

Ekstinksjon

En viktig del av mye behandling

Børge Holden

Først: Hva er forsterkning?

Veldig mye atferd er følsom for sine konsekvenser, og vi fortsetter å utføre visse handlinger fordi de har *visse* konsekvenser:

- **Positiv forsterkning:** Vi mangler noe vi "har lyst på". Når vi lykkes med å få tak i det, øker det sannsynligheten for at vi fortsetter med handlinger som gjør at vi får tak i det.
- **Negativ forsterkning:** Vi utsettes for noe vi ikke vil. Når vi unngår eller unnslipper det, øker det sannsynligheten for at vi fortsetter med handlinger som fører til at vi unngår eller unnslipper det.

Dette foregår selvfølgelig uhyre individuelt.

Hva er ekstinksjon?

Ekstinksjon vil si at det ikke lenger er noen sammenheng mellom en handling, og presentasjon av bestemte forsterkere. (Det var det altså før.)

Dette kan skje på to måter:

- En handling som har blitt forsterket blir ikke lenger forsterket.
- Eller forsterkeren blir fortsatt presentert, uavhengig av om handlingen forekommer eller ikke.

I begge tilfeller øker handlingen ikke lenger sannsynligheten for å oppnå en forsterker, eller for unnslippelse.

I den grad ekstinksjon skjer bevisst, forutsetter det at en vet hva som opprettholder handlingen, det vil si en funksjonell analyse.

Litt mer om de to formene for ekstinksjon

Type I ("Tradisjonell", "klassisk"):

Muligheten for positiv eller negativ forsterkning fjernes fullstendig. Dette kan skje ved at:

- Forsterkeren er overhodet ikke tilgjengelig lenger. "Du får aldri is mer", eller "Du slipper det aldri".
- Det går i alle fall så lang tid siden sist handling at det i praksis ikke er noen mulighet for at handlingen forsterkes.

Folkelige uttrykk for dette kan være: "Det nytter ikke lenger", "Det lykkes ikke lenger", "Det er ingen vits å prøve", "Det blir ikke bedre av å prøve å gjøre noe" og lignende.

En litt mer faglig uttrykk er "avlæring", som det jo faktisk dreier seg om: Det vi har lært, gjelder ikke lenger, og vi må lære at det ikke gjelder lenger.

Mulige fordeler:

- Når det lar seg gjennomføre, er det den sikreste måten å ekstingvere på.
- Grunnen er at forsterkning av handlingen i prinsippet er umulig, i alle fall gjennom akkurat den forsterkeren som fjernes.

Mulige ulemper:

- Ekstinksjonssprekk, det vil si økt hyppighet av den handlingen som ikke lenger forsterkes. Dette kan bli et problem, av flere grunner:
- Særlig svært vedvarende ("persistent") atferd kan bli forsterket når den har pågått lenge nok. Det kan være vanskelig å ekstingvere i lengden.
 - En kan miste troen på at det nytter. Atferden fortsetter jo! For eksempel kan det lenge forekomme perioder med hyppig respondering. Man tror det er over, men så er det "på 'n igjen".
 - Handlingen kan begynne å bli opprettholdt av annen forsterkning.
 - Intermittent forsterkning (forsterkning av og til) kan øke persistens ytterligere.
 - Høy forekomst av atferden kan medføre at den gjør større skade, fysisk og sosialt.

Andre problemer:

- Personen kan gå oppover i sitt atferdshierarki og "tyr" til alvorligere handlinger. ("ekstinksjonsskapt aggresjon"). Det kan til og med oppstå helt nye handlinger.
- Det kan være et problem at de som ekstingverer atferd er passive. Isolasjon.
- Å få sin atferd ekstingvert kan være like aversivt som å få den straffet.

Alt dette *kan* gjøre ekstinksjon umulig eller uforutsigelig å gjennomføre, selv om slik ekstinksjon går "greit" i de fleste tilfellene.

Type II ("Utradisjonell")

Forsterker eller unnslippelse presenteres fortsatt, men atferden øker ikke lenger sannsynligheten for at det skjer.

Dette kalles også nonkontingent, eller atferdsuavhengig, forsterkning. Det skjer gjerne etter et tidsskjema.

Folkelige uttrykk for dette kan være: "Det jeg ønsker kommer jo uansett", "Hva er vitsen med å prøve å oppnå det som jeg får i alle tilfeller?"

Mulige fordeler

- Mindre fare for ekstinksjonssprekk og mer alvorlige handlinger.
- Dette gjelder vel og merke når forsterkning skjer hyppig, og størrelsen på forsterker og unnslippelse er tilstrekkelig.
- Da kan atferden også opphøre svært raskt.
- Mindre fare for at personen "beveger seg oppover" i atferdshierarkiet.
- Non-kontingent forsterkning kan være god behandling.
- (Jo sjeldnere og mindre forsterkning, jo mer ligner det på ekstinksjon Type I.)

Mulige ulemper

- Forsterker kan tilfeldigvis opptre like etter atferden, såkalt tilfeldig forsterkning.
- I praksis er det et lite problem, særlig ved rikelig forsterkning.
- Hvis det er et problem, går det an å legge inn et intervall som handlingen ikke må forekomme i før forsterker presenteres.
- Non-kontingent forsterkning kan føre til passivitet. Dette er negativt i situasjoner der personen kan og bør være aktiv.

Ekstinksjon er ofte nødvendig i behandling og opplæring

Ekstinksjon, primært "type I", og eksponering

- Ved siden av forsterkning, er eksponering et av psykologiens mest grunnleggende prinsipper, og grunnlaget for habituering, eller tilvenning.
- Tilvenning fører til at vi reagerer mindre på stimuli, eller ikke reagerer overhodet.
- Eksponering skjer som regel frivillig.
- For barn, personer med utviklingshemning, og andre med redusert innsikt i langsiktige følger av egen atferd, er dette ikke alltid tilfelle.
- Men personen kan også få hjelp til eksponering/habituering, ved at andre sørger for å ekstingvere positivt forsterket atferd og unnslippelsesatferd.
- Dette kan virke like godt som når eksponering/habituering skjer frivillig, vel og merke når ekstinksjon av unnslippelse ikke medfører for store problemer.

Det spiller liten rolle om atferden er positivt eller negativt forsterket – også fravær av forsterkere kan forstås som en aversiv tilstand.

Det er dermed en svært sentral komponent i mange behandling av mange problemer:

- Fobier
- Tvangslidelse
- Tics/tourette
- Rus
- Spillelidenskap
- Aggresjon
- Mani
- Depresjon
- Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse
- Skolenekting
- Opposisjonell og annen antisosial atferd

Dette kan skje i ulike grader, fra gradvis og forsiktig, til at en "legger listen høy" med en gang.

Ekstinksjon type I, kombinert med differensiell forsterkning, som:

- Opplæring: shaping, forsterke atferd som nærmer seg målet.
- DRA, forsterkning av alternativ atferd: "Det er helt greit å hjelpe deg, men ikke når du ber meg på den måten. Spør meg skikkelig, så skal jeg gjøre det."
- DRO, forsterkning av annen atferd, i praksis fravær av problematferden: Når det har gått en viss tid uten problematferd, presenteres en forsterker. Også vanlig betingelse i atferdsavtaler.
- DRI, forsterkning av uforenlig (incompatible) atferd: For eksempel å forsterke å være på ett sted, for å gjøre det umulig å gjøre noe dumt et annet sted.
- DRL, forsterkning av atferd når det har gått lang nok tid siden forrige (low rate).
- DRH, forsterkning av atferd når det har godt kort nok tid siden forrige (high rate).

Ekstinksjon er ofte *nødvendig* for at differensiell forsterkning skal virke

I det minste i teorien kan det være nok at ønsket atferd gjøres mer effektiv enn feil atferd eller problematferd, ved at ønsket atferd:

- Forsterkes oftere.
- Forsterkes raskere.
- Er mindre anstrengende å utføre.

Dessuten:

- Siden også problematferd forsterkes, kan det være en måte å unngå problemer med ekstinksjon på.
- Funksjonell kommunikasjonstrening bygger mye på dette.

Imidlertid er det ofte viktig å hindre at problematferd blir mer effektiv enn ønsket atferd.

I praksis er ekstinksjon derfor ofte nødvendig.

Ekstinksjon type I som eneste tiltak, i alle fall eneste *effektive* tiltak

Dette er særlig aktuelt i to situasjoner:

- når personen allerede har alternativ atferd, og
- når forsterkning av akseptabel atferd ikke virker godt nok.

Når personen allerede har alternativ atferd, er det i prinsippet unødvendig å erstatte utfordrende atferd med "alternativ" atferd.

Tvert om bør det være nok å ekstingvere: Hvis personen erfarer at utfordrende atferd ikke nytter, kan personen spontant velge mer akseptabel atferd.

Men vi må være forberedt på problemer som kan oppstå i forbindelse med slik ekstinksjon.

Eksempel 1

Mann med liten hjerneskade, men neppe lett utviklingshemning.

Problem

- Ekstremt repeterende spørring og hilsing.
- Diagnose: tourette

Behandling

- Atferdsavtaler hadde null effekt.
- Rene "samtaler" har også null effekt.

Spesielle ekstinksjonsproblemer

- Ekstrem opptrapping av spørring.
- Aggresjon i form av angrep på den som ikke svarte eller hilste så mange ganger som han krevde.

Resultater

- Han gir seg etter hvert med de som helt konsekvent ikke gjentar, over en lengre periode.
- Liten generalisering til andre personer.
- Med andre ord skjer det en habituering til ikke å få svar – han aksepterer det.
- Men gjentakelser er fortsatt like forsterkende.

Eksempel 2

Ungdom på videregående skole som bor med sine foreldre. Muligens litt svakt evnenivå, men mer preget av atferdsforstyrrelser

Problem

- Ekstrem bading, og vasking av hender, etter toalettbesøk.
- Diagnose: Tvangslidelse.

Behandling

- Responsprevensjon, og habituering.

Spesielle ekstinksjonsproblemer.

- Trusler om selvmord.

Resultater

- Drastisk reduksjon av antall bad, og varigheten på dem, og av varighet på håndvask.
- Ser mer og mer at behandlingen har noe for seg.

Eksempel 3

Kvinne med alvorlig utviklingshemning.

Problem

- Mer eller mindre psykotiske utsagn.

Behandling

- Vi lot som vi ikke hørte vrangforestillingene.
- Positive reaksjoner på annen atferd fikk hun allerede.

Spesielle ekstinksjonsproblemer.

- Overhodet ingen.

Resultater

- Psykotiske utsagn forsvant.

Eksempel 4

Kvinne med alvorlig utviklingshemning.

Problem

- Ekstrem kloring i leppe, og redusert allmenntilstand som følge, og fare for liv og helse.

Behandling

- DRO og atferdsavtaler null effekt – atferden var altfor impulsiv.
- Manuell hindring av forsøk på kloring, det vil si ekstinksjon av forsøk, med tilvenning som resultat.

Spesielle ekstinksjonsproblemer.

- Intensivering av forsøk på å klore, både når det gjaldt hyppighet og styrke.
- Aggresjon i form av angrep tre av de fire første dagene, ikke senere.

Resultater

- Opphør av kloring, det vil si at det nokså raskt var nok å følge med og hindre svake forsøk på kloring.