

Årsvärskopior

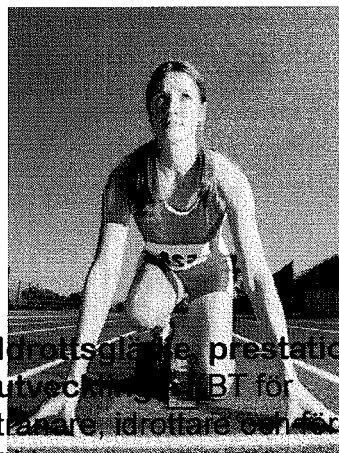
Ultrakort om KBT och Tillämpad beteendeanalys i idrottsvärlden

Olle Wadström

Leg psykolog,
Leg psykoterapeut,
Godkänd KBT-handledare,
Specialist inom klinisk psykologi,
Specialist inom pedagogisk psykologi.

Rasmus Tornberg

Fil mag. psykologi inriktn. idrott,
KBT steg 1 inriktning elitidrott,
Adjunkt i psykologi Högskolan i
Halmstad inriktning idrott,
Idrottspsykologisk rådgivare



Idrottsglädje, prestation,
utveckling. KBT för
tränare, idrottare och för-
äldrar

1

KBT och TBA

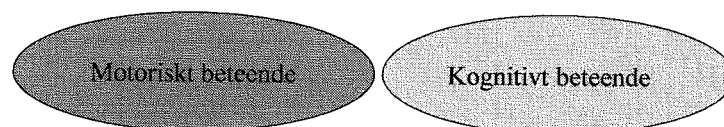
- Kärnan i Kognitiv BeteendeTerapi är **Tillämpad BeteendeAnalys**
- **TBA** är när **inlärningspsykologi** används för att förklara varför beteenden uppstår och hur de vidmakthålls och försvinner

2

Tillämpad beteendeanalys i beteendepåverkan

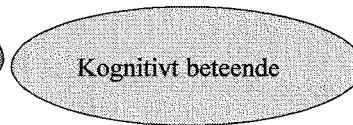
- säger inte vad man ska göra, utan ..
försägar endast vad sker om man agerar på visst sätt och ...
kan användas för att välja åtgärder
- Kan besvara frågor om varför det misslyckades samt till att förstå vad/varför andra angreppssätt/ metoder fungerar eller inte.

3



4

Respondent beteende



Operant beteende

5

Operant beteende (motoriskt & kognitivt)

- * Inlärt
- * Viljemässigt kontrollerbart

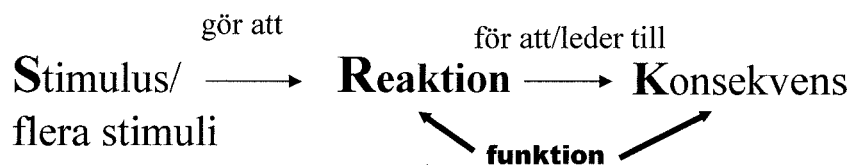
Respondent beteende (autonomt)

- * Medfött/ej inlärt
- * Ej direkt kontrollerbart med viljan

6

Operant beteendet och vad som påverkar det

Ett direkt samband med här-och-nu situationen.



7

Konsekvensernas betydelse

Motivationen avgörs av konsekvenserna – dvs om beteendet ”fungerar” till att ge mig avsedda konsekvenser

8

Konsekvenserna avgör "motivationen"

Fyra möjligheter;

1. Beteendet följs av att jag erhåller något önskat, förväntat positiv förstärkning

9

Positiv förstärkning

Det är angenämt att **erhålla** något förväntat, behagligt eller önskat



Sannolikt ökar beteendet.

"Positiv" syftar på att jag tar emot något (addition).

10

Jag tar emot uppskattad konsekvens

- Uppmärksamhet, beröm, erkännande, applåder, läsa om sig själv i tidningen, framgång, bli uttagen, bra placering mm
- Välbefinnande, njutning, glädje, tillfredställelse, harmoni i kroppen
- Löfte om ersättning (pengar), om förmåner.

Positiv förstärkning – beteendet ökar

11

Konsekvenserna avgör "motivationen"

Fyra möjligheter;

1. Beteendet följs av att jag erhåller något önskat, förväntat positiv förstärkning
2. Beteendet följs av att jag slipper undan något obehag negativ förstärkning

12

Negativ förstärkning

Det kan vara en fördel (angenämt) att **slippa något** obehagligt eller negativt



Sannolikt ökar beteendet.

”Negativ” syftar på att jag blir av med något (minus, subtraktion).

13

Negativt förstärkta blir beteenden som gör att jag slipper undan/minskar:

- Smärta, illamående, skam, hån, ångest, nervositet, dåligt samvete
- slipper bli petad, slipper bli satt på bänken, slipper utvisning, slipper bli ratad i uttagningen, slipper få varning, slipper annans aggressivitet, räddar mig i fara

Negativ förstärkning – beteendet ökar

14

Konsekvenserna avgör "motivationen"

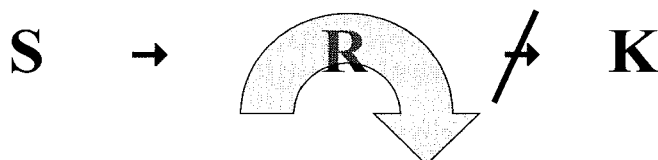
Fyra möjligheter;

1. Beteendet följs av att jag erhåller något önskat, förväntat positiv förstärkning
2. Beteendet följs av att jag slipper undan något obehag negativ förstärkning
3. Beteendet får ingen uppskattad konsekvens utsläckning

15

Utsläckning – beteendet upphör

Om beteendet inte längre får förstärkning, då slocknar det (extinction).



Ett oförstärkt beteende **utsläcks**

16

Exempel på utsläckning

Tränar mycket men;

- Ingen ser att jag kämpar, ingen bryr sig,
- Jag får inga resultat, gör inga framsteg, får ingen uppskattning,
- Platsar inte i laget, får inte chansen, får inte utdelning på målchanser eller önskade resultat

Utsläckning- tränandet minskar och slocknar

17

Konsekvenserna avgör "motivationen"

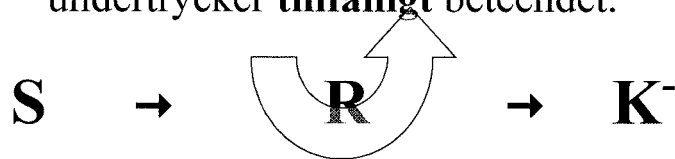
Fyra möjligheter;

1. Beteendet följs av att jag erhåller något önskat, förväntat - positiv förstärkning
2. Beteendet följs av att jag slipper undan något obehag - negativ förstärkning
3. Beteendet får ingen uppskattad konsekvens - utsläckning
4. Beteendet får aversiv konsekvens bestraffning

18

Bestraffning

Negativa (aversiva) omedelbara konsekvenser undertrycker **tillfälligt** beteendet.



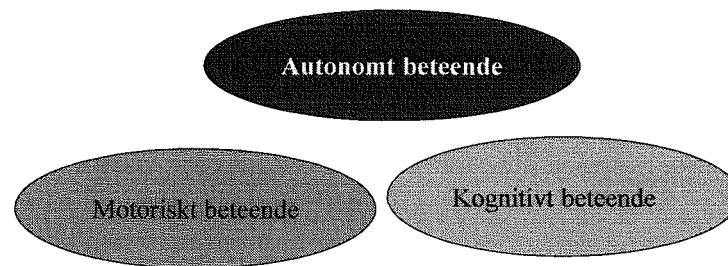
Vanligtvis endast effektiv tillfälligt.

Exempel på bestraffningar som tillfälligt undertrycker beteende

Företeelser som kan fungera som bestraffning;

- Utvisning, rött kort, gult kort, straffspark, pliktslag
- Att köra omkull, bryta benet, muskelbristning
- Utbuning, hån, glåpord, utskällning
- Hot, slag, hård tackling

Autonomt beteende



21

Autonoma nervsystemet

Vardagsanpassning

parasympatikusreaktion

Vid hot, fara eller provokation

sympatikusreaktion

22

Vila

Kamp, flykt

Parasympatikus

Sympatikus

-	Hjärta	+
+/-	Blodkärl	-/+
-	Svettning	+
+	Mage, tarm	-
-	Andning	+
+	Salivering	-
-	Pupill	+
-	Adrenalin	+

23

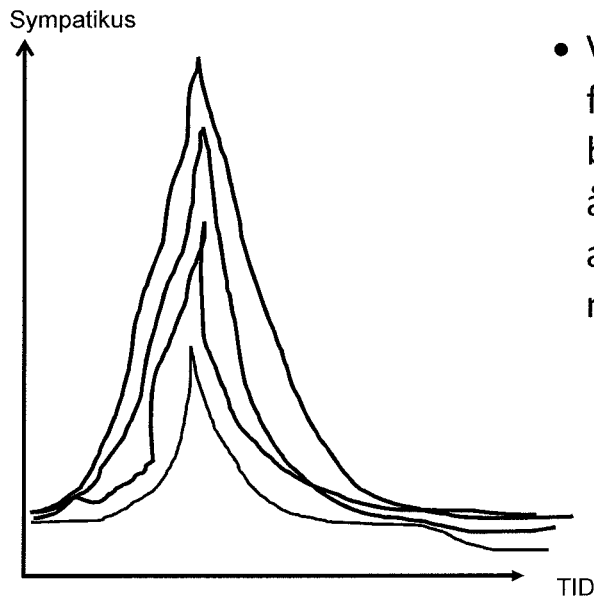
Betingning – neutrala S blir automatiskt skrämmande "triggers".

Alberts nervsystem lärde sig att få automatisk sympatikus inför **vit rått** genom att

ångest väcktes tillsammans med råttan

men ångesten tilläts att sjunka i frånvaro av råttan (efter säkerhetsbeteende).

24



- Vi "skapar" och förvärrar vår betingade ångest genom att skydda oss mot den.

25

25

Beteenden som styrs av ångest

Operanta beteenden för att minska ångesten kallas **säkerhetsbeteenden**

Exempelvis undvikanden och flyktbeteenden (dessa förstärks negativt) och ger upphov till BS ("triggers")

26

Generalisering pga säkerhetsbeteenden



27

27



28

Elsa, golf

Känner sig obekvämt på tee, känns stelt. Har blivit jobbigare och jobbigare. Började på DM förra säsongen. Hon låg bra till inför sista hålet. Vinstchans.

Hon kände spänningen och nervositeten öka och när hon slog ut gick bollen minst 25 grader för långt åt höger. Bollen hamnade vid en sten. Tog flera slag innan hon hamnade på green.

Hamnade inte ens bland de 15 bästa.

Avstod tävlingen efter eftersom hon ville komma tillrätta med sin driver först. Har tränat utslag i många timmar varje vecka för att hitta tillbaka, men det har inte gått som hon hoppats.

Hon har tränat utslag med sin tränare, med vänner och helt för sig själv, men det funkar helt enkelt inte som förut.

Elsa, golf

Nu känns det automatiskt obehagligt på tee. Och det verkar som om alla utslag från tee kan gå hur fel som helst, utan att hon kan göra något åt det.

Hon har provat alla knep som erfarna golfare gett henne och hon har till och med tränat utslag med en specialiserad svingtränare.

Hon har grubblat över vad det kan bero på under många sömnlösa nätter. Alla hennes ansträngningar har inte varit till hjälp, snarare har problemen bara blivit värre.

Nu har problemen till och med dykt upp när det inte är tävling eller alls viktigt att lyckas. Tee har blivit som en strömbrytare som bara sätter i gång jobbiga känslor och tankar.

På senare tid har hon börjat ge upp hoppet och tackat nej till flera tävlingar, då hon börjar må dåligt redan flera veckor innan tävling.

Vilka beteenden har Elsa använt för att bemästra problemet?

- Tränar utslag med driver
- Använder annan klubba istället för driver
- Måttar slag många gånger
- Anlitar svingtränare

31



32

Vilka beteenden använder Elsa för att bemästra problemet?

- Tränar utslag med driver
- Använder annan klubba istället för driver
- Måttar slag många gånger
- Anlitar svingtränare
- Diskuterar utslag med vänner, tränare och golfkollegor
- Ältar hur hon ska komma ur detta
- Tacka nej till tävlingar

33

Beteendeanalys - Elsa

Tankar på tee/tävling	Sympatikuspåslag + ”Jag kommer bli spänd, det går aldrig” = ångest	Avstår tävling Pratar med tränare Tränar extra Tänker lugnande, positiva tankar	Lindrar olust i stunden (negativ förstärkning)
Står på tee	Sympatikuspåslag + ”Jag klarar inte detta” = ångest	Måttar länge Byter klubba Skyller på skada	Lindrar olust i stunden (negativ förstärkning)

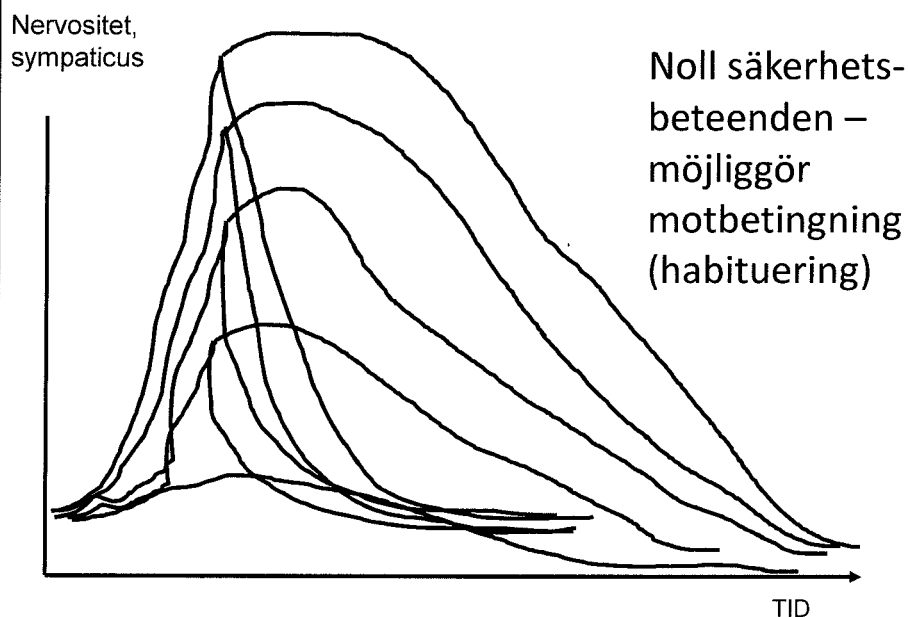
Att avstå tävling, prata med tränare, träna extra, skylla på skada, tänka positivt osv. ”känns rätt” i stunden, **men kommer att öka sympaticus/ångesten över tid.**
Det ger en snabb sympatikussänkning (negativ förstärkning + respondent betingning).

34

Förslag på åtgärder för Elsa

- Utbilda Elsa i "lille Albert" och förklara att det är säkerhetsbeteenden som är boven i dramat.
Psykoedukation för att motivera till exponering med responsprevention.
- Hon måste gå in i tävlingar **utan säkerhetsbeteenden** = *exponering med responsprevention.*

35



36

Förslag på åtgärder för Elsa

- Utbilda Elsa i "lille Albert" och förklara att det är säkerhetsbeteendena som är boven i dramat. *Psykoedukation för att motivera till exponering med responsprevention.*
- Hon måste gå in i tävlingar **utan säkerhetsbeteenden** = *exponering med responsprevention.*
- Förklara att hon måste acceptera negativa tankar när de kommer. Hon kan inte resonera med sin reptilhjärna (autonoma nervsystemet som styr sympatikuspåslaget). *Acceptans.*
- Exponera i tanken och att "slå" massa slag varje dag. OBS! Inte värdera slagen, bara slå i tanken och in vivo. *Beteendrepetition.*
- Använd beteendemål. Exempelvis slå ut från tee inom 15 sekunder och att alltid använda drivern när så är lämpligt oavsett känslor och tankar. *Move your ass and your mind will follow.*

37

Förslag till åtgärder (mer detaljerat)

- Ge Elsa förklaringen till varför hennes problem uppstått. Undervisa om respondent betingning och hur säkerhetsbeteenden är "boven" i denna negativa utveckling. (*Syfte: Det är mera förstärkande att förändra sitt beteende, om man förstår varför det måste göras. Det är en EO som gör det förstärkande att agera rätt i behandlingssyfte.*)
- Eftersom Elsa blivit rädd för att tävla (fått automatisk sympaticuspåslag före och under tävlingar på grund av respondent betingning) måste hon vara beredd att gå in i tävlingar utan säkerhetsbeteenden – se hennes överskotts-beteenden. (*Syfte: Exponering med responsprevention.*)
- När en tävling närmar sig – bestäm att hon ska delta och diskutera inte detta vidare, även om oro och ångest drabbar henne med jämna mellanrum. Att avstå "finns inte på kartan". (*Syfte: Att fundera över beslut är ältande och det ger vanligen beslutsångest – snabbt beslut måste åtföljas av genomförande av det som fruktas.*)

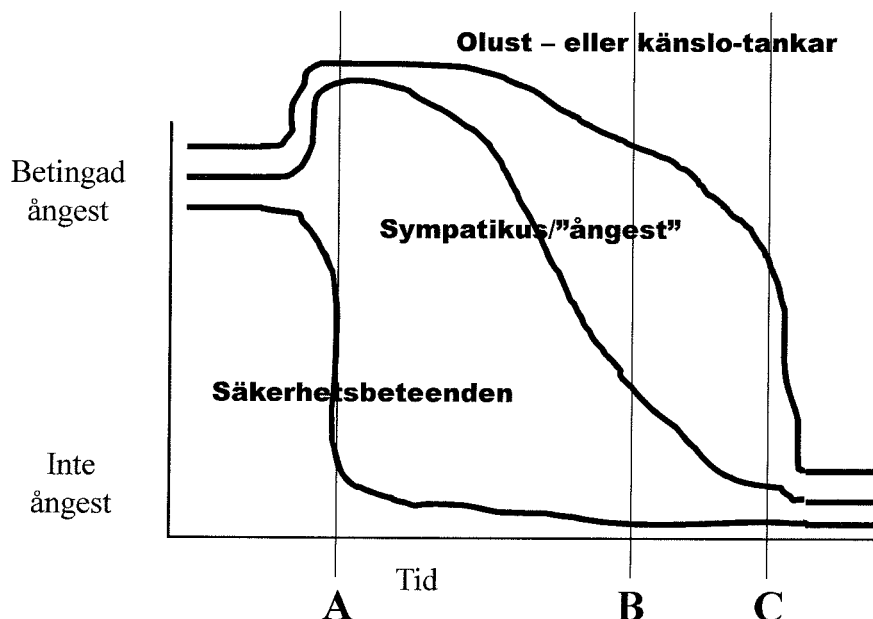
38

- När olusttankar av typen ”Jag kommer att slå åt fanders”, ”jag kommer att vara spänd som en pinne”, ”det kommer att bli katastrof” osv. dyker upp och gör henne orolig, måste hon se på tankarna, acceptera att de kan komma att besannas. Inte göra något för att må bättre eller för att värja sig mot tankarna. Förklara för henne, att man aldrig kan resonera sitt autonoma nervsystem tillrätta – reptilhjärnan reagerar ologiskt. (*Syfte: Acceptans av det smärtsamma, ovissa och obehagliga.*)
- Hon uppmanas att göra utslag i fantasin utan att bry sig om var bollen hamnar. Hon ska göra svingen i fantasin. Uppmana henne att inte se resultatet av slaget och inte värdera det. Hon ska fortsätta med dessa ”fantasiutslag” så länge det känns obehagligt. Gör denna tankeexponering helst 50 gånger per dag. (*Syfte: Beteenderepetition, det vill säga exponering i tanken för tee och utslag.*)

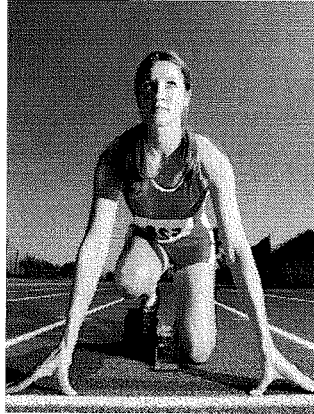
- Förklara för Elsa att när hon tränar utslag i verkligheten ska hon inte bry sig om att värdera sina slag. Titta inte var bollen hamnar. Slå bara och konstatera att det blir som det blir. Fördelaktigt är att träna när hon inte känner oro i kroppen och gå till träningarna med en nonchalant attityd. ”Skit samma hur det går.” (*Syfte: Etablera den nya omständigheten ”acceptans av det som inte går att kontrollera”, vilket innebär att hon avstår säkerhetsbeteenden.*)
- När tävlingen sedan kommer, instruera henne att bara se den som en av flera möjligheter att få rutin och att träna. Att göra tävlingen oviktig genom att bete sig som om den vore oviktig och att detta bör bli en allmän inställning. (*Syfte: Sänk den allmänna spänningsnivån genom att avdramatisera betydelsen av tävlingen. Acceptera att det är fullt möjligt att misslyckas. Acceptans som ny etablerande omständighet [EO], vilken gör det mindre ”farligt”, aversivt eller bestraffande att misslyckas.*)

- Om hon misslyckas på tävlingen – ska hon se detta som ett steg i rätt riktning till att lära sitt nervsystem att det inte är värt att spänna sig. (*Syfte: Omvärdera misslyckandet – som en erfarenhet och se det som en träning att ta misslyckanden på ett sätt, som inte vidmakthåller problemen.*)
- Bonusen kommer på sikt. I takt att Elsa blir mindre angelägen att lyckas, kommer det att bli allt mindre problematiskt att slå ut. Men hon bör inte leta efter eller vänta på att den känslan ska komma, utan bara konstatera att den kommit när så skett. Motbetingning tar tid och försenas om säkerhetsbeteenden åter kommer till användning. (*Syfte: Detta är rationalen/tanken bakom hela behandlingen och den utgör en EO för att göra den jobbiga beteendeförändringen förstärkande.*)
- Elsa mäter och registrerar tiden hon lägger ned på att träna utslag per vecka, vilken måste minimeras. Mät även tiden Elsa tar på sig på tee före utslag och förmå henne att minska denna till maximalt 20 sekunder och därmed minska antalet säkerhetsbeteenden. (*Syfte: Detta blir en exponering med responsprevention.*) Hon kan även registrera varje gång hon gör en beteenderepetition, som ett mått på om hon gör sin läxa. (*Syfte: Selfmonitoring – registrering gör att hon fullföljer läxan mera effektivt.*)

41



42



**Idrottsglädje, prestation,
utveckling – KBT för tränare,
idrottare och föräldrar**

I handeln i slutet av nov 2013

