

Pouze pro studijní účely. Nešířit a
nekopírovat.

ČÁST 1

ABC A ABA

KAPITOLA 1

CO ZNAMENÁ ABA?

V posledních několika letech se zdá, že slyšíme pojem ABA, kdykoli se někdo jen zmíní o dětech s poruchou autistického spektra (PAS). Především pokud jsme rodiče, učitelé nebo máme jinou roli ve škole, může se nám zdát, že ABA je jediná věc, která může tyto děti zachránit, a my bychom se do ní měli okamžitě pustit, nebo z toho bude hrozný průšvih. A to zní docela děsivě, že?

Možná vás zajímá, co to ABA vlastně je. Odkud se vzala? A jak mám „provádět“ ABA, když o ní v podstatě nic nevím? Kde dostanu odpovědi?

No tak to jste tu správně, minimálně je to dobrý start. Projdeme si abecedu ABA, takže získáte trochu lepší ponětí o tom, co behaviorální psychologové, behaviorologové, speciální pedagogové a behaviorální analytici provádějí s vašimi dětmi a žáky, a pokud máte takové dítě doma nebo je integrované ve vaší třídě, budete s ním také schopni lépe pracovat. Ale nejprve stručný přehled ABA, protože možná o ABA víte víc, než jste si mysleli.

ABA, aplikovaná behaviorální analýza

ABA je zkratka pro *aplikovanou behaviorální analýzu*.

Jak jsem již zmínil v úvodu, ABA je přístup využívající vědecky prověřené principy učení, kterými můžeme nastolit změnu například z nežádoucího na sociálně přijatelné chování. Na první letmý pohled se může zdát, že ABA je prostě jen praxe využívající incentivy (vnější zdroje posílení) pro odměňování „dobrého“ chování, přičemž „špatné“ chování se ignoruje. ABA je ale víc a vy se také o ABA víc dozvíte v průběhu čtení této knihy. Ale už od začátku byste si měli být vědomi toho, že ABA má tři zásadní charakteristiky, které také vysvětlují, co ABA „je“.

Za prvé, cílové chování, kterého chceme intervencí dosáhnout, by mělo mít smysluplné uplatnění v reálném životě člověka, se kterým pracujeme. To je ta aplikovaná část. Za druhé, pracujeme se skutečným, měřitelným a pozorovatelným chováním, nikoli s nějakou abstraktní diagnózou, a jak brzy uvidíme, postupy využívané v ABA se zakládají na vědecky prověřených principech učení. Třetí zásadní charakteristika ABA je taková, že rozhodnutí, která při intervencích činíme, jsou založena na objektivních datech shromažďovaných právě proto, abychom pochopili, jaký vliv, pokud

vůbec nějaký, použité intervence na chování skutečně mají. V mnoha ohledech je ABA neustále trvajícím experimentem, při němž pozorně sledujeme, co se děje v důsledku našich intervencí, a rychle se přizpůsobujeme podle potřeby. To je ta analytická část.

Při aplikaci behaviorálních přístupů je samozřejmě nesmírně důležité, abychom si pozorně všimli chování, které chceme změnit. Je ale stejně důležité, abychom pozorovali i další faktory, obzvláště pak to, co určitému chování bezprostředně předchází nebo po něm následuje, čemuž se říká *antecedenty* (*antecedents*), a události, které nastávají po *chování* (*behaviour*), se zase nazývají konsekvence neboli *následky* (*consequences*). Tyto tři faktory – A, B a C a to, co mají do činění s ABA, – jsou hlavním tématem první části knihy.

Posloupnost při posilování

A, B a C jsou vzájemně tak pevně spjaty, že v souvislosti s nimi B. F. Skinner používal zvláštní pojem, *Posloupnost při posilování* (*Contingency of reinforcement*), což je koncept sestávající ze tří částí: „(1) příležitost, při níž se chování objeví, (2) chování samotné, a (3) následek chování“ (Skinner 1968, str. 4).

Navzdory všeobecně rozšířenému názoru není ABA ničím novým. Mezinárodní asociace behaviorální analýzy (ABAI)¹, která začínala ve Spojených státech jako Asociace pro behaviorální analýzu Středozápadu (Midwest Association for Behavior Analysis), funguje už od roku 1974. Vědecký časopis *Journal of Applied Behavior Analysis* poprvé vyšel v roce 1968, takže ABA je evidentně v povědomí ještě o něco déle. Často se diskutuje o tom, kdo první použil to či ono slovo. Ačkoli se hodně dohadujeme o tom, kdo přišel s výrazem *behaviorální terapie*, nezaznamenal jsem takové dohady ohledně autorství pojmu *aplikovaná behaviorální analýza*. Stejně se zdá, že to nikdo neví úplně jistě. Někdo má za to, že ABA použili jako první Ullman a Krasner ve své knize *Case Studies in Behavior Modification* (*Případové studie modifikace chování*) z roku 1965. Jiní se domnívají, že pojem ABA poprvé vyslovil Monroe Wolf, jeden ze zakladatelů a první šéfredaktor JABA (*Journal of Applied Behavior Analysis*). Wolf nejvíce proslul díky využívání principů ABA při léčebně-vzdělávacích programech pro děti, známých jako Dětský projekt Jalovcová zahrada (Juniper Gardens Children Project), který se nachází v Kansas City v Kansasu.

ABA je založena na práci vynikajícího amerického psychologa B. F. Skinnera. Hodně Skinnerových vědeckých přínosů se týkalo studia chování a procesu učení v psychologických laboratořích. Skinner a jeho studenti často studovali zvířata, například krysy a holuby, a analyzovali jejich chování za přísně monitorovaných podmínek. Skinnerova práce, někdy nazývaná *behaviorální analýza* nebo

¹ ABAI – *Association for Behavior Analysis International* (Mezinárodní asociace behaviorální analýzy).

experimentální analýza chování, byla také nespočetněkrát úspěšně aplikována při práci s lidmi. ABA přebírá zjištění Skinnera a jeho následovníků a aplikuje je na lidské bytosti v nejrůznějších prostředích, jako je škola, nemocnice, pracoviště, kasino, sportoviště i domov. ABAI sdružuje v současné době více než 35 specializovaných oblastí, které využívají principů ABA a uplatňují je v oblastech, jako je autismus, behaviorální gerontologie, sociální služby, oblast organizace práce a managementu a klinická behaviorální analýza. K tomu se podrobněji dostaneme později, avšak přístup ABA kombinuje intervence obvykle založené na konkrétním typu učení běžně spojovaným se Skinnerem (například operantní podmiňování) s metodami neustálého objektivního monitorování chování.

Kdo je kdo v ABA?

Lidé pracující v oblasti ABA používají pro popis své pozice různé názvy a tituly. Zde uvádíme několik z nejběžnějších, kdyby vás náhodou zajímalo, kdo ti lidé vůbec jsou.

Behaviorální analytik²

Behaviorální analytik je člověk, který se zabývá aplikovanou behaviorální analýzou a který je, doufejme, k jejímu provádění řádně vyškolen. Třebaže dříve ve 20. století byli behaviorálními analytiky většinou psychologové nebo pedagogové, kteří prošli specializovaným školením a praxí v ABA, v poslední době se zvyšuje počet bakalářských i magisterských programů zaměřených konkrétně na ABA. Takže dnes může mít člověk označující se jako behaviorální analytik vzdělání v různých oblastech psychologie nebo dalších příbuzných oborech, ale také tomu tak být nemusí.

BCBA

BCBA je *certifikovaný behaviorální analytik*. Jde o behaviorálního analytika, který splnil obtížné požadavky na vzdělání a zdárně absolvoval mezinárodní zkoušku (test) prokazující jeho znalosti v oblasti ABA. A ještě jednou, i když se někteří certifikovaní BCBA mohou zaměřovat pouze na oblast ABA, mnoho z nich má za sebou předchozí studium psychologie, speciální pedagogiky nebo jsou odborníky v jiných oborech.

Kromě BCBA existují tři další licence, které nabízí Mezinárodní výbor pro certifikaci behaviorálních analytiků (BACB), což je organizace, která uděluje certifikace behaviorálním analytikům. BCBA-D znamená, že BCBA získal doktorát v oboru

² Pozn. redakce: V České republice patří behaviorální analytik, asistent behaviorálního analytika a behaviorální technik mezi tzv. nelékařská zdravotnická povolání. Podmínky, za kterých lze získat způsobilost k těmto povoláním, upravuje zákon 96/2004 Sb. v platném znění.

behaviorální analýzy. BCaBA označuje certifikovaného asistenta behaviorálního analytika a RBT je registrovaný behaviorální technik. BCaBA a RBT poskytují různé druhy asistence pro BCBA, kteří jsou jejich supervizory. BCaBA může pomáhat shromažďovat různé užitečné informace a vytvářet některé behaviorální plány. RBT jsou vyškoleni jako pracovníci přímé péče nebo asistenti. Poskytují přímé ABA služby lidem v domácím prostředí nebo ve školních třídách.

Behaviorální terapie, behaviorální terapeut

Behaviorální terapeut je člověk, který provádí behaviorální terapii, a podobně jako behaviorální analytik by měl být v oboru vzdělán. *Behaviorální terapie* je obecně považována za jeden z psychoterapeutických přístupů, který se spoléhá na využití terapeutických technik založených na principech učení, především pak na operantním a klasickém podmiňování. Behaviorální terapie zahrnuje terapeutická sezení s behaviorálním terapeutem, což je obvykle vystudovaný psycholog, někdy ale také psychiatr, sociální pracovník, zdravotní sestra, poradce apod. Velká část léčby při behaviorální terapii zahrnuje řízený rozhovor se spolupracujícími klienty, což mohou být děti i dospělí, o jejich problémech a řízené využití technik behaviorální terapie, z nichž mnoho se zakládá na ABA.

Snad nejznámější behavioristická terapeutická technika je systematická desenzitizace, původně vyvinutá Josephem Wolpem (1958), která se ukázala být obzvláště účinnou při léčbě fobií.

Radikálně behaviorální terapie, radikálně behaviorální terapeut

Existuje velký počet intervenčních postupů, které se využívají v tradiční behaviorální terapii a které odpovídají radikálnímu behaviorismu; někdy bývají nazývány *radikálně behaviorální terapie*. Mezi takovéto postupy například patří řízená imaginace, systematická desenzitizace a skryté podmiňování.

Kognitivně behaviorální terapie (KBT), kognitivně behaviorální terapeut

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) odkazuje k mnoha typům psychoterapie, které kladou důraz na snahu pomoci klientům, aby se lépe vyrovnávali se svými problémy, a to tak, že mění způsob, jakým přemýšlejí nebo k sobě hovoří o různých věcech. Existuje spousta různých přístupů ke kognitivně behaviorální terapii, které se liší tím, nakolik využívají principů učení. Jedna z oblastí, kde podle všeho kognitivně behaviorální terapie skutečně pomáhá, je léčba deprese. Ačkoli kognitivně behaviorální terapie není obecně považována za součást ABA, hodně kognitivně behaviorálních terapeutů využívá principy ABA při své práci.

Klinická behaviorální analýza (KBA), klinický behaviorální terapeut

Klinická behaviorální analýza (KBA) je další pojem, který se vztahuje k přístupům typu „tak si hezky sedneme a popovídáme si o tom“, jež se zabývají problémovým chováním. Existuje několik různých terapií, které jsou považovány za součást balíčku KBA. Dvě známější terapie založené na KBA, o nichž už jste možná slyšeli, jsou *terapie přijetí a závazku (ACT – acceptance and commitment therapy)* a *dialekticko-behaviorální terapie (DBT)*.

Důležitým společným rysem těchto dvou přístupů je skutečnost, že jsou založené na důkazech. Jejich zastánci chápou, že diagnostické nálepky se z větší části odvozují z problémového chování, které lze považovat za cílové chování (léčba je tedy cílena na toto problémové chování, ne na diagnostické nálepky).

Praxe založená na důkazech (EBP)³

Praxe založená na důkazech (EBP) označuje rozhodování založené na skutečných důkazech, nikoli jen na planých domněnkách, zbožných přáních nebo neprokázaných tvrzeních a slibech. Už jen to, co jsme schopni přijmout jako důkaz, pokrývá širokou škálu možností. Na jednom konci tohoto spektra je to, co nazýváme „jedna paní povídala“. Tento typ důkazů se zakládá především na nějaké zajímavé historce. „Strejda Honza dostal vyrážku, když se dotkl jedovatého břečtanu a uzdravil se, když si šel zaplavat do moře. Takže je jasné, že slaná voda je lék na vyrážku z břečtanu.“ To je dost chabý důkaz. Měli bychom se na pár věcí zeptat, třeba: „Kolik dalších lidí s touto vyrážkou si šlo zaplavat do moře a vyrážku jim to nevyléčilo?“ Taky bychom se mohli zeptat, kolika lidem se postižené místo zahojilo, aniž by se máčeli ve slané vodě, ale tato odpověď by mohla být zavádějící, protože by se mohlo v tomto případě jednat o vliv více než jednoho léku. Na druhém konci spektra máme mnohem složitější kontrolované vědecké studie, které srovnávají výsledky nejruznějších léčebných postupů (nebo také absence léčby) vzájemně. Fungovala by slaná voda lépe (nebo hůře) než obyčejná koupel? Co třeba pивní lázeň? (Varování: Doma to nezkoušejte, nechci být zodpovědný za to, že mrháte dobrým pivem!). Takže pokud se vás někdo snaží o něčem přesvědčit, žádejte důkazy.

Proč o tom mluvím? Psychologie a pedagogika jsou dlouhodobě známy jako vědy přijímající léčebné a intervenční postupy založené na nějaké teorii nebo na přesvědčovacím marketingu prakticky bez důkazů. Světlu stránkou věci je, že se vše začíná ubírat tím správným (vědeckým) směrem. Co se praxe založené na důkazech týče, ABA je dnes natolik založená na důkazech, jak jen to jde. Jaký mám pro toto tvrzení důkaz? Podívejte se na www.nationalautismcenter.org a projděte si Zprávu o plnění standardů (National Standards Report).

³ anglicky *evidence-based practice*

Behaviorologie, behaviorolog

Ačkoli existuje pár vcelku dlouhých a složitých definic *behaviorologie*, zjednodušený popis by zněl asi „behaviorologie je věda o vztazích mezi různými proměnnými a chováním“.

Behaviorologie je termín mladší než ABA. Poprvé se objevil v 80. letech 20. století, kdy popisoval vznikající vědecký přístup ke studiu chování, který se neustále vyvíjí z psychologie a jiných disciplín. Behaviorologie je širší pojem než to, co považujeme za ABA, stává se autonomním oborem a je pravděpodobné, že časem vejde v ještě větší známost. Třebaže mnoho *behaviorologů* je součástí Mezinárodní asociace behaviorální analýzy, mají tito odborníci i svou vlastní organizaci, a to *Mezinárodní společnost behaviorologie (ISB)*.

Nyní už máte obecnou představu o tom, co ABA je, a je čas podívat se ni trochu detailněji. Mohli bychom začít další kapitolu pěkně abecedně, tedy A – antecedenty, B, C..., pro lepší pochopení antecedentů však nejprve potřebujeme porozumět B (chování), takže začneme právě tím.

Pouze pro studijní účely. Respektovat autorská práva. Nekopírovat.

KAPITOLA 2

CO JE CHOVÁNÍ?

Chování

Chování je slovo, které používáme poměrně často. Většina z nás bere jako samozřejmost, že ví přesně, o co jde, když vidí nebo slyší slovo chování. Podle jedné definice ve Websterově slovníku je chování způsob, jakým si člověk počíná. To je jisté v pořádku, ale není to prostě jen uhlazenější způsob, jak říct „to, jak jednáme“? Další formální definice behaviorálního psychologa by zněla asi takto: *chování je jakýkoli vnější nebo vnitřní pozorovatelný a měřitelný projev organismu*. Zní to složitě, ale pokud si tuto definici rozebereme kousek po kousku, začíná dávat smysl. Takže bych rád zase začal na začátku a propracoval se tou definicí hezky postupně, krok za krokem, avšak z nějakého důvodu je smysluplnější začít na konci a propracovat se k začátku. Jak se pořad dostávám do takových situací?

Psychologové pracují se spoustou různých živých stvoření, samozřejmě s lidmi, ale také třeba s opicemi, holuby, krysami, delfíny a psy. Takže abychom toto všechno pokryli, užíváme šikovné slovo *organismus*. Ale co se nás nyní týče, pro účely této knihy to můžeme zúžit na lidské bytosti, lidi, osoby! *Projev* tady neznamená řeč nějakého politika nebo proslov na předávání Oskarů, ale čin, něco, co někdo skutečně vykoná. Může jít o chůzi, hovor nebo nakopnutí balonu. Může to být psaní písmen, navázání očního kontaktu s učitelem, zpěv písničky. Tyto projevy lze jasně pozorovat (vidět, slyšet apod.) a měřit (například počítat) různými způsoby, o nichž si povíme později. Musí jít o skutečně objektivní projevy, ne o subjektivní osobní názor nebo nálepku (například když se o někom řekne, že je agresivní, deprimovaný, úzkostný apod.) odvozenou od zdánlivě souvisejících projevů.

Takovéto nálepky nejsou ve skutečnosti pozorovatelnými projevy chování, že? Jsou to přídavná jména, která popisují objektivní projevy neboli chování. Za agresivní projev lze označit vlastně cokoli, od toho, že se na někoho ošklivě podíváme, až po to, že po něm vystřelíme. Takže pokud prostě proneseme „agresivní“, aniž bychom specifikovali konkrétní projev, nevím vůbec, co mluvčí pozoroval nebo co viník skutečně provedl, a můžeme snadno zmást někoho dalšího nebo se nechat zmást sami.