






SMART
Utbildningscentrum

Vad har egentligen hänt med Joakim?

Klassisk betingning	Operant betingning
Negativ förstärkning	Undvikandebeteende
Generalisering	Automatiska tankar
Livsregler	Schema

Klassisk betingning



Pavlov

Klassisk betingning

Icke-viljestyrt beteende – reflexer
Evolution och erfarenhet
Pavlovs hundar



Operant betingning



Skinner



Operant betingning

- Viljestyrt beteende
- Erfarenhet
- Skinner's råttor

Negativ förstärkning



SMART
Utbildningscentrum

Negativ förstärkning


När man gör någonting för att slippa obehag



SMART
Utbildningscentrum

Undvikandebeteende

När man låter bli att göra något för att slippa obehag
Ett beteende som förekommer mindre än önskvärt



Generalisering

Samma beteende i liknande situationer

Tanke – Känsla – Handling

Alberts kanin



Negativ förstärkning
Undvikandebeteende

Generalisering

Tankar på olika nivå



Automatiska tankar

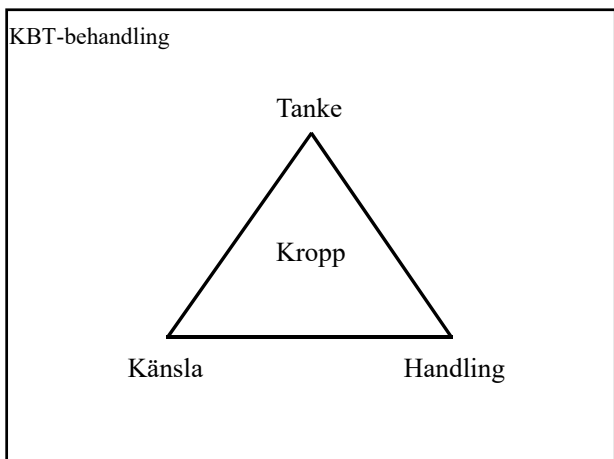
Livsregler

Schema

Schema	Livsregel	Automatisk tanke
Perfektionism	Det blir aldrig tillräckligt bra	Jag hinner inte...
	Man måste ha ordning och reda	De tycker att jag har fula möbler
		Usch, vad stökigt!







KBT-behandling

Beteendeanalys

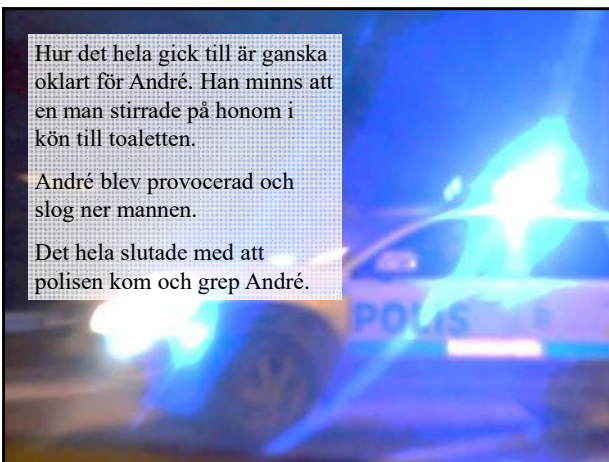
- Psykoedukation
- Avslappning
- Modellering/rollspel
- Exponering
- Acceptans/mindfulness
- Kognitiv omstrukturering
- Beteendeaktivering
- Beteendexperiment
- Hemuppgift

André, 25, arbetslös. Han hoppade av gymnasiet och har därefter haft kortare anställningar.

Han har ofta känt sig utanför och känner sig misslyckad.

Han brukar säga:
- *Man kan inte lita på någon annan än sig själv.*









SMART
Utbildningscentrum

Vad har egentligen hänt med André?

Etablerande omständigheter

Intermittent förstärkning	Kognitiva förvrängningar
Överskotts beteende	Negativ försvagning
Positiv förstärkning	Positiv försvagning



SMART
Utbildningscentrum

Etablerande omständigheter

Det som hänt före eller omständigheter som råder i den aktuella situationen

Positiv förstärkning



SMART
Utbildningscentrum

Positiv förstärkning

När beteendet får en önskvärd konsekvens



SMART
Utbildningscentrum

Intermittent förstärkning
När ett beteende inte är framgångsrikt varje gång



SMART
Utbildningscentrum

Positiv försvagning

När beteendet får en icke önskvärd konsekvens



SMART
Utbildningscentrum

Negativ försvagning

När man förlorar något man vill ha







SMART
Utbildningscentrum

Underskotts beteende

Ett beteende som förekommer mindre än önskvärt

Tankar på olika nivå



Automatiska tankar

Kognitiva förvrängningar

Livsregler

Schema


SMART
Utbildningscentrum

Kognitiva förvrängningar

”Lura sig själv”-tankar

Tankar och ibland resonemang som upplevs genomtänkta trovärdiga och riktiga

Snabbrepetition!

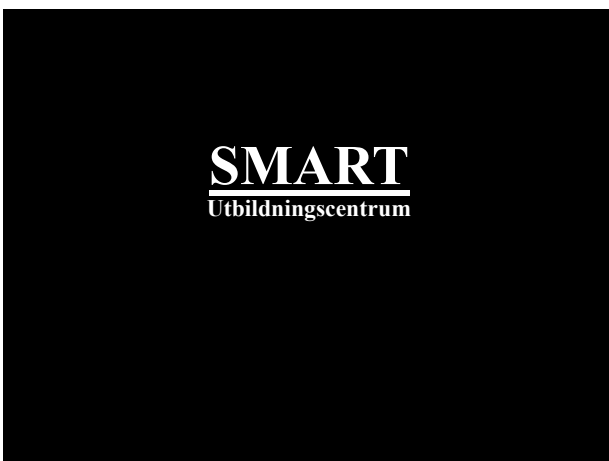


Klassisk betingning – Doft av öl = obehag
Operant betingning – Ej pub = slipper rädsla
Negativ förstärkning – Undvik pub = slipper obehag
Undvikande beteende – Undviker puben
Generalisering – Undviker pub + bar + restaurang
Tankar på olika nivå – Schema-livsregler-automatiskt tankar

Snabbrepetition!



Etablerande omständigheter – Något som hände innan...
Positiv förstärkning – När man får något man vill ha
Negativ försvagning – När man blir av med något man vill ha
Positiv försvagning – När man får något man inte vill ha
Intermittent förstärkning – När man får man vill ha...ibland
Överskotts beteende – Något man gör för mycket
Underskotts beteende – Något man gör för lite
Kognitiva förvrängningar – "lura sig själv"-tankar



SMART
Utbildningscentrum
