkere for menneskelig adferd er mat, drikke, hudkontakt og behagelig temperatur, og diverse sosiale stimuli. De ubetingede positive forsterkerne kalles også primærfosterkere. Felles for de ubetingede positive (som for de negative) forsterkerne er sannsynligheten for at de har effekt som et resultat av fylogenese - de har hatt betydning for artens overlevelse. Mottagelighet for disse forsterkerne har vært avgjørende for at menneskebarnet, som ved fødselen er temmelig avhengig av andres hjelp og tilsyn, skal vokse opp og lære et omfattende repertoire av operant adferd.

En betydelig del av adferden din er under kontroll av stimuli som har fått sin funksjon gjennom læringshistorien din: den effekten de har er et resultat av betinging.

Dersom nøytrale stimuli (stimuli som i utgangspunktet er uten funksjonell tilknytning til adferd) gjentatte ganger forekommer i tett tilknytning til ubetingede positive forsterkere, kan de komme til å fungere som betingede forsterkere eller sekundærfosterkere. For menneskets vedkommende er de fleste betingede forsterkerne av sosial karakter - de formidles av andre mennesker. I prinsippet og i praksis kan en hvilken som helst stimulus etableres som en betinget forsterker.

Vi omtaler prosedyren eller operasjonen "å tilføre positive forsterkere avhengig av adferd" som positiv forsterkning.

Vi kaller også prosessen - adferdsøkningen som forekommer når positive forsterkere tilføres - som positiv forsterkning.

Du vil ha nytte av å lese det som er skrevet om positiv forsterkning.

Positive reinforcer.

Positiv forsterkning

- - er at positive forsterkere tilføres avhengig av en adferd (prosedyre), eller den økningen i adferd som forekommer når en klasse av responser frembringer en positiv forsterker (prosess).

Det er vesentlig i enkelte tilfeller og mindre vesentlig i andre hvorvidt stimulusendringen består i at noe fjernes eller legges til. Pointet er uansett at du kan observere en adferd hos deg selv, og observere under hvilke betingelser den forekommer - hvilke foranledninger og konsekvenser den har. Hvordan du derefter definerer kontingensen har mindre betydning enn hvordan du håndterer den. Imidlertid er det viktig å huske på at menneskelig adferd, og spesielt adferd som har et sosialt aspekt, ofte vedlikeholdes av mange typer konsekvenser. Noen av dem kan mest hensiktsmessig beskrives som at noe fjernes fra en situasjon. Andre kan mest hensiktsmessig beskrives som at noe legges til situasjonen. Når du skal gjennomføre ditt eget selvkontrollprosjekt, kan du beskrive situasjonen på den måten som gjør deg best i stand til å gjøre de endringene du ønsker.

Positiv forsterkning som prosess kan med fordel relateres til kunnskap om slike begrep som diskriminative stimuli og stimuluskontroll.

Her kan du lese mer.

Positive reinforcement.

Positiv selvhevdelse

- innebærer at du mestrer de nødvendige sosiale ferdigheter for å ivareta deg selv og dine egne interesser, uten dermed å undertrykke andre. Det handler ikke om å være brautende eller egoistisk, men om å være tydelig og direkte. Positiv selvhevdelse viser at du har respekt for andre, og viser dem at du har krav på respekt. Det finnes mange teknikker - situasjonsbetinget effektive adferdsmønstre - som gjør deg i stand til å ivareta dine egne interesser på en selvhevdende måte.

Self-assertiveness, positive self-assertiveness.

Premacks prinsipp

- går i korte trekk ut på at lite foretrukket adferd kan forsterkes med tilgang til høyt foretrukket adferd. Det kalles også "Bestemors lov": hvis du spiser opp grønnsakene dine, får du is.

Det kan være mer sannsynlig at du tar oppvasken dersom det fører til at du får sitte med dataspillet. Det er sikkert så mye morsommere å gå på kino enn å hugge ved at du gjør det ene for å få adgang til å gjøre det andre. Det å slå plenen er lavt foretrukket adferd for mange menn. Det kan likevel være de heller gjør det enn å vaske gulv. Og de vasker kanskje hele huset fremfor å måtte snakke politikk med svigerfar, eller barneoppdragelse med svigermor.

Premacks prinsipp sier at tilgang til høyt foretrukket adferd (adferd som finnes høyt i et preferansehierarki) kan forsterke adferd som finnes lavere i hierarkiet. David Premack viste eksperimentelt at ved å begrense tilgang til å vise en respons, kunne tilgang til å vise denne responsen forsterke en annen respons.

"Any stimulus to which the species responds can be used as a reinforcer, provided only that the rate of the R[esponse] governed by the stimulus is greater than that of some other R"
(Premack 1959 s. 227; se også Premack 1962).

Premacks prinsipp har interessante implikasjoner som kan utnyttes i selvkontrolltiltak.

Avhengig av hvor i preferansehierarkiet en adferdsform finnes, kan den brukes til å forsterke annen adferd, eller til å straffe annen adferd. Når det gjelder plassering i hierarkier: disse hierarkiene er ikke statiske - den innbyrdes rangeringen kan skifte. Husk på at det her er snakk om relasjoner, og at disse relasjonene gjerne endrer seg avhengig av etablerende operasjoner som metning og deprivasjon.

Du har et begrenset utvalg av adferdsformer tilgjengelig til en hver tid - de fleste av oss har det sånn. Noen aktiviteter vil du si at du liker godt, og noen vil du helst unngå. Hensiktsmessig organisering av tilværelsen kan da innebære at du ordner deg slik at det er en viss vekslning mellom disse aktivitetene.

Noe må gjøres, samme hva - og noe av dette er kjedelig. Det er fikst om vellykket / effektiv fullføring av kjedelige oppgaver medfører tilgang til spennende og morsomme aktiviteter, og det er ikke sikkert kontrasten behøver å være så veldig stor. Tenk gjennom det, og forsøk å legge opp sekvenser av gjøremål som gir variasjon mellom høyt og lavt foretrukket adferd.

Sørg for å drive intelligent selvinstruering. Hvis du sier "Så snart jeg er ferdig med dette, kan jeg gjøre noe jeg liker", øker det chansene for at du fortsetter med den lavt foretrukne aktiviteten.

Det er ikke like smart å minne deg selv om at du må i gang med en kjedelig rutineoppgave når du har fullført det du liker å gjøre (eller holdt på den tiden du har tildelt deg). Det er viktig å beskrive positive forsterkningsbetingelser for seg selv - "Det er det penger i" lyder bedre enn "6 timer igjen av denne oppsiktsvekkende kjedelige jobben".

Det kan være lærerikt å sette opp sitt eget preferansehierarki, og det kan også ha noe for seg å gjøre et omtrentlig overslag over hva som går med av tid til de ulike adferdsformene. Så kan du vurdere i hvilken grad adferden er hensiktsmessig, og hvorvidt det er behov for å organisere tidsbruken din anderledes; avhengig av hvilke mål du vil nå.

Er det mulig å arrangere betingelser som gjør at den foretrukne adferden til en hver tid er hensiktsmessig? Da utnytter du Premacks prinsipp.

Premack's principle.

Primærforsterkere

- er stimuli som fungerer som forsterkere uten forutgående betinging. De kalles også ubetingede forsterkere. Typiske primærforsterkere er mat og drikke, behagelige temperaturer og seksuell kontakt.

Når stimuli fungerer som forsterkere som et resultat av forutgående betinging, omtales de som betingede forsterkere eller sekundærforsterkere.

Primary reinforcers, unconditioned reinforcers.

Private hendelser

- er adferd og stimuli som bare kan observeres av deg selv. Det innebærer at de foregår innenfor huden. Viktige adferdsformer her er tanker og emosjoner (selv om det ofte vil forekomme synlige tegn på emosjonell adferd). Det er ingen prinsipiell grunn til å betrakte slike stimuli eller slik adferd på noen annen måte enn offentlig adferd. Den er like analyserbar som annen adferd, selv om den har et mer avgrenset publikum. Uansett er den en funksjon av dine biologiske forutsetninger, den læringshistorien du har, og de rådende forsterkningsbetingelsene. Adferd som prinsipielt er tilgjengelig for andres observasjon, kalles offentlig adferd.

Private events, private behavior, covert behavior.

Problem

- er det navnet vi setter på en vanskelig eller tvetydig situasjon, noe som er vanskelig å forstå, eller på en oppgave der den adferden som er effektiv for å fullføre oppgaven ikke er umiddelbart tilgjengelig.

Problem.

Problemløsning

- innebærer at du konstruerer diskriminative stimuli for adferd - enten offentlige eller private - i situasjoner som består av nye og ukjente kontingenser, slik at disse diskriminantene kan foranledige effektiv adferd. Sammensatte problemer kan kreve lister over muligheter, mens enklere problemer kan løses ved tommelfingerregler. Problemløsning krever diskriminering mellom stimuli og matching av stimuli.

Problem solving.

Prompts

- dersom du må operere med ulike former for påminnelser - utover det som er normalt i en gitt situasjon - for å vise eller la være å vise en målferd, kalles dette for prompts. De kan være nyttige i en periode, og så gradvis eller plutselig falle bort, eller de kan forbli en del av vedlikeholdsbedingungen for adferdsendringen din. Prompts er det samme som hjelpestimuli.

Prompts.

Prosedyre

- kaller vi den operasjonen som er involvert i anvendelsen av adferdsanalytiske prinsipper. Eksempler på prosedyre er "forsterkning" - å formidle forsterkere, og "ekstinksjon" - å holde tilbake forsterkere. Det som gjør slik sprogbruk problematisk er at vi bruker samme betegnelse på ulike prosesser - de observerte resultatene av prosedyren. "Forsterkning" er også betegnelsen på det vi ser når vi leverer forsterkere - at adferdens frekvens øker. Tilsvarende kaller vi det "ekstinksjon" når adferd opphører i en prosedyre der forsterkere ikke lenger leveres. Det kan lønne seg å ha tungen rett i munnen her. Catania (1992) anbefaler at vi omtaler prosedyren "operasjonelt", det vil si at vi snakker om den som "å forsterke" eller "å ekstingvere", og bruker "forsterkning" og "ekstinksjon" om resultatene av de ulike operasjonene.

Procedure.

Prosess

- betegner de endringene i adferd som fremkommer gjennom endringer i forsterkningsbetingelsene (Catania 1992). Når vi presenterer negative forsterkere kontingent på en adferd, kaller vi den påfølgende reduksjonen i adferd "straff", og når vi presenterer positive forsterkere kontingent på en adferd omtales den påfølgende adferdsøkningen som "forsterkning". Sproglig praksis på dette området har vært upresis, og begrepene "straff" og "forsterkning" brukes også om prosedyrene - det å presentere negative forsterkere eller positive forsterkere kontingent på adferd. Catania (1992) anbefaler at vi omtaler prosedyren "operasjonelt", det vil si at vi snakker om den som "å forsterke" eller "å ekstingvere", og bruker "forsterkning" og "ekstinksjon" om resultatene av de ulike operasjonene.

Process.

Radikalbehaviorisme

- er de grunnleggende premissene for anvendt adferdsanalyse. En stikkordsmessig oppsummering av denne posisjonen finnes hos Delprato & Midgley (1992). Hovedpunktene gjengis her, men denne artikkelen, eller Baum (1994) anbefales som kortfattede innføringer.

Delprato og Midgley skriver:

- vitenskapens primære formål er prediksjon og kontroll (se også Hayes & Brownstein 1986).
- metodologien er funksjonell analyse, der miljømessige uavhengige variabler relateres til adferdsmessige avhengige variabler
- adferd er determinert og lovmessig
- årsaker til adferd søkes i adferdens omgivelser
- seleksjon ved konsekvenser er den grunnleggende forklaringsmodellen for adferd hos levende organismer
- dualisme er umulig; den eneste verden er den fysiske verden
- psykologiens interesseområde er adferd, og bare adferd
- organismen endres gjennom evolusjonær historie og læringshistorie, og begge slags endringer er biologiske
- det finnes to hovedklasser av adferd (eller - mer fullstendig - funksjonelle relasjoner mellom adferd og stimuli): respondent og operant.
- operant adferd kan bringes under kontroll av forutgående stimuli, og beskrivelse av operant adferd krever vanligvis tre grunnleggende termer og de funksjonelle relasjonene dem imellom

- alt mangfoldet i menneskelig aktivitet - inkludert språk, tenkning, bevissthet og vitenskap - er adferd som kan analyseres ut fra de ovennevnte forutsetningene

Radical behaviorism.

Rasjonell

- betyr fornuftig eller forholdsmessig (fra latin *ratio; argument, fornuft*), og brukes om adferd som kjennetegnes av en nøktern avveining av fordeler og ulemper ved ulike handlemåter i en valgsituasjon. Både emosjonell, irrasjonell og impulsiv er begrep som brukes som motsetninger til rasjonell.

Rational.

Reaktivitet

- er et navn på det fenomenet at adferd som er under observasjon ser ut til å endre seg. Dette gjelder spesielt når du selv observerer din egen adferd. Betegnelsen reaktivitet er en beskrivelse og ikke en forklaring (se redegjørelsen for kategorifeil). Én mulig forklaring på fenomenet er at du blir flinkere til å diskriminere din egen adferd når du systematisk observerer deg selv, og at en del adferdsformer som er automatiserte - der starten på en adferdskjede forekommer uten at du selv er klar over det - kan avbrytes når du er "bevisst" på at den forekommer. "Bevisst" vil i denne sammenhengen si at du har verbal tilgang til den; altså at du kan beskrive den. Dermed er også det rimelig å trekke inn regelstyring som en mulig forklaring.

Reactivity.

Reflekser

- er betegnelsen på et forhold mellom en forutgående stimulus og en påfølgende respons som denne stimulusen utløser. Når dette forholdet er tilnærmet 1:1, er det snakk om en refleks - det vil si at den aktuelle stimulusen så og si alltid utløser responsen. Individets medfødte reflekser er produkter av fylogenetisk seleksjon.

Eksempler på reflekser er pupillekontraksjon ved plutselig skarpt lys, at du farer sammen når du hører en uventet høy lyd, at du får vann i munnen når du lukter mat (i alle fall dersom du er sulten; altså deprivert for mat over tid) eller at du kaster opp dersom du berører den bakre delen av svelget.

Jo kraftigere den utløsende stimulus er, jo sterkere er den ubetingede responsen. I en kort periode (som varierer avhengig av hvilken refleks som utløses) vil stimulering ikke elicitere den ubetingede responsen. Det kreves et minimum av intensitet i den ubetingede stimulusen for at en respons skal utløses. For de fleste refleksers vedkommende avtar styrken i den utløste responsen gradvis etter gjentatte eliciteringer. Den går imidlertid tilbake til den opprinnelige styrken dersom den ikke eliciteres på en stund. (Horne & Øyen, 1991).

Reflexes.

Regelstyring

- eller verbal kontroll av adferd er adferdsanalysens forklaring på hvordan adferd kan komme under kontroll av konsekvenser som ikke følger umiddelbart etter adferden.

Adferd som er under regelstyring, er adferd som er i kontakt med minst to sett av kontingenser: en verbal beskrivelse av forsterkningsbetingelsene (en regel), og de reelle konsekvensene av adferden.

Å uttrykke en regel er det samme som å beskrive kontingenser. Det å ikke følge regelen kan være en aversiv motiverende betingelse. Dette gjør regler til etablerende operasjoner, og dermed kan det vises til direkte forsterkningsbetingelser for regelfølgning.

Sterke regler kontrollerer adferd effektivt; de beskriver at utfall av stor betydning med høy sannsynlighet vil forekomme. Svake regler er mindre effektive; de beskriver utfall av liten betydning

med liten sannsynlighet. De ulike variablene påvirker hverandre, i tillegg til at det kan tenkes å være interaksjonseffekter med hvor langt konsekvensene er utsatt i tid. For sterke regler har utsettelse ingen betydning.

Det å følge regler oppfattes som en høyere ordens adferdsklasse.

Vil du lese mer om regelstyring, kan du klikke [her](#).

Rule governance, verbal governance, rule-governed behavior, verbally governed behavior.

Registrering

- av forekomst av adferd - eventuelt av foranledninger og konsekvenser for adferd, eller av andre hendelser som kan relateres funksjonelt til adferd - er en grunnleggende ferdighet når du skal jobbe adferdsanalytisk. Det finnes en rekke forslag til praktisk metodikk på hovedsidene i selvstudieopplegget. Du kan også lese mer [her](#).

Recording, data collection.

Regler

- er kontingens-spesifiserende stimuli (Skinner, 1969). En fullstendig regel beskriver et komplett sett av forsterkningsbetingelser: en situasjon eller foranledning, en adferd, og konsekvensene av å vise denne adferden.

Regler kan læres fra andre, eller vi kan lage våre egne. Selvkontroll er nødvendigvis regelstyrt adferd. Det ville være meningsløst å diskutere begrepet dersom vi ikke kjente til både de kortsiktige konsekvensene av en gitt adferd (som er forsterkningsbetingelser vi sannsynligvis allerede er i kontakt med) og de langsiktige konsekvensene av den samme adferden, samtidig som vi må kjenne til de kort- og langsiktige konsekvensene av minst én alternativ adferd. Det å følge regler kan sees som en høyere ordens adferdsklasse, og det er en nyttig ferdighet å mestre.

Adferd som er under kontroll av regler er i mindre grad følsom for de reelle forsterkningsbetingelsene adferden er i kontakt med, enn adferd som utelukkende er formet og vedlikeholdt gjennom sine konsekvenser. (Den typen adferd kalles kontingensformet adferd.) Regler behandles grundigere [her](#).

Rules.

Respondent adferd

- eller respondenter er responser som utløses av forutgående stimuli. Emosjoner, reflekser og fobiske reaksjoner er eksempler på adferd som i hovedsak er respondent. I utgangspunktet har konsekvensene av de utløste reponsene ingen betydning for hvorvidt de gjentas senere.

Respondent behavior.

Respondent betinging

- er en annen betegnelse på klassisk betinging.

Respondent conditioning, classical conditioning, Pavlovian conditioning.

Respons

- er en bit av adferden som avgrenses ved at den er funksjonelt relatert til stimuli. Responser kan utløses av forutgående stimuli; såkalt respondent adferd. De kan også være under stimuluskontroll, slik at de foranlediges av en stimulus fordi lignende responser tidligere har blitt forsterket i nærvær av lignende stimuli.

Response.

"Response cost"

- er at positive forsterkere fjernes eller trekkes tilbake avhengig av adferd. Eksempler kan være at du får bot for å kjøre for fort, eller at du mister bonus hos forsikringsselskapet fordi du kjører i grøften. Det kalles også omkostninger. Adferd som har slike konsekvenser kan ventes å gå ned, dersom det ikke er andre, sterkere kontingenser som vedlikeholder den.

Responsgeneralisering

- kalles det når du begynner å vise andre responstopografier i nærvær av stimuli der en bestemt responstopografi har blitt forsterket før.

Response generalization.

Retrospektiv baseline

- er en måte for å komme raskt i gang med tiltak uten å bruke tid på registrering. Det kan bare gjøres dersom baseline ville gitt 0 eller 100 som resultat - "aldri" eller "alltid". Den som skal drive med selvmodifiseringstiltak, vil som regel få vite så mye om sin egen adferd gjennom å ta opp baselinedata at det ikke lønner seg å hoppe over denne fasen.

Retrospective baseline.

Råd

- er en regel der det beskrives antatt positive konsekvenser av en bestemt adferd, og der det ikke er snakkeren som kontrollerer forsterkerne. Andre regler er advarsel, løfte, og trusel.

Advice.

Sekundærforsterker

- er det samme som betinget forsterker. Det er en stimulus som forsterker adferd fordi den er knyttet til ubetingede forsterkere, eller fordi den fungerer som en diskriminativ stimulus.

Secondary reinforcer, conditioned reinforcer.

Sekvensanalyse

- eller tre-felts-analyse innebærer at du registrerer foranledninger og konsekvenser hver gang du viser måladferden, dersom det dreier seg om overskuddsadferd. Er måladferden en underskuddsadferd, registrerer du hver gang en passende foranledning for å vise måladferden forekommer, hva du gjorde dersom du ikke viste måladferden, og hvilke konsekvenser det hadde. Det går også an å sette en adferdskjede inn i et tre-felt-skjema, slik at du kan se sammenhengen mellom de enkelte leddene i adferdskjeden, foranledningene for dem og de konsekvensene de har.

I en adferdskjede er fullføring av ett ledd i kjeden den diskriminative stimulus for neste ledd i kjeden. En diskriminativ stimulus er dermed en betinget forsterker.

| Foranledning (diskriminativ stimulus; diskriminant) | Adferd (respons, operant) | Konsekvens (forsterker, stimulusendring) |
|---|---------------------------|--|
| Sd | R | Sr |

Sequence analysis, ABC-analysis.

Seleksjon

- betyr utvalg eller utvelgelse, og å selektere betyr å velge. Når vi sier at "Operant adferd selekteres ved sine konsekvenser", betyr det - svært kort fortalt - at konsekvensene av adferden bestemmer hvorvidt den vil forekomme igjen dersom lignende betingelser forekommer. Seleksjonsprinsippet som

videnskapelig forklaringsmodell er avgjørende for moderne biologi og for sosialantropologi, som begge er opplagte referansedisipliner for adferdsanalysen.

Skinner (1981) gir en utmerket innføring i seleksjon ved konsekvenser på individnivå, artsnivå og kulturnivå.

Selection, selection by consequences.

"Self-efficacy beliefs"

- er et begrep hentet fra arbeidet til den kanadiske læringsteoretikeren Albert Bandura. "Self-efficacy beliefs" er en type selvinstruksjoner som angår mestring av konkrete situasjoner. Her er en link til informasjon om "self-efficacy": <http://www.cc.emory.edu/EDUCATION/mfp/effpage.html>

Self efficacy.

Selvinstruksjoner

- er det du sier til deg selv og som fungerer som foranledninger for adferd. Det finnes flere kategorier av selvinstruksjoner; for eksempel trossetninger, fortolkninger og self-efficacy-beliefs. Selvinstruksjonene dine er også adferd, og de er under kontroll av betingelser i omgivelsene dine. (Det kan være det hadde vært bedre å snakke om selvinstruering, slik at du ikke tenker på selvinstruksjoner som gjenstander eller indre størrelser - jevnfør diskusjonen om motivasjon vs. motivering (her) - men begrepet er innarbeidet. Husk bare at det er noe du gjør, ikke noe du har.)

Self-instructions.

Selvkontroll

- defineres på flere måter. En basisdefinisjon er at selvkontroll er adferd som resulterer i tilgang til en større forsterker etter en lengre utsettelse, i motsetning til impulsiv adferd, som resulterer i en liten forsterker etter kort eller ingen utsettelse. Det understrekes her at man står overfor en valgsituasjon. Selvkontroll er ikke et relevant begrep i diskusjonen medmindre de reelle forskjellene i kontingenser er beskrevet. Denne definisjonen kan imidlertid utvides slik at flere relasjoner mellom kort- og langsiktige og positive og negative forsterkere omtales.

Her er en beskrivelse av hva selvkontroll innebærer når det brukes som substantiv:

"Selvkontroll er et uttrykk avledet fra dagligtalen som anvendes i tilfeller der en relativt umiddelbar liten forsterker utsettes til fordel for en større senere forsterker eller for å unngå en senere større aversiv hendelse, eller der en relativt umiddelbar liten aversiv hendelse aksepteres dersom aksepteringen fører til en større senere forsterker eller til at en større senere aversiv hendelse unngås. Eksempler omfatter å utsette et lite innkjøp fordi du sparer til noe større, si nei til en drink for å unngå bakrus, å trene for å senere å gjøre det bra i en idrettskonkurrans, og å underkaste seg forebyggende tannbehandling. Det motsatte av selvkontroll kalles impulsivitet." (Catania, 1992 s. 394; egen oversettelse)

Selvkontroll kan også beskrives som adferd:

"Når et menneske kontrollerer seg selv, velger en handlemåte, tenker igjennom problemet eller tilstreber økt selvinnsikt, viser han adferd. Han kontrollerer seg selv akkurat som han ville kontrollert adferden til andre - ved å manipulere med de variablene som adferden er en funksjon av. Den adferden han da viser er et egnet objekt for analyse, og før eller senere må det gjøres rede for denne adferden med henvisning til variabler som finnes utenfor mennesket selv." (Skinner, 1953 s. 228 - 229; egen oversettelse)

Self control.

Selvmodifiseringstiltak

- er planlagte tiltak for å endre egen adferd - for å få "mer selvkontroll" eller "bedre selvkontroll". I prinsippet handler dette om å være målperson i sitt eget adferdanalytiske tiltak.

Self modification project.

Sensitisering

- er en ikke-assosiativ læringsform som innebærer at når en organism gjentatte ganger eksponeres for en intens stimulus, kan responser som utløses av denne stimulusen øke i styrke (Svartdal & Flaten, 1998).

Sensitization.

Shaping

- (eller forming) er at adferd endres gjennom at kriteriet for forsterkning av en responstopografi gradvis endres i retning av et definert mål. Responser som ligner mer på måladferden enn forutgående responser gjordes forsterkes, mens responser som ligner mindre, eller som ikke representerer en tilnærming, ekstingveres (eller straffes). Her er definisjoner av begrepet fra to forfattere:

"Shaping består i å ta en bitte liten tendens i den riktige retningen, og endre den; ett lite trinn av gangen, mot et endelig mål" (Pryor, 1969).

"Shaping er ... gradvis modifisering av en egenskap ved respondering (som regel men ikke nødvendigvis topografisk) gjennom differensiell forsterkning av suksessive tilnærminger til en definert operant klasse." (Catania, 1992).

Det finnes mange eksempler på naturlige shapingprosesser; egentlig kan man si at all operant adferd som ikke er under verbal styring er shapet, fordi den er selektert ved sine umiddelbare konsekvenser. Likevel er det noen adferdsformer der selve shapingprosessen er mer iøyenfallende enn andre: vi lærer å snakke blandt annet ved at kriteriene for hvilke lyder som forsterkes gradvis endres slik at vi til slutt bare får forsterket ren uttale av de relevante verbale responsene. Sosiale ferdigheter forøvrig er også mye under kontinuerlig shaping. Vi blir flinkere og flinkere til å vise den adferden som er hensiktsmessig i et nytt miljø etterhvert som vi diskriminerer bedre og bedre hvilke kontingenser som gjelder. Adferdsformer som er akseptable hos en nybegynner blir ekstingvert eller straffet hos en viderekommen. Lærere som jobber med studenter shaper hele adferdsrepertoier: verbal adferd som forsterkes hos en førsteårsstudent vil kanskje straffes som upresis hvis en tredjeårsstudent viser den.

"Don't Shoot the Dog" (Pryor 1969) er en morsom og lettlest bok om shaping av adferd. Den finnes også i norsk oversettelse.

De fleste adferdsrepertoier er under kontinuerlig shaping. Konsekvensene adferden vår har er effektive når det gjelder å forandre den. Regler - våre egne eller andres - kan svekke innflydelsen de reelle kontingensene har over adferden vår. Les mer om dette her.

Shaping.

Sosiale ferdigheter

- er adferd som gjør det lettere for deg å omgås andre mennesker på en måte som du og de andre trives med.

Slike ferdigheter formes og vedlikeholdes i samhandling med andre mennesker. Som alle andre ferdigheter er de hensiktsmessige i den grad de setter deg i stand til å skaffe deg goder og fjerne eller unngå ubehag - altså bringer deg i kontakt med forsterkere. Hva som er gode sosiale ferdigheter er i aller høyeste grad situasjonsavhengig og kulturelt betinget.

Hvis du vil endre de sosiale ferdighetene dine, kan du godt begynne med øvelser som du gjør på egen hånd, men vellykket selvmodifisering her må nødvendigvis innebære at de ferdighetene du lærer viser seg hensiktsmessige for å mestre sosiale situasjoner.

Social skills.

Sosiale forsterkningsbetingelser

- er de betingelsene som kontrollerer adferd og der forsterkerne er formidlet eller tilrettelagt av andre personer.

Det er mange av kontingensene i moderne menneskers liv som er sosiale, slik at andre mennesker kontrollerer store deler av adferdsrepertoiret vårt. De mest typiske sosiale forsterkningsbetingelsene er ulike former for regler. De viktigste sosiale forsterkerne er sannsynligvis oppmerksomhet og ros.

Social contingencies (of reinforcement).

Stimulus

- kalles et fysisk objekt eller en fysisk hendelse som virker på adferden til et individ.

Stimulus forkortes gjerne med S, og så finnes det ulike måter for å angi hvilken funksjon de har. Det vises til de engelske uttrykkene:

Sd er forkortelsen for Stimulus (discriminative) eller diskriminant.

Sr er forkortelsen for Stimulus (reinforcer) eller forsterker.

Disse betegnelse er aktuelle når vi snakker om operant betinging.

US er forkortelsen for Unconditioned Stimulus eller ubetinget stimulus (US).

CS er forkortelsen for Conditioned Stimulus eller betinget stimulus (BS).

Dette er betegnelser som brukes når vi omtaler respondent betinging.

"En stimulus er en hendelse i omgivelsene eller i organismen som defineres ved at den er funksjonelt relatert til adferd" er den tekniske definisjonen.

Denne relasjonen kan være lineær/mekanistisk (S - R; stimulus utløser en respons) eller dynamisk (Sd - R - Sr; en respons forekommer under bestemte betingelser fordi den under tidligere lignende betingelser hadde bestemte konsekvenser). Verden er full av stimuli, og i vår sammenheng oppfattes de som nøytrale inntil vi har grunn til å anta at det finnes en årsakssammenheng mellom stimuli og de responsene som er av interesse.

Prinsipielt kan en stimulus være en hvilken som helst fysisk hendelse, kombinasjon av hendelser, eller relasjon mellom hendelser. Eksempel på fysisk hendelse kan være nærværet av fargen rød, som foranlediger den verbale responsen "Rød"; eksempel på kombinasjon av hendelser kan være nærvær av rød sirkel (farge og form) som foranlediger responsen "Rød og rund", og eksempel på relasjon mellom hendelser kan være rekkefølgen av to stimuluspresentasjoner, der "Rød først" foranlediges av at rød ble vist før blå. Alle typer fysiske hendelser kan være stimuli - de kan være "årsaker" til adferd. Dette gjelder også stimuli som forekommer inne i organismen.

Adferdsanalysen har tradisjonelt vært fokusert mot funksjonelle aspekter ved stimuli - hvilken virkning de har - og har lagt mindre vekt på strukturelle aspekter - hvordan de arter seg. Det har stor interesse å finne ut hvilke strukturelle aspekter ved stimuli som gjør dem mer eller mindre funksjonelle, men det er vanskelig å formulere utsagn om generelle lovmessigheter når det gjelder stimulusstruktur.

Biologisk betydningsfulle stimuli og stimulusendringer vil sannsynligvis være mer effektive diskriminanter og betingede stimuli enn biologisk nøytrale hendelser. Høy lyd, brå bevegelser og store temperaturendringer styrer effektivt det vi kaller "oppmerksomhet" - de er vanskeligere å overse, og vil lettere komme til å kontrollere adferd enn mindre påfallende stimuli.

Den som er interessert i å lære mye om disse spørsmålene, anbefales å lese Svartdal & Flaten (1998) eller Donahoe & Palmer (1994). Når det gjelder skillet mellom funksjonelle og strukturelle tilnærminger til adferd, er Catania (1973) svært lesverdig.

I forbindelse med selvmodifiseringstiltak kan det være viktig å finne stimuli med strukturelle kvaliteter som er effektive overfor målpersonen - deg selv - men som er lite iøyenfallende for andre.

Stimulus.

Stimulusekvivalens

- er betegnelsen på at flere stimuli blir funksjonelt like uten at alle relasjonene mellom dem er eksplisitt lært. Stimulusekvivalens er et fenomen som er svært grundig undersøkt, men uten at det er slått fast hvordan det faktisk oppstår. Én av de forskerne som har vært sentral i undersøkelsen av fenomenet oppfatter det nærmest som en grunnleggende adferdsprosess:

"Equivalence relations refers neither to a theoretical entity nor ... to processes or entities that are beyond observation, but rather, summarizes a set of observed regularities. Strictly speaking, reinforcement contingencies do not create equivalence relations; rather they create prerequisites, or the potential, for demonstrating the properties that define an equivalence relation. Additional factors, like the test conditions, contextual control, and a subject's behavioral history will help determine whether and how that potential is realized. ... An equivalence relation, therefore, has no existence as a thing; it is not actually established, formed or created, It does not exist either in theory or in reality. It is defined by the emergence of new – and predictable – analytic units of behavior from previously demonstrated units. ... (Sidman 1997 s. 258-259)."

Stimulusekvivalens er det samme som symbolforståelse - en stimulus "står for" eller "betyr" det samme som en annen - det vil si at begge stimuli kontrollerer de samme responsene.

Stimulus equivalence.

Stimulusgeneralisering

- kalles det når adferd som er lært under ett sett av stimulusbetingelser - forsterkningsbetingelser - forekommer under andre stimulusbetingelser. De nye betingelsene vil ofte ha felles trekk med de opprinnelige læringsbetingelsene.

Når du planlegger adferdsendring, kan det lønne seg å analysere under hvilke varierte betingelser du ønsker at måladferden skal forekomme, og ta dem med i treningen så langt råd er.

Stimulus generalization.

Stimuluskontroll

- kalles det når adferd forekommer oftere i nærvær av en stimulus enn i fravær av den. Dersom du ofter vasker opp når moren din har ringt og sagt hun skal komme innom, er denne adferden under stimuluskontroll av at hun ringer. (Dersom du aldri vasker opp ellers, er adferden under forholdsvis snever stimuluskontroll, og det kunne muligens passe med å utvide kontrollen - slik at flere stimuli (full kjøkkenbenk, spindellev, høyt forbruk av papptallerkner) også kunne styre adferden "vasker opp".)

Andre eksempler på stimuluskontroll er at du tar telefonen og sier navnet ditt når det ringer hjemme hos deg, eller at du kjøper billett i automaten før du går på flytoget.

Stimuluskontroll brukes i forhold til både respondent og operant adferd.

Stimuluskontroll over respondent adferd demonstreres ved at en bestemt stimulus utløser en bestemt respons hver gang stimulusen forekommer.

Stimuluskontroll over operant adferd etableres gjennom differensiell forsterkning av adferden henholdvis i nærvær av og fravær av den relevante stimulus eller stimulussituasjon.

Det er som regel stimuluskontroll vi snakker om når vi i dagligtalen snakker om årsaker til adferd - i alle fall dersom vi plasserer årsaken i forkant av adferden. (Forklares adferden med henvisning til fremtidige konsekvenser, kalles det en intensjonal forklaring.) Når du sier "Jeg gjorde det fordi" er det kan det være at du snakker om en foranledning for adferd, og tillegger den årsaksstatus. *Det du da ikke får med deg, er at denne forklaringen forutsetter en historie - en verbal foranledning er uten biologisk betydning, og det er de fleste ikke-verbale stimuli også, for det moderne menneske.* Sannsynligvis er den da en betinget forsterker (positiv eller negativ); dette forutsetter en læringshistorie. "Årsaken" til den adferden du vil forklare ligger ikke i foranledningen, men i den forholdsvis dynamiske relasjonen mellom denne forutgående hendelsen, adferden din, og de

konsekvensene denne adferden historisk har hatt under betingelser som ligner de aktuelle.

Diskriminerte operanter er navnet på forklaring av adferd som ikke utløses av stimuli - den adferden du er vant til å omtale som "viljestyrt".

Stimulus control.

Straff

- defineres teknisk sett som presentasjon av negativ forsterker, med det resultat at den adferden som straffes går ned i frekvens.

I anvendt adferdsanalyse snakker vi gjerne om to typer straff. Den ene innebærer at det avhengig av en bestemt adferd presenteres en negativ forsterker, eller en såkalt aversiv stimulus. Dette kalles også Positiv straff eller Type1-straff. Den andre måten for å straffe adferd har også flere betegnelser - Omkostninger, response cost, eller Type 2-straff. Den innebærer at avhengig av forekomst av en bestemt adferd, mister målpersonen et gode - det fjernes en positiv forsterker.

I dagligtalen er straff et begrep som gjerne fremkaller sterke emosjoner. Straff er av mange forskjellige årsaker svært problematisk å benytte i adferdskontroll. Årsakene er både etiske og praktiske. Det er ønskelig at mest mulig adferd hos flest mulig mennesker er under positiv kontroll.

Punishment.

Styring

- brukes på samme måte som kontroll, og beskriver en funksjonell sammenheng mellom adferd og miljøbetingelser.

Control, governance.

Tegnøkonomisystemer

- er systemer for formidling av symbolske forsterkere som kan byttes i reelle forsterkere på et nærmere angitt tidspunkt. Tegnøkonomisystemer er svært utbredt - de baserer seg på generaliserte betingede forsterkere, og det mest opplagte eksemplet på slike forsterkere er penger. De kan vedlikeholde all slags adferd, og kan langt på vei løse de problemene som kommer av metning.

Token economies, token systems.

Time out

- fra positiv forsterkning er en måte for å redusere adferd.

Det betyr simpelthen at muligheten til å få positive forsterkere opphører i et nærmere definert tidsrom. Time out iverksettes avhengig av en definert måladferd. Du kan bruke time out som konsekvens for din egen overskuddsadferd, men det kan nok lønne seg å få andre til å hjelpe deg med å administrere denne konsekvensen.

Time out.

Topografi

- er adferdens utseende - hvordan responsen utføres.

Det har stor interesse i noen sammenhenger, og liten interesse i andre. Ulike adferdstopografier kan være funksjonelt like: både tastetrykk i minibanken og innlevering av uttaksblankett i skranken kan skaffe deg kontanter, og du kan både sykle, bile, ta toget eller gå til jobben. Like topografier kan være funksjonelt forskjellige: konsekvensene av å si "Mamma" er neppe de samme når du står ovenfor en motorsykelbølle som når du sitter ved spisebordet hjemme (med mindre mammaen din kjører Harley).

Topography.

Trossetninger

- er en type selvinstruksjoner som er lite situasjonsspesifikke.

Trossetninger fungerer som mer globale beskrivelser av deg som person, og avdekkes gjennom analyse av de uheldige selvinstruksjonene: finnes det et felles tema? Driver du med selvsnakk som forteller deg at du "ER" på bestemte måter, eller at verden "ER" på bestemte måter? "Alltid", "Aldri", "Alle" og "Ingen" er interessante komponenter i slike selvinstruksjoner.

Beliefs.

Trusel

- er en regel som beskriver aversive betingelser, og der det er snakkeren som kontrollerer konsekvensene.

Andre regler er advarsel, løfte og råd.

Threat.

Ubetinget

- betegner funksjonelle aspekter ved adferd eller stimuli som ikke skyldes læring.

Eksempler er ubetingede responser, som eliciteres av ubetingede stimuli - relasjonen er ikke lært, men en funksjon av biologiske (fylogenetiske eller ontogenetiske) forhold hos den enkelte organismen; og ubetingede forsterkere, som fungerer som forsterkere uten forutgående betinging, men avhengig av etablerende operasjoner som deprivasjon eller metning.

Unconditioned, unconditional.

Ubetingede aversiver

- er stimuli som fungerer som negative forsterkere uten forutgående betinging.

Unconditioned aversives.

Ubetingede forsterkere

- er hendelser som fungerer som forsterkere uten forutgående betinging. De kalles også primærfosterkere.

Unconditioned reinforcers, primary reinforcers.

Ubetingede responser

- er responser som eliciteres (utløses) av ubetingede stimuli.

Medfødte reflekser er typiske ubetingede responser. En ubetinget respons er sannsynligvis adferd som har hatt betydning for artens overlevelse, og oppfattes som et resultat av fylogenetisk seleksjon.

Unconditioned responses.

Ubetingede stimuli

- er hendelser i omgivelsene eller i organismen som eliciterer ubetingede responser; de utløser adferd uten forutgående læring.

Unconditioned stimuli.

Uforenlig adferd

- er adferd som det ikke er mulig å vise samtidig som du viser måladferden.

Når du skal redusere en overskuddsadferd, kan det lønne seg å erstatte den med en annen adferd som

er mer hensiktsmessig å vise på kort og lang sikt. Hvis du kan gjøre noe som utelukker den adferden som skal reduseres øker det Chancen for å lykkes.

Hvis du vil slutte å bite negler, kan det hjelpe å strikke. Hvis du ser for meget på TV kan du gå tur i stedet. Pass på at utfallet av den uforenlige adferden er bra for deg - ikke bare i forhold til den adferden du vil redusere - og at den uforenlige adferden vedlikeholdes av naturlig forekommende forsterkere.

Incompatible behavior.

Underskuddsadferd

- er alle former for adferd som enten ikke forekommer når du synes at den skal gjøre det, eller ikke forekommer i det hele tatt.

Det er vanlig å velge økning av underskuddsadferd som mål i selvmodifiseringsopplegg. Typiske eksempler her er at du leser eller trener for lite, ikke tar ordet i diskusjoner, ikke sier "Nei" når det er det du helst vil, eller at du ikke svarer hyggelig når du blir snakket til. Det er stort sett operant adferd som kan beskrives som underskuddsadferd. ("Selvtillit" og "mot" er eksempler på økonomiske - dagligdagse - betegnelser på adferdsformer som forekommer samtidig under bestemte betingelser, og de må ikke oppfattes som forklaring for den samme adferden, eller som personlige egenskaper som du har mer eller mindre av. Å oppfatte slike beskrivelser som en forklaring innebærer en kategorifeil.)

Deficit behavior.

Unngåelsesadferd

- er adferd som vedlikeholdes av negativ forsterkning.

Det innebærer at individets adferd leder til at en negativ forsterker unngås. Denne unngåelsen kan være en utsettelse, eller den kan innebære at den aversive stimulusen ikke vil forekomme i det hele tatt. Uansett hvilken av disse konsekvensene som vedlikeholder adferden, vil adferd som har slike konsekvenser øke eller vedlikeholdes. Unngåelsesadferd kan hindre deg i komme i kontakt med de faktiske forsterkningsbetingelsene for adferden din. Dersom den er effektiv, kan det være at du aldri oppdager at det du forsøker å unngå har opphørt å forekomme - kanskje for lenge siden.

En annen type negativt kontrollert adferd er flukthandlinger. Det er rimelig å anta at det er en sammenheng mellom hva slags kontrollbetingelser adferden din er underlagt og hvordan du sier at du trives. Jo mindre andel av det samlede adferdsrepertoiret ditt som er under straffebetingelser, jo bedre vil du antagelig synes at du har det. En annen sak er at dersom du kan legge opp livet ditt slik at flukt- og unngåelsesadferden du viser i forhold til en type situasjoner er hensiktsmessig i andre typer situasjoner, kan det være visse gevinster å hente. Dersom du baker brød og vasker bilen når du heller skulle studert, kaster du ikke bort tiden. Få noen til å hjelpe deg med å arrangere kontingenser som innebærer at den negativt kontrollerte adferden er produktiv. Det kan være meget å hente på å kjenne til og utnytte Premacks prinsipp.

Avoidance, avoidance behavior, avoidance responses.

Utløse

- er det samme som å elicere, og brukes om effekten av stimuli som foranlediger respondent adferd.

Elicit, trigger.

Utviklingspsykologi

- er systematisert kunnskap om "progressive endringer i interaksjonene mellom adferden til et individ og de menneskene, gjenstandene og hendelsen som utgjør miljøet"(Bijou, 1993 s. 12).

Developmental psychology.

Variabel

- kalles noe som kan ha flere verdier.

I et eksperiment - som selvmodifiseringsopplegget for så vidt er en utgave av - snakker vi om uavhengige og avhengige variabler. De uavhengige variablene er miljøbetingelsene som adferden antas å være en funksjon av. Måladferden avhenger av dem, og det er alltid adferd som er den avhengige variabelen i et adferdsanalytisk tiltak.

Variable.

Variabel ratio

- betyr at det leveres forsterkere uregelmessig, men på en slik måte at det gjennomsnittlige antall responser som må vises er bestemt.

VR 90 betyr at gjennomsnittlig hver nittiende respons forsterkes, men det kan godt være f. x. respons 45, 101, 210 og 260. Slike forsterknings skjemaer genererer vedvarende høyfrekvent respondering - både i laboratoriet og utenfor. Eksempler på adferd som opprettholdes av VR-forsterkning er spill på automater, internettsurfing og masing. Det er ikke mulig å angi forholdet mellom responser og konsekvenser i de to siste eksemplene - det vil variere enormt, mens en automat er forhåndsprogrammert til å betale ut etter et bestemt mønster. Forsterkerne vil være henholdsvis at du vinner penger, at du finner interessante nettsteder, og at du får det du maser om.

Variable ratio.

Variabelt intervall

- kalles et forsterknings skjema der første respons etter forløpet av et intervall av varierende lengde forsterkes.

Prinsippet er det samme som i den andre typen varierende skjema: Gjennomsnittlig lengde på intervallet kan være 5 minutter, men forsterkere kan leveres for responser f. x ved 4., 6., 14. og 20. minutt. I laboratoriet vil et slikt forsterknings skjema generere en jevn, forholdsvis lav responsrate uten pauser etter forsterkerlevering.

Variable interval.

Varighet

- er én mulig dimensjon for registrering av adferd.

Når du lager registreringsopplegg for måladferden din, er det av stor betydning at du velger en hensiktsmessig registreringsdimensjon. Gjør du det, vil du få et godt bilde av eventuelle endringer.

Duration.

Vedlikehold

- er fortsettelse av de betingelsene som fantes ved etableringen av en adferd.

Når adferd er lært og generalisert til situasjoner utenfor innlæringssituasjonen, må endringen i adferd vedlikeholdes. Det betyr rett og slett at måladferden fortsetter å forekomme på et hensiktsmessig nivå; dette nivået kan godt være 0. (Dersom dette nivået er 0, har du sannsynligvis lært deg alternative adferdsformer som trenger vedlikehold.) Selvkontroll i denne sammenhengen vil være å tilrettelegge forsterkningsbetingelser som vedlikeholder måladferden på dette nivået.

Maintenance.

Vedlikehold av adferdsendring

- innebærer at adferdsendringen du har oppnådd er i kontakt med forsterkningsbetingelser som opprettholder den på et nivå du oppfatter som hensiktsmessig.

Maintenance of behavioral change.

Verbal adferd

- er operant adferd; det vil si at den er under kontroll av sine konsekvenser. De forsterkende konsekvensene er formidlet av andre personer (lyttere), og lytternes forsterkerformidlende adferd er også operant adferd. Denne adferden etableres og vedlikeholdes av et sprogsamfunn.

Ulike verbale topografier kan være funksjonelt like. Den funksjonelle analysen av språk legger vekt på funksjonene de ulike verbale responsene har, og man er i mindre (ingen?) utstrekning interessert i hvordan verbal adferd er bygget opp, altså i ulike spørsmål vedrørende sprogets struktur (grammatikk). Det betyr ikke at disse spørsmålene er uvesentlige - hverken prinsipielt eller praktisk. Se f. x. Catania (1998 s. 240 og 364 -376) for en videre diskusjon av interessante spørsmål i denne sammenhengen.

Her finnes litt mer stoff om verbal adferd. OBS at dette er stikkord til en forelesning; ikke et ferdig manus.

Verbal behavior.

"Verdier"

- er et u håndgripelig men interessant begrep i tilknytning til emosjoner og når man undersøker det som kalles reaktivitet. Det kan defineres slik:

En verdi er en vedvarende tro på at en spesiell handlemåte eller et spesielt utfall er personlig og sosialt å foretrekke fremfor en motsatt eller anderledes handlemåte eller utfall.

Dette antyder at vi har å gjøre med verbaladferd, og at denne verbaladferden kontrollerer annen adferd. Med andre ord kan spørsmål om "verdier" analyseres som spørsmål om regelstyring av adferd. Hvilke regler som gjelder - hvilke kontingenser de spesifiserer - er avgjørende for vurderingen av "verdispørsmål". Dette er til en hver tid kulturelt betinget. Det må dessuten være med i analysen at de reglene som gjelder kan elicitere ulike emosjonelle responser, og at regelbrudd kan etablere aversive betingelser, slik at regelfølgning dermed er negativt kontrollert adferd - flukt- eller unngåelsesadferd.

Values.

Videnskap

- er systematisering av kunnskap etter bestemte kriterier. Adferdsanalyse tilhører naturvidenskapene, og har beskrivelse, prediksjon og kontroll som formål.

"Når vi sier videnskap i dagligtalen, mener vi naturvidenskap; som samler kunnskap om verden som en organisert systematisk virksomhet og forsøker å konsentrere kunnskapen i testbare lover og prinsipper ved hjelp av et omfattende og variert utvalg av metoder. De diagnostiske kriteriene ved videnskap som skiller den fra pseudovidenskap er for det første gjentagbarhet: det samme fenomenet søkes igjen, fortrinnsvis gjennom uavhengige undersøkelser, og den fortolkning funnene er gitt blir bekreftet eller forkastet gjennom nye analyser og eksperimenter. For det andre, økonomi: videnskapsmenn søker å abstrahere informasjonen til den formen som er enklest, lettest å gjenkalle, og mest estetisk tilfredsstillende - den kombinasjonen som kalles eleganse - slik at den avgir mest mulig informasjon med minst mulig anstrengelse. For det tredje - målinger. Dersom noe kan måles skikkelig, ved hjelp av alment godtatte skalaer, vil dette gjør generaliseringer om fenomenet mindre tvetydige. Og fjerde og siste punkt, heuristikk: den beste videnskapen stimulerer nye oppdagelser, gjerne i uforutsigbare nye retninger, der funnene bekrefter eller endrer den opprinnelige formuleringen." Wilson (1995)

Science.