

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

**ΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ
ΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ
ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ**

Εργασία της σπουδάστριας του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς

Γιώτας Πλιάκου

για το tutorial: "Συμπεριφοριστικές Τεχνικές"

Υπεύθυνος: Κων/νος Ευθυμίου

Κλινικός Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής



WWW.IBRT.GR

Ι.Ε.Θ.Σ. (2002). Πακέτο σημειώσεων 2

Εκδόσεις του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
2.	ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ.....	6
2.1	Είδη Ενισχυτών.....	6
2.1.1.	Υλικοί Ενισχυτές.....	6
2.1.2.	Κοινωνικοί Ενισχυτές.....	7
2.1.3.	Προνόμια.....	7
2.1.4.	Tokens.....	7
2.2.	Αποτελεσματικότητα ενός ενισχυτή.....	8
2.3.	Προγράμματα Ενίσχυσης.....	9
3.	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ.....	10
3.1.	Αξία και Χρησιμότητα της Αρνητικής Ενίσχυσης.....	10
4.	ΜΕΘΟΔΟΣ-ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ.....	12
5.	ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	14
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	16

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανάλυση της συμπεριφοράς στον επιστημονικό χώρο, έχει την προέλευση της στις μελέτες των βασικών διαδικασιών της εξάρτησης και της μάθησης. Εμπνευσμένοι από τις έρευνες του B. F. Skinner, οι αναλυτές της συμπεριφοράς, ανέπτυξαν τις βασικές απόψεις τους για την αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος με τη συμπεριφορά, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη σχέση ανάμεσα στην κατάσταση, τη συμπεριφορά και τις συνέπειες της. Έννοιες όπως, **η ενίσχυση και ο έλεγχος των ερεθισμάτων**, χρησιμοποιούνται για την ανάλυση και τη θεραπεία των προβλημάτων της ανθρώπινης συμπεριφοράς από το ξεκίνημα της εφαρμοσμένης συμπεριφοριστικής ανάλυσης, κατά τη δεκαετία του 1960.

Όσον αφορά τα προγράμματα τροποποίησης της συμπεριφοράς, αυτά βασίζονται στα τρία είδη μάθησης: κλασσική εξαρτημένη μάθηση, συντελεστική μάθηση και μάθηση μέσω παρατήρησης και μίμησης προτύπου. Σε εφαρμοσμένα περιβάλλοντα όμως, όπως είναι η σχολική τάξη, τα νοσοκομεία και τα ιδρύματα, τα προγράμματα τροποποίησης της συμπεριφοράς στηρίζονται κυρίως στις αρχές της θεωρίας της **Συντελεστικής Μάθησης** του **Skinner** (Kazdin, 2001).

Η θεωρία της συντελεστικής μάθησης αποτελεί μία ανάπτυξη και τελειοποίηση της θεωρίας της **Κλασσικής Εξαρτημένης Μάθησης** του **Pavlov** (1849-1936). Και αυτό συμβαίνει, γιατί η θεωρία της συντελεστικής μάθησης θεωρεί την ανθρώπινη μάθηση πιο σύνθετη και τις ανθρώπινες ικανότητες και δυνάμεις περισσότερο υπεύθυνες για τις αλλαγές στο περιβάλλον του κάθε ατόμου (www.findarticles.com).

Το μοντέλο του **Pavlov** για την κλασσική εξαρτημένη μάθηση, ήταν επαναστατικό για την εποχή του, αλλά με περιορισμένες εφαρμογές στις περισσότερες εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς, οι οποίες στη συνέχεια θεωρήθηκαν πιο σύνθετες, από μία σειρά αυτόματων απαντήσεων στα ποικίλα ερεθίσματα. Ο Pavlov, προσπάθησε να ερμηνεύσει την συμπεριφορά αυστηρά στα πλαίσια των ερεθισμάτων, υποστηρίζοντας την ύπαρξη μίας αιτιώδους σχέσης ανάμεσα στο ερέθισμα και την αντίδραση. Επίσης, θεωρούσε τον οργανισμό ως εξαρτημένη μεταβλητή των περιβαλλοντικών επιδράσεων και κατά συνέπεια ότι η συμπεριφορά του διαμορφώνεται και ελέγχεται από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Για τον ίδιο λοιπόν, η ανθρώπινη συμπεριφορά ήταν αποτέλεσμα μάθησης, η οποία πραγματοποιόταν από τις εξωτερικές συνδέσεις ερεθισμάτων και αντιδράσεων (E-A) ή (S-R) (Καλαντζή-Αζίζι & Δέγλερης, 1992).

Ο **Skinner** (1904-1990) στη συνέχεια, ανέπτυξε τη θεωρία του, εισάγοντας την έννοια των συνεπειών στη συμπεριφορά της ανθρώπινης μάθησης. Όπως περιέγραφε στη θεωρία του, η πιθανότητα επανάληψης μίας συμπεριφοράς, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποσότητα της ευχαρίστησης (ή του πόνου) που προξένησε η ίδια η συμπεριφορά στο άτομο, ή που έχει επιφέρει στο παρελθόν σε αυτό. Σύμφωνα με αυτόν λοιπόν, εισάγεται στην ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς, η επιλογή και η ελεύθερη βούληση.

Εκείνη την εποχή, ο Skinner συμπεριέλαβε στο λεξιλόγιο του συμπεριφορισμού τις βασικές έννοιες της **θετικής και αρνητικής ενίσχυσης** και της **τιμωρίας**. Σύμφωνα με το μοντέλο της συντελεστικής μάθησης του Skinner, οι άνθρωποι μαθαίνουν να συμπεριφέρονται μέσω μίας διαδικασίας δοκιμής και σφάλματος, όπου θυμούνται με ποιές συμπεριφορές αποκόμισαν θετικά ή ευχάριστα αποτελέσματα και με ποιές αρνητικά. Οι απόψεις του προέρχονταν από την

παρατήρηση της συμπεριφοράς σε ποντίκια, τα οποία είχε απομονώσει σε κλουβιά - τα λεγόμενα «Skinner Boxes»- ήταν στερημένα από τροφή και μπορούσαν να λαμβάνουν τροφή πατώντας κάθε φορά ένα μοχλό. Στη συνέχεια, μελέτησε τον τρόπο με τον οποίο κινούνται και λειτουργούν αυτά στο περιβάλλον τους, καθώς και την αλλαγή της συμπεριφοράς τους, ανάλογα με τις εκάστοτε διαφορετικές μορφές ενίσχυσης, που τους δίνονταν σε κάθε πειραματική συνθήκη (www.findarticles.com).

Με τον τρόπο αυτό, ο Skinner, διατύπωσε τη θεωρία της συντελεστικής μάθησης, κατά την οποία η συμπεριφορά μπορεί να διαμορφωθεί με την ύπαρξη ή την έλλειψη της ενίσχυσης και την εφάρμοσε σε μία ευρεία κλίμακα συμπεριφορών, σε ανθρώπους και ζώα, όπως περιγράφει στο βιβλίο του «The behavior of Organisms», το 1938. Αργότερα, το μοντέλο αυτό χρησιμοποιήθηκε από πολλούς θεωρητικούς για να περιγράψει όλα τα είδη της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Στη συνέχεια, οι μεταγενέστεροι νεοσυμπεριφοριστές (όπως π.χ. C. Hull, K. Spence, D. Hebb και E. Tolman κ.άλ.) αναθεώρησαν και διεύρυναν το θεωρητικό πρότυπο του Συμπεριφορισμού, συμπεριλαμβάνοντας στις μελέτες τους και κάποιους ενδοπροσωπικούς-εσωτερικούς παράγοντες του ατόμου, όπως τις φυσιολογικές ανάγκες, τις ορμές, τα κίνητρα κτλ., οι οποίοι θεωρήθηκαν ότι είναι συνυπεύθυνοι για την ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Καλαντζή-Αζίζι & Δέγλερης, 1992).

Σήμερα, μιλώντας για τις βασικές αρχές της Συντελεστικής Μάθησης, αναφερόμαστε σε μία **Λειτουργική Ανάλυση της Συμπεριφοράς**, όπου περιλαμβάνει τρία συστατικά μέρη :

1. Τα προηγούμενα γεγονότα (**Antecedents**),
2. Τις συμπεριφορές (**Behaviors**) και
3. Τις συνέπειες τους (**Consequences**),

γνωστή και ως **The ABCs of Behavior** (Kazdin, 2001).

Τα προηγούμενα γεγονότα, αναφέρονται στα ερεθίσματα, τα κίνητρα και τα περιβαλλοντικά γεγονότα, που συμβαίνουν πριν από τη συμπεριφορά και την επηρεάζουν.

Οι συμπεριφορές, αναφέρονται στις πράξεις – αντιδράσεις των ανθρώπων (τι κάνουν ή τι δεν κάνουν). Αυτό αποτελεί και το κύριο μέρος του προγράμματος.

Οι συνέπειες, αναφέρονται σε γεγονότα, τα οποία ακολουθούν τη συμπεριφορά και μπορεί να επηρεάζουν την αύξηση ή τη μείωση της ή να μην έχουν καμία επιρροή στην αντίδραση του ατόμου.

Ένα απλό παράδειγμα, που δείχνει τη σχέση των τριών μερών της λειτουργικής ανάλυσης της συμπεριφοράς, από την καθημερινή ζωή, είναι το παρακάτω:

-Προηγούμενο γεγονός > ο γονιός δίνει οδηγίες στο παιδί του να καθαρίσει το δωμάτιο του.

-Συμπεριφορά > το παιδί μαζεύει τα παιχνίδια του και τα τακτοποιεί.

-Συνέπεια > ο γονιός ενισχύει το παιδί λεκτικά με το να του πει «μπράβο» και εξωλεκτικά με το να του δώσει ένα φιλί.

Βέβαια, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι το λειτουργικό μοντέλο συμπεριφοράς ABCs, είναι πιο περίπλοκο από την ύπαρξη ενός ερεθίσματος, μίας συμπεριφοράς και μίας συνέπειας κάθε φορά. Και αυτό, γιατί όλοι οι άνθρωποι δεν αντιδρούν – συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο σε ένα γεγονός, καθώς και γιατί σε μία συμπεριφορά μπορεί να υπάρχουν πολλά είδη συνεπειών. Επίσης, το περιεχόμενο ή οι εκάστοτε περιστάσεις των γεγονότων – ερεθισμάτων, μπορεί να αλλάξουν τη συμπεριφορά ενός ατόμου και έτσι να υπάρξει αλλαγή και στις μετέπειτα συνέπειες.

Η ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού συμπεριφοριστικού προγράμματος εξαρτάται από την κατανόηση των επιδράσεων των ερεθισμάτων και των συνεπειών και από το πώς πρέπει αυτά να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση, ανάπτυξη και διατήρηση μιας συμπεριφοράς. Οι συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικές, αφού προηγουμένως μελετηθούν οι συνθήκες, που θα τις οδηγήσουν στα επιθυμητά αποτελέσματα (Craighead, Kazdin & Mahoney, 1994).

Αναλυτικότερα, τα τρία βασικά μέρη της Λειτουργικής Ανάλυσης της Συμπεριφοράς διακρίνονται στα εξής είδη :

- Τα **ερεθίσματα – γεγονότα**, που συμβαίνουν πριν τη συμπεριφορά, περιλαμβάνουν :
 1. **έναν βασικό παράγοντα ή μία εξωτερική συνθήκη που επηρεάζει τη συμπεριφορά**, όπως τα χαρακτηριστικά της κατάστασης, τα χαρακτηριστικά των καθηκόντων ή απαιτήσεων που ζητούνται από το άτομο, οι φυσιολογικές ανθρώπινες καταστάσεις (π.χ. κούρασης, πείνας, προσδοκιών κτλ.), ή οι συμπεριφορές των άλλων ανθρώπων.
 2. **μία καθοδήγηση, η οποία οδηγεί άμεσα ή διευκολύνει την παρουσία μιας συμπεριφοράς**, όπως οι οδηγίες και οι χειρονομίες που βοηθούν στην ανάπτυξη και το ξεκίνημα της επιθυμητής συμπεριφοράς.
 3. **ένα διαφορεικό ερέθισμα ή γεγονός, το οποίο υποδηλώνει ότι μία συγκεκριμένη συμπεριφορά θα ενισχυθεί, αφού ο ενισχυτής είναι διαθέσιμος**, όπου πρόκειται για την ύπαρξη της διαφορικής ενίσχυσης, κατά την οποία ενισχύονται μόνο οι επιθυμητές συμπεριφορές σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, ενώ οι ίδιες συμπεριφορές δεν ενισχύονται σε διαφορετικό πλαίσιο.
- Οι **συμπεριφορές**, που μεταβάλλονται ανάλογα με την περίσταση, μπορεί να περιλαμβάνουν :
 1. **μία συμπεριφορά που πετυχαίνεται ενισχύοντας μικρά βήματα ή προσεγγίσεις της τελικής συμπεριφοράς και όχι ενισχύοντας μόνο την ίδια την τελική συμπεριφορά (shaping),**
 2. **μία συμπεριφορά που μέσα από την διαδοχική αλληλουχία επιμέρους στοιχείων, οδηγείται στη δημιουργία της τελικής συμπεριφοράς (chaining).**
- Οι **συνέπειες**, που ακολουθούν μία συμπεριφορά, περιγράφονται με βάση τις τεχνικές :
 1. **της Θετικής Ενίσχυσης,**
 2. **της Αρνητικής Ενίσχυσης,**
 3. **της Τιμωρίας, και**
 4. **της Απόσβεσης.**

Η Θετική και η Αρνητική Ενίσχυση θα παρουσιαστούν αναλυτικά στη συνέχεια. Η Τιμωρία αφορά είτε την παρουσία κάποιων δυσάρεστων ερεθισμάτων, είτε την απόσυρση ορισμένων θετικών ενισχυτών, όταν το άτομο παρουσιάζει μία ακατάλληλη ή ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Η Απόσβεση αφορά την έλλειψη κάθε είδους ενίσχυσης, όταν μία ανεπιθύμητη συμπεριφορά παρουσιάζεται και έχει σαν αποτέλεσμα η συμπεριφορά αυτή να μην παρουσιαστεί ξανά στο μέλλον.

2. ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Με τον όρο **θετική ενίσχυση** αναφερόμαστε στην αύξηση της πιθανότητας να παρουσιαστεί μία συμπεριφορά, όταν ακολουθείται από ένα θετικό, για το άτομο, ερέθισμα. Ένα θετικό ερέθισμα, δηλαδή, οδηγεί στην επιθυμητή συμπεριφορά (Kazdin, 2001).

Αναλυτικότερα, όταν μιλάμε για **θετικούς ενισχυτές** αναφερόμαστε σε αμοιβές, που ενισχύουν μία επίκτητη αντίδραση, αφού έχει συμβεί (www.findarticles.com). Κατά πόσο ένα μεμονωμένο γεγονός αποτελεί θετικό ενισχυτή, αυτό ορίζεται από τις επιδράσεις στη συμπεριφορά. Εάν, λοιπόν, η συχνότητα παρουσίας μίας συμπεριφοράς αυξάνεται όταν ακολουθείται από το γεγονός αυτό, τότε το γεγονός αυτό αποτελεί έναν θετικό ενισχυτή (Kazdin, 2001).

Η συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει, αλλάζοντας τις συνέπειες της. Η θετική ενίσχυση προκαλεί στους ανθρώπους την επανάληψη μίας σίγουρης συμπεριφοράς, επειδή στο παρελθόν είχαν αποκομίσει ένα ευχάριστο αποτέλεσμα από αυτήν (www.st.com).

2.1 Είδη Ενισχυτών

Στις συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις χρησιμοποιούνται και είναι διαθέσιμα αρκετά είδη ενισχυτών, με κυριότερα τα εξής:

1. **Υλικοί ενισχυτές**
2. **Κοινωνικοί ενισχυτές**
3. **Προνόμια**
4. **Tokens**

Οι υλικοί και οι κοινωνικοί ενισχυτές αποτελούν την κατηγορία των *πρωτογενών* ενισχυτών, αφού η ενισχυτική αξία τους έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στη συμπεριφορά και δεν χρειάζεται κάποιο είδος μάθησης για να αποκτηθεί. Αντίθετα, η απόδοση προνομίων και τα tokens, ανήκουν στους *δευτερογενείς* ενισχυτές, διότι αποτελούν ουδέτερα ερεθίσματα, τα οποία αποκτούν ενισχυτική αξία, έπειτα από τη συστηματική σύζευξη τους με πρωτογενείς ενισχυτές (Butler & Rosenthal, 1978).

2.1.1. Υλικοί Ενισχυτές

Στην κατηγορία αυτή ανήκει οποιοδήποτε υλικό αγαθό μπορεί να δοθεί άμεσα, όπως κάποια γλυκά, αναψυκτικά, παγωτά, καραμέλες, τσιγάρα (όταν πρόκειται για χρόνιους ασθενείς), περιοδικά κλπ., ώστε να ενισχυθεί η επιθυμητή συμπεριφορά του ατόμου. Εδώ πρέπει να σημειωθεί, ότι το φαγητό καθεαυτό ενώ αποτελεί έναν πολύ δυνατό ενισχυτή, δεν χρησιμοποιείται συχνά σε εφαρμοσμένα περιβάλλοντα για διάφορους λόγους. Ο κυριότερος είναι ότι το φαγητό συνήθως δεν εμπεριέχεται, ή δεν αποτελεί μέρος, των καθημερινών καταστάσεων, στις οποίες χρησιμοποιούνται οι συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις (Kazdin, 2001). Επίσης, η αποτελεσματικότητα των υλικών ενισχυτών εξαρτάται σημαντικά και από την κατάσταση στέρησης, στην οποία βρίσκεται το άτομο. Συνεπώς, εάν κάποιος δεν έχει αποστερηθεί έστω και μερικώς από τον υλικό ενισχυτή που του δίνεται, ο ενισχυτής

αυτός χάνει τη δύναμη του. Προσοχή πρέπει να δίνεται και στην ποσότητα με την οποία χορηγούνται οι υλικοί ενισχυτές. Είναι σημαντικό να δίνονται σε μικρές ποσότητες, για να μην υπάρχει κορεσμός στο άτομο αλλά και για να μπορεί να επαναληφθεί η ενίσχυση σε τακτά χρονικά διαστήματα.

2.1.2. Κοινωνικοί Ενισχυτές

Στους κοινωνικούς ενισχυτές περιλαμβάνεται οποιοδήποτε είδος λεκτικής ή μη λεκτικής αποδοχής, όπως ο έπαινος, η προσοχή, το χάδι, το χαμόγελο, η βλεμματική επαφή κλπ., που όταν εκφράζεται, επηρεάζει και ενισχύει θετικά τη συμπεριφορά του ατόμου. Οι ενισχυτές αυτοί δίνονται φυσικά και άμεσα, μόλις η επιθυμητή συμπεριφορά παρουσιαστεί, είναι πάντα διαθέσιμοι στο άτομο που ενισχύεται και είναι πολύ πρακτικοί στη χρήση. Η κοινωνική ενίσχυση χρησιμοποιείται ευρέως στην σχολική τάξη από δασκάλους και έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την συμπεριφορά των μαθητών και μειώνει την διάσπαση προσοχής τους. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εύκολα για την αλλαγή συμπεριφορών και σε κλινικά περιβάλλοντα. Ασφαλώς όμως, μία τέτοιου είδους ενίσχυση ασκεί επιρροή και στην καθημερινή μας ζωή, είτε γίνεται προγραμματισμένα είτε όχι, για την αλλαγή συμπεριφορών. Μερικές από τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν με τη χρησιμοποίηση των κοινωνικών ενισχυτών σε κλινικά-θεραπευτικά πλαίσια είναι : α) ο ασθενής μπορεί να εξαρτηθεί υπερβολικά από τη λεκτική ή μη λεκτική αποδοχή του θεραπευτή, β) οι κοινωνικοί ενισχυτές δύσκολα μπορούν να καταγραφούν και γ) οι κοινωνικοί ενισχυτές δύσκολα ελέγχονται.

2.1.3. Προνόμια

Αυτού του είδους οι ενισχυτές υπάρχουν και χρησιμοποιούνται μόνο σε κλινικά περιβάλλοντα. Περιλαμβάνουν ενισχύσεις, οι οποίες δεν δίνονται σε κάθε μορφή συμπεριφοράς, αλλά σε μία επαναλαμβανόμενη επιτυχή εκπλήρωση μίας συμπεριφοράς. Οι ενισχυτές αυτοί μπορεί να είναι κάποια διαλείμματα καφέ, μία μακρυνή βόλτα στην πόλη, το αργότερο ξύπνημα το πρωί καθώς και η εξαίρεση από τις συνηθισμένες καθημερινές ασχολίες. Βέβαια, η χρησιμοποίηση αυτών των ενισχυτών δίνει τη δυνατότητα σε κάποια άτομα να συμμετέχουν σε κάποιες νέες δραστηριότητες στο περιβάλλον που ζουν, αλλά ταυτόχρονα να εξαιρούνται από κάποιες άλλες, τις οποίες συνήθιζαν να κάνουν.

2.1.4. Tokens

Τα tokens (αμοιβές), αποτελούν γενικευμένους ενισχυτές, διότι δεν έχουν από μόνα τους ενισχυτική αξία, αλλά την αποκτούν μέσω της σύνδεσης τους με ένα πλήθος πρωτογενών ενισχυτών. Συνήθως πρόκειται για συμβολικά αντικείμενα, όπως κουπόνια, νομίσματα, αστεράκια, πόντοι ή βαθμοί σε κάποια κλίμακα κτλ., τα οποία κερδίζει κάποιος εκδηλώνοντας μία ικανοποιητική συμπεριφορά και στη συνέχεια τα ανταλλάσσει με διάφορα επιθυμητά προϊόντα, δραστηριότητες ή πρόνομια. Το ενισχυτικό αυτό σύστημα, που βασίζεται στις αμοιβές, ονομάζεται **token economy** (**Σύστημα των ανταλλάξιμων αμοιβών**) και χρησιμοποιείται για την τροποποίηση συμπεριφορών σε περιβάλλοντα όπως: σχολεία, ψυχιατρικά νοσοκομεία και φυλακές. Οι αμοιβές αυτές εφαρμόζονται και αποκτούν διαφορετική αξία ανάλογα με το περιβάλλον, στο οποίο χρησιμοποιούνται.

2.2. Αποτελεσματικότητα ενός ενισχυτή

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που καθορίζουν πόσο αποτελεσματικός μπορεί να είναι ένας ενισχυτής στην αλλαγή της συμπεριφοράς. Το είδος του ενισχυτή που επιλέγεται κάθε φορά, αποτελεί το πρωταρχικό σημείο στην ανάπτυξη ενός ενισχυτικού προγράμματος. Το είδος του ενισχυτή είναι σημαντικό, αφού μερικοί ενισχυτές τείνουν να είναι πιο ισχυροί από κάποιους άλλους. Επίσης, η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος ενίσχυσης εξαρτάται και από τον τρόπο χορήγησης του ενισχυτή. Στην πραγματικότητα, η επιτυχία ή αποτυχία ενός τέτοιου προγράμματος εξαρτάται περισσότερο από το πως δίνεται η ενίσχυση, παρά από το ποιός ενισχυτής επιλέγεται για να χρησιμοποιηθεί κάθε φορά (Kazdin, 2001).

Εφαρμογή που εξαρτάται από τις Συνέπειες : Η πιο βασική προϋπόθεση για την αποτελεσματική εφαρμογή ενός ενισχυτή, είναι ο ενισχυτής να εξαρτάται από την συμπεριφορά. Αυτό σημαίνει ότι η ενίσχυση παρέχεται μόνο, εάν η επιθυμητή συμπεριφορά παρουσιαστεί και σε καμία άλλη περίπτωση. Συνεπώς, εάν επιθυμούμε να αλλάξουμε ή να αυξήσουμε την εμφάνιση μίας ιδιαίτερης συμπεριφοράς, τότε πρέπει η ενίσχυση να δίνεται όταν παρουσιάζεται αυτή η συμπεριφορά. Εάν η ενίσχυση παρέχεται αδιαφορώντας για το πότε συμβαίνει η συμπεριφορά, τότε η συμπεριφορά είναι πιθανόν να μην αλλάξει. Δηλαδή, η εξαρτημένη από τη συμπεριφορά ενίσχυση συνήθως οδηγεί στην ικανοποιητική αλλαγή μιας συμπεριφοράς, ενώ η μη εξαρτημένη στην ελάχιστη ή μηδαμινή αλλαγή.

Καθυστέρηση της Ενίσχυσης : Η αποτελεσματικότητα της ενίσχυσης εξαρτάται από το χρόνο που μεσολαβεί ανάμεσα στην εμφάνιση της συμπεριφοράς και την παροχή των ενισχυτών (φαγητό, έπαινος, ή αμοιβή). Συμπεριφορές που ενισχύονται άμεσα-γρήγορα μαθαίνονται καλύτερα από εκείνες που απέχουν ή είναι απομακρυσμένες χρονικά από τους ενισχυτές. Συνεπώς, για να αυξήσουμε την αποτελεσματικότητα της ενίσχυσης, πρέπει ο ενισχυτής να χορηγείται αμέσως μετά την επιθυμητή αντίδραση. Επίσης, η άμεση ενίσχυση είναι ιδιαίτερα σημαντική, όταν στόχος μας είναι η ανάπτυξη ή αλλαγή μίας συμπεριφοράς.

Μέγεθος ή Ποσό του Ενισχυτή : Το μέγεθος των ενισχυτών που δίνεται συνήθως, καθορίζεται με συγκεκριμένους όρους, όπως ποσότητα φαγητού, αριθμός πόντων, ή ποσό χρημάτων. Όσο μεγαλύτερο είναι το 'μέγεθος' του ενισχυτή που δίνεται, όταν παρουσιάζεται η επιθυμητή συμπεριφορά, τόσο συχνότερα θα εμφανίζεται η συμπεριφορά αυτή. Βέβαια, αν και το μέγεθος της ενίσχυσης συνδέεται άμεσα με την παρουσία της συμπεριφοράς, υπάρχουν όρια. Ένας ενισχυτής χάνει την αποτελεσματικότητά του όταν δίνεται σε υπερβολικά ποσά. Το φαινόμενο αυτό αναφέρεται ως κορεσμός. Συνεπώς, η αποτελεσματικότητα της αυξημένης ενίσχυσης οριοθετείται στο σημείο που το άτομο νιώθει χορτασμένο. Αυτό συμβαίνει κυρίως με τους πρωτογενείς ενισχυτές, όπως το φαγητό, το νερό και το sex, όπου όταν δίνονται σε υπέρμετρα ποσά χάνουν την ενισχυτική τους ιδιότητα και μπορεί να δημιουργήσουν αποστροφή. Βέβαια, η αποστροφή αυτή είναι προσωρινή και η ενισχυτική αξία τους αποκτιέται ξανά, όσο αυξάνεται η στέρηση. Η ιδανικότερη συνθήκη για την αλλαγή μιας συμπεριφοράς είναι η μερική αποστέρηση ενός πράγματος και στη συνέχεια η χορήγηση ενός μικρού ποσού ενίσχυσης.

Ποιότητα ή Είδος του Ενισχυτή : Η ποιότητα ενός ενισχυτή, αντίθετα με το μέγεθος του, δεν καθορίζεται συνήθως με συγκεκριμένους όρους. Η ποιότητα

προσδιορίζεται περισσότερο από τις προτιμήσεις του ατόμου. Συνεπώς, είναι χρήσιμο πριν την ενίσχυση να ζητείται από τα άτομα να επιλέξουν ανάμεσα σε δύο ή περισσότερους ενισχυτές αυτόν που προτιμούν. Γενικότερα παρατηρείται ότι, οι υψηλότερα προτιμώμενοι ενισχυτές οδηγούν σε καλύτερη απόδοση το άτομο, από ότι αυτοί που προτιμούνται λιγότερο από αυτό. Επίσης, η ποιότητα ενός ενισχυτή αντανακλά την αντίληψη ότι όλοι οι ενισχυτές δεν είναι ίδιοι στα αποτελέσματα τους και ότι ο συνδιασμός και η χρησιμοποίηση παραπάνω του ενός, για την τροποποίηση μιας συμπεριφοράς, αυξάνει την ποιότητα της ενίσχυσης.

2.3. Προγράμματα Ενίσχυσης

Οι ενισχυτές πάντοτε χορηγούνται σύμφωνα με κάποιο πρόγραμμα ενίσχυσης. Τα ενισχυτικά προγράμματα αναφέρονται στους κανόνες που δείχνουν πόσες ή ποιες ιδιαίτερες συμπεριφορές θα ενισχυθούν και πότε. Το εκάστοτε πρόγραμμα καθορίζει και διαφοροποιεί την αποτελεσματικότητα της ενίσχυσης που δίνεται (Kazdin, 2001). Βέβαια, κάθε σύστημα αμοιβών πρέπει να είναι εξατομικευμένο και να λαμβάνονται υπόψη κάθε φορά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου, οι ενδοατομικές διαφορές καθώς και οι εκάστοτε περιβαλλοντικές συνθήκες, στις οποίες πραγματοποιείται το ενισχυτικό πρόγραμμα.

Η μορφή της ενίσχυσης μπορεί να είναι *συνεχής* ή *μερική*. Σύμφωνα με το πρόγραμμα της συνεχούς ενίσχυσης, η συμπεριφορά ενισχύεται κάθε φορά που παράγεται. Αντίθετα, στο πρόγραμμα της μερικής ενίσχυσης, η συμπεριφορά ενισχύεται όχι κάθε φορά που παράγεται αλλά μόνο ορισμένες φορές. Για παράδειγμα, για να εκπαιδεύσουμε ένα παιδί να ακολουθεί οδηγίες, η ενίσχυση - ανάλογα με το πρόγραμμα- μπορεί να δίνεται είτε κάθε φορά που το παιδί εκδηλώνει την κατάλληλη συμπεριφορά (συνεχής ενίσχυση) είτε μόνο σε μερικές εκδηλώσεις της επιθυμητής συμπεριφοράς (μερική ενίσχυση).

Τα προγράμματα μερικής ενίσχυσης, διακρίνονται επιπλέον σε προγράμματα *Αναλογίας* και *Διαστημάτων*, τα οποία στη συνέχεια διαιρούνται στους δύο βασικούς τύπους *Σταθερής-ων* και *Μεταβλητής-ων* (αναλογίας ή διαστημάτων αντίστοιχα), δημιουργώντας τα εξής βασικά προγράμματα (www.psychology.htm):

Προγράμματα Σταθερής Αναλογίας, όπου η ενίσχυση χορηγείται μόνο μετά από την παρουσία ενός ορισμένου αριθμού συμπεριφορών.

Προγράμματα Μεταβλητής Αναλογίας, όπου η ενίσχυση δίνεται μετά από την παρουσία ενός μεταβαλλόμενου αριθμού συμπεριφορών και όχι ενός σταθερού.

Προγράμματα Σταθερών Διαστημάτων, όπου η ενίσχυση παρέχεται για μία συμπεριφορά, μόνο εάν η σταθερή χρονική περίοδος έχει περάσει, μειώνοντας έτσι τους συνολικούς βαθμούς απάντησης.

Προγράμματα Μεταβλητών Διαστημάτων, όπου ο χρόνος μεταξύ των ενισχυτών καθορίζεται περίπου κατά μέσο όρο και δεν είναι σταθερός.

Αρχικά, πρέπει να τονιστεί ότι τα προγράμματα συνεχούς ενίσχυσης χρησιμοποιούνται μόνο για την εκπαίδευση ή την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων ή συμπεριφορών.

Οι διαφορές μεταξύ της συνεχούς και της μερικής ενίσχυσης είναι σημαντικές, τόσο κατά τη διάρκεια απόκτησης μιας συμπεριφοράς, όσο και κατά τη φάση απόσβεσης μιας συμπεριφοράς. Όσον αφορά τη φάση της απόκτησης μιας συμπεριφοράς, η συμπεριφορά που ενισχύεται με το πρόγραμμα της συνεχούς ενίσχυσης εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα, από ότι όταν ενισχύεται με το πρόγραμμα της μερικής ενίσχυσης. Ενώ στη φάση της απόσβεσης μιας

συμπεριφοράς, παρατηρείται ότι συμπεριφορές που έχουν ενισχυθεί με το πρόγραμμα της συνεχούς ενίσχυσης εξαλείφονται πιο γρήγορα, από ότι εκείνες που ενισχύθηκαν με το πρόγραμμα μερικής ενίσχυσης (Kazdin, 2001).

Επιπλέον, αναφέρεται ότι η αντίσταση στην απόσβεση είναι μεγαλύτερη, εάν ενισχύονται πολύ λίγες εκδηλώσεις της συμπεριφοράς. Καθώς και ότι, εάν οι ενισχυτές χορηγούνται μόνο λίγες φορές, ο κορεσμός είναι λιγότερο πιθανό να συμβεί. Εάν θέλαμε τώρα να δημιουργήσουμε ένα ιδανικό ενισχυτικό πρόγραμμα με τα πλεονεκτήματα και των δύο προηγθέντων, θα μπορούσαμε: να χρησιμοποιήσουμε αρχικά τη συνεχή ενίσχυση για την ανάπτυξη μιας συμπεριφοράς και έως ότου εγκατασταθεί πλήρως ένας υψηλός βαθμός απόδοσης της, ενώ κατόπιν για να διατηρήσουμε τη συμπεριφορά περισσότερο, να χρησιμοποιήσουμε ένα πρόγραμμα μερικής ενίσχυσης (Kazdin, 2001).

3. ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Με τον όρο **αρνητική ενίσχυση** αναφερόμαστε στην παρουσία μίας συμπεριφοράς, που τα αποτελέσματα της οδηγούν στη φυγή ή την αποφυγή ενός αποστροφικού γεγονότος (Kazdin, 2001). Με την αρνητική ενίσχυση, δηλαδή, γίνεται η μετακίνηση ενός δυσάρεστου ερεθίσματος, που οδηγεί στην αύξηση της πιθανότητας να συμβεί μία προηγούμενη επιθυμητή συμπεριφορά και στο μέλλον (www.psychology.htm).

Οι **αρνητικοί ενισχυτές** είναι δυσάρεστα ερεθίσματα, όπως ο πόνος, ένα σοκ, ο δυνατός θόρυβος κτλ., τα οποία απομακρύνονται όταν η επιθυμητή συμπεριφορά έχει αποκτηθεί (www.findarticles.com). Τα αποτελέσματα της αρνητικής ενίσχυσης μπορούν να οδηγήσουν σε δύο καταστάσεις : τη φυγή και την αποφευκτική συμπεριφορά. Η φυγή συμβαίνει όταν το άτομο έρχεται σε επαφή με το αποστροφικό γεγονός και η συμπεριφορά του 'αποβάλλει' το γεγονός αυτό, π.χ. ο σύζυγος αποχωρεί από το σπίτι για να αποφύγει έναν τσακωμό με την σύζυγο του. Ενώ η αποφευκτική συμπεριφορά επιτρέπει στο άτομο να αποφύγει ή να 'διακόψει' εντελώς την επαφή του με το αποστροφικό γεγονός (Kazdin, 2001).

Η αρνητική ενίσχυση δημιουργεί στους ανθρώπους την επανάληψη μίας συμπεριφοράς, ώστε να αποφύγουν ένα δυσάρεστο αποτέλεσμα (www.st.com).

3.1. Αξία και Χρησιμότητα της Αρνητικής Ενίσχυσης

Η αρνητική ενίσχυση, όπως και η θετική, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη συμπεριφορών. Παρόλα αυτά, φαίνεται να μην εφαρμόζεται ευρέως σε κλινικά περιβάλλοντα για διάφορους λόγους.

Αρχικά, η αρνητική ενίσχυση απαιτεί την ύπαρξη αποστροφικών γεγονότων (πόνος, δυνατός θόρυβος), τα οποία μπορούν είτε να αποφευχθούν είτε να αποσυρθούν, όταν η επιθυμητή συμπεριφορά παρουσιαστεί. Αυτό όμως, είναι ηθικά αδικαιολόγητο, εάν δεν έχουν πριν δοκιμαστεί θετικά ερεθίσματα, μέσω της θετικής ενίσχυσης, κυρίως διότι δεν είναι επιθυμητό να υφίστανται ταλαιπωρία τα άτομα ή να αυξάνεται η ανησυχία στη ζωή τους (Luiselli, 1995).

Επίσης, η χρησιμοποίηση των δυσάρεστων γεγονότων, συχνά προκαλεί ανεπιθύμητες παρενέργειες στα άτομα. Η σωματική τιμωρία, ο φυσιολογικός

περιορισμός, οι επιπλήξεις, η απομόνωση και άλλες αποστροφικές συνέπειες, οδηγούν το άτομο στη φυγή από μία κατάσταση, στην αποφυγή των προσώπων που χρησιμοποιούν αυτές τις καταστάσεις ή ακόμη και στην επιθετικότητα εναντίον τους (Kazdin, 2001).

Τέλος, η αρνητική ενίσχυση συχνά είναι δύσκολο να εφαρμοστεί. Αυτό συμβαίνει γιατί τα αποστροφικά ερεθίσματα πρέπει να ελέγχονται προσεκτικά, ώστε να μπορούν να αποσύρονται αμέσως μόλις παρουσιαστεί η επιθυμητή συμπεριφορά. Συνήθως, αυτό απαιτεί προσεκτική και συνεχή παρακολούθηση της συμπεριφοράς, συχνά με σταθερούς μηχανισμούς. Επίσης, ο προσεκτικός έλεγχος μιας συμπεριφοράς, συνήθως δημιουργεί κάποια επίπεδα πίεσης ή εξαναγκασμού στο άτομο, το οποίο δεν συμπεριφέρεται φυσιολογικά (Kazdin, 2001).

Γίνεται λοιπόν κατανοητό, γιατί η θετική ενίσχυση προτιμάται ως μέθοδος στην ανάπτυξη και αλλαγή συμπεριφορών, ενώ η αρνητική ενίσχυση έχει περιορισμένη εφαρμογή.

Παρά τους παραπάνω λόγους, βέβαια, υπάρχουν περιπτώσεις και παραδείγματα που αποδεικνύουν την σημαντικότητα της αρνητικής ενίσχυσης σε εφαρμογές πάνω σε προβληματικές συμπεριφορές. Η αρνητική ενίσχυση συναντάται σε αρκετές καταστάσεις της ζωής και μπορεί να συνεισφέρει ως μέρος της θεραπείας στην αλλαγή ακατάλληλων ή αρνητικών μορφών συμπεριφοράς. Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να είναι η αυτοτραυματική συμπεριφορά παιδιών ή εφήβων με διανοητική καθυστέρηση (Iwata, 1987 από Luiselli, 1995), οι διασπαστικές συμπεριφορές παιδιών όπως κλωτσιές, τσιμπήματα, ουρλιαχτά κτλ. σε καταστάσεις όπου απαιτείται συνεργασία (Allen & Stokes, 1987 από Kazdin, 2001), η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή φαγητού και οι διάφορες μορφές σεξουαλικών παρεκκλίσεων.

Επίσης, αρκετές μελέτες περιγράφουν ότι, ο συνδιασμός της αρνητικής και της θετικής ενίσχυσης οδηγεί συχνά στην εξάλειψη διαφόρων αρνητικών συμπεριφορών και στην αντικατάστασή τους με επιθυμητές συμπεριφορές. Ένας παρόμοιος συνδιασμός των τεχνικών της θετικής και της αρνητικής ενίσχυσης (με τη χρησιμοποίηση των 'αμοιβών' και της 'φυγής' αντίστοιχα) παρουσιάστηκε από τους Kennedy και Haring το 1993, για τη μείωση των ενοχλητικών συμπεριφορών σε παιδιά με ειδικές ανάγκες. Τα αποτελέσματα των ερευνητών έδειξαν, ότι η χρησιμοποίηση του συνδιασμού αυτού, είχε υψηλά ποσοστά επιτυχίας στην αλλαγή των προβληματικών συμπεριφορών των συγκεκριμένων παιδιών (Luiselli, 1995).

4. ΜΕΘΟΔΟΣ-ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ

Για την παρουσίαση των τεχνικών της θετικής και αρνητικής ενίσχυσης, περιγράφεται ένα παράδειγμα με βάση το ενισχυτικό πρόγραμμα, του **Συστήματος των ανταλλάξιμων αμοιβών (token economy)** σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα αρνητικής ενίσχυσης, σε ένα άτομο με σχιζοφρένεια, το οποίο διαμένει σε εξωνοσοκομειακή δομή υψηλής προστασίας (Οικοτροφείο), του ψυχιατρικού νοσοκομείου. Λόγω της αντικοινωνικής και γενικότερα αρνητικής συμπεριφοράς του ατόμου και στα πλαίσια της κινητοποίησης και κοινωνικοποίησης του, οι συμπεριφορές που επιλέγηκαν για να ενισχυθούν, ήταν : η συμμετοχή του στις δραστηριότητες του Οικοτροφείου, στις ομαδικές συγκεντρώσεις και στις ατομικές θεραπευτικές συνεδρίες. Ο μακροπρόθεσμος στόχος, βέβαια, ήταν η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, της επικοινωνίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης του ατόμου με τους συνανθρώπους του.

Οι δραστηριότητες αυτές ορίστηκαν, στο συγκεκριμένο χώρο, ως εξής :

-η συμμετοχή στις δραστηριότητες του Οικοτροφείου, περιελάμβανε την καθημερινή απασχόληση με εργασίες καθημερινής ζωής όπως, ατομική υγιεινή και αυτοφροντίδα, καθαριότητα του προσωπικού χώρου, προετοιμασία πρωινού και γευμάτων, συμμετοχή σε δουλειές που αφορούσαν τη φροντίδα και τη διακόσμηση του χώρου κτλ.

-η συμμετοχή στις ομαδικές συγκεντρώσεις, αναφερόταν στις θεραπευτικές ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης, στις ομάδες μαγειρικής, στις ομάδες ζωγραφικής και στις ομάδες ενημέρωσης και τύπου, που πραγματοποιούνταν σε εβδομαδιαία βάση στο Οικοτροφείο από συγκεκριμένους θεραπευτές, με στόχο την ενεργό συμμετοχή του σε αυτές.

-τέλος, η συμμετοχή στις ατομικές θεραπευτικές συνεδρίες, αφορούσε κυρίως την προσέλευση του ασθενή στις προκαθορισμένες συνεδρίες με τον θεραπευτή, που είχε σαν στόχο την κινητοποίηση του, ώστε να αναπτυχθεί η θεραπευτική σχέση και να εκφράσει τα συναισθήματα του.

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία και έπειτα από συζήτηση και παρατήρηση της συμπεριφοράς του ατόμου, έγινε καταγραφή των ιδιαίτερων προτιμήσεων του, έτσι ώστε οι θετικοί ενισχυτές που θα χρησιμοποιούνταν, να είναι οι καταλληλότεροι και οι πιο αποτελεσματικοί για εκείνον.

Στη συνέχεια, ορίστηκε πως κάθε φορά που θα εκδηλώνει την επιθυμητή συμπεριφορά (δηλαδή θα συμμετέχει σε κάποια από τις παραπάνω συγκεκριμένες δραστηριότητες), θα λαμβάνει «αμοιβές» και συγκεκριμένα κουπόνια, τα οποία θα μπορεί να τα ανταλλάσσει άμεσα με κάποιους υλικούς ενισχυτές, όπως : τσιγάρα, καφέδες, γλυκίσματα κτλ., ενώ μακροπρόθεσμα με πλήθος «προνομίων», όπως : μία μακρινή έξοδος σε κάποιο πάρκο ή καφετέρια, την παρακολούθηση αγαπημένου προγράμματος στην τηλεόραση κτλ. Σε συνδυασμό με τους υλικούς ενισχυτές ήταν απαραίτητη και η χορήγηση των κοινωνικών, όπως : του επαίνου, της προσοχής, της αναγνώρισης, του χαμόγελου κτλ., από τον συγκεκριμένο θεραπευτή, κάθε φορά που παρουσιάζεται η επιθυμητή συμπεριφορά.

Στην αντίθετη περίπτωση, που ο ασθενής θα παρουσιάζει την αρνητική συμπεριφορά (δηλαδή δεν θα δέχεται να συμμετέχει σε κάποια από τις παραπάνω συγκεκριμένες δραστηριότητες), θα ενισχύεται αρνητικά με τους εξής ενισχυτές: δεν θα έχει το δικαίωμα να παρευρίσκεται στον χώρο διεξαγωγής των ομάδων (όταν πρόκειται για τη συμμετοχή στις ομαδικές συγκεντρώσεις), αλλά τη συγκεκριμένη

ώρα θα περιορίζεται στο χώρο του δωματίου του, όπου θα βρίσκεται μόνος του και επίσης ταυτόχρονα θα γίνεται διακοπή των θετικών ενισχυτών, που θα μπορούσε να αποκομίσει, αν είχε εκδηλώσει την επιθυμητή συμπεριφορά (εκτός από τις «αμοιβές», θα υπάρχει αντιμετώπιση με αδιαφορία από τους θεραπευτές και αποφυγή της επαφής μαζί του, όσο διαρκεί η αρνητική συμπεριφορά).

Στη συνέχεια, μόλις σταματήσει η αρνητική συμπεριφορά και το άτομο εκδηλώσει ενδιαφέρον για συμμετοχή στη δραστηριότητα, θα πρέπει αυτόματα να ενισχύεται θετικά (βγαίνοντας έξω από το χώρο του δωματίου του και να αντιμετωπίζεται από τους θεραπευτές με χαμόγελο, ενδιαφέρον, αναγνώριση και έπαινο). Αυτό θα γίνεται με σκοπό να κατανοήσει ότι οι συνέπειες για την επιθυμητή και την ανεπιθύμητη συμπεριφορά δεν είναι οι ίδιες.

Τέλος, όσο θα βελτιώνεται η συμπεριφορά του ατόμου, το περιεχόμενο των θετικών ενισχυτών -«αμοιβών» και «προνομίων» - θα εμπλουτίζεται αλλά και θα απαιτούνται βαθμιαία υψηλότερα κριτήρια για την απόδοση τους στην εκδήλωση μιας θετικής συμπεριφοράς. Οι θετικοί ενισχυτές μπορεί να διευρυνθούν σε 'προϊόντα' μεγαλύτερης ποικιλίας, τα οποία θα κερδίζει το άτομο με τα κουπόνια ή σε 'προνόμια' μεγαλύτερης ανεξαρτησίας και ελεύθερης επιλογής, τα οποία θα αποκομίζει, εφόσον η συμπεριφορά του φτάνει σε υψηλότερα επίπεδα.

Οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι : η μείωση των αρνητικών συμπεριφορών, η βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και η κινητοποίηση για συμμετοχή σε δραστηριότητες.

Συμπερασματικά, πρέπει να αναφέρουμε ότι παρόμοια ενισχυτικά προγράμματα, έχουν εφαρμοστεί ευρύτατα σε κλινικά περιβάλλοντα. Παρόλα τα πλεονεκτήματα που αποφέρει μια τέτοια διαδικασία, υπάρχουν και παράγοντες που μπορεί να εμποδίσουν την εκπλήρωση και την θεραπευτική αποτελεσματικότητα της. Στους παράγοντες αυτούς περιλαμβάνονται : η εκπαίδευση του προσωπικού (που θα εμπλακεί στο πρόγραμμα), η αντίσταση των ατόμων για συμμετοχή, η ματαίωση σε περιπτώσεις απρόοπτων συνεπειών και η μη αντίδραση των υποκειμένων στις συγκεκριμένες μεθόδους (Kazdin & Bootzin, 1972). Επίσης, είναι σημαντικό, μετά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος, να εντοπιστούν οι διαδικασίες που θα διευκολύνουν τη διατήρηση της συμπεριφοράς, όταν η ενίσχυση μειωθεί ή απομακρυνθεί, ώστε να υπάρξει μεγαλύτερη αντίσταση στην απόσβεση μιας συμπεριφοράς.

5. ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Έχει αποδειχθεί ότι με τις τεχνικές της Ενίσχυσης, ένα πλήθος ανεπιθύμητων και δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών, μειώνεται σημαντικά ή εξαλείφεται εντελώς σε παιδιά και ενήλικους. Οι τεχνικές αυτές εμφανίζονται τόσο αποτελεσματικές, όσο και οι ποικίλοι τρόποι τιμωρίας, που έχουν την ιδιότητα να περιορίζουν τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Βέβαια, παρόλο που η Τιμωρία και η Απόσβεση μπορούν να μειώσουν κάποιες αρνητικές συμπεριφορές, δεν είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν τους ανθρώπους σε καινούριες κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές. Ακόμη και αν χρησιμοποιείται η τιμωρία ή η απόσβεση σε κάποιο συμπεριφοριστικό πρόγραμμα, τα αποτελέσματα μπορούν να αυξηθούν σημαντικά με την ενσωμάτωση της ενίσχυσης στο ίδιο πρόγραμμα.

Είναι γενικά αποδεκτό, ότι η θεραπευτική αντιμετώπιση μιας συμπεριφοράς συχνά προσανατολίζει – γονείς, δασκάλους, ειδικούς – στις τιμωρητικές μεθόδους. Και αυτό συμβαίνει, γιατί για τον περιορισμό μιας συμπεριφοράς, δίνεται βάρος αρχικά στις άμεσες και τις αρνητικές συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς. Είναι όμως σωστότερο να προσανατολιστούμε προς έναν άλλο τρόπο σκέψης. Εάν λοιπόν επιθυμούμε να καταστείουμε μία συμπεριφορά, ο πρώτος και άμεσος στόχος είναι να ανακαλύψουμε μερικές θετικές ή επιθυμητές συμπεριφορές (διαφορετικές, λειτουργικά ισοδύναμες), τις οποίες, στη συνέχεια, πρέπει να ενισχύσουμε.

Συνεπώς, οι τεχνικές της ενίσχυσης πρέπει να χρησιμοποιούνται είτε ο στόχος είναι η αύξηση της συμπεριφοράς, είτε ο στόχος αφορά τη μείωση της (Kazdin, 2001).

Όσον αφορά την αρνητική ενίσχυση, ο σημαντικότερος περιορισμός για τη χρησιμοποίησή της είναι ο κίνδυνος των ανεπιθύμητων παρενεργειών, που προκαλούνται στα άτομα. Σαν απόρροια αυτού, είναι πιθανόν να παρουσιαστεί μία προσπάθεια του ατόμου να ‘εγκαταλείψει’ εντελώς ή να αποφύγει σκόπιμα το πρόγραμμα αλλαγής συμπεριφοράς αλλά και τα άτομα που συνδέονται με αυτό. Αυτό είναι εύκολο να συμβεί, αν σκεφτούμε ότι οι ειδικοί (ή γονείς- δάσκαλοι) που χρησιμοποιούν δυσάρεστα γεγονότα (χωρίς να συμπεριλαμβάνουν καθόλου θετικά), γίνονται οι ίδιοι απεχθείς ή αποστροφικοί προς το άτομο.

Τα προγράμματα που βασίζονται στη θετική ενίσχυση, όμως δεν ενθαρρύνουν τέτοιους τύπους φυγής και αποφευκτικής συμπεριφοράς. Συνεπώς, στον σχεδιασμό ενός προγράμματος τροποποίησης συμπεριφοράς, τα αποστροφικά ερεθίσματα πρέπει να αποφεύγονται ή να ελαχιστοποιούνται και να δίνεται έμφαση στα θετικά ερεθίσματα ενίσχυσης της συμπεριφοράς. Στις περιπτώσεις βέβαια συμπεριφορών, που είναι απαραίτητη η εφαρμογή της αρνητικής ενίσχυσης, οι αρνητικοί ενισχυτές μπορούν να χρησιμοποιούνται μεμονωμένα από τους ειδικούς, αλλά σαν τελευταία λύση και επιλογή (Kazdin, 2001).

Όσο λοιπόν εξελίσσονται οι μελέτες στην ανάλυση της συμπεριφοράς τον 21^ο αιώνα, ο επιστημονικός χώρος επηρεάζεται και από τις σύγχρονες ιδέες και απόψεις της εξελικτικής βιολογίας, φυσιολογίας, νευροψυχολογίας, καθώς και της επιστήμης των θεωρητικών και εκπαιδευτικών συστημάτων. Η ανάπτυξη των αρχών και των τεχνικών της συμπεριφοριστικής ανάλυσης συνεχίζεται παράλληλα και στον τομέα έρευνας. Μερικές από τις αναλυτικές προσεγγίσεις της συμπεριφοράς σήμερα, περιλαμβάνουν :

1. Την ακριβή μέτρηση της συμπεριφοράς μέσω της συστηματικής παρατήρησης και των συστημάτων καταγραφής. Με επαναλαμβανόμενα

συστήματα μέτρησης και καταγραφής στο χώρο, οι αναλυτές της συμπεριφοράς μπορούν να επαληθεύσουν την θεραπευτική αποτελεσματικότητα.

2. Την λειτουργική ανάλυση των αιτιών της συμπεριφοράς, όπου γίνεται προσπάθεια αναγνώρισης των καθοριστικών παραγόντων που κινητοποιούν, καθοδηγούν και συντηρούν μία συμπεριφορά.
3. Την έμφαση στη χρησιμοποίηση της θετικής ενίσχυσης περισσότερο για την εκπαίδευση και διατήρηση επιθυμητών συμπεριφορών και όχι εστιάζοντας μόνο στη μείωση των ανεπιθύμητων μορφών συμπεριφοράς.

Η χρησιμοποίηση αυτών των συμπεριφοριστικών προσεγγίσεων μπορεί να εφαρμοστεί σε μία ευρεία κλίμακα πληθυσμών, όπως στα άτομα με ειδικές ανάγκες (νοητικά καθυστερημένα, με αναπτυξιακές διαταραχές, με διαταραχές συμπεριφοράς κτλ.), στα φυσιολογικά παιδιά για την απόκτηση δεξιοτήτων στα σχολεία, καθώς και στους ενήλικες για την βελτίωση της εργασιακής τους συμπεριφοράς και απόδοσης στον τομέα εργασίας τους.

Όσον αφορά τη χρησιμοποίηση των τεχνικών της θετικής και αρνητικής ενίσχυσης, βάσει κάποιου συμπεριφοριστικού προγράμματος, νεώτερες μελέτες έχουν αποδείξει, ότι : α) η θετική ενίσχυση είναι αποτελεσματική ως μέθοδος στην μείωση των προβληματικών συμπεριφορών κατά 80% των περιπτώσεων που εξετάστηκαν, β) η θετική και η αρνητική ενίσχυση έχουν σημαντικά αποτελέσματα, όταν εφαρμόζεται σε άτομα με προκλητικές και αρνητικές συμπεριφορές, και γ) η θετική ενίσχυση βελτιώνει την κοινωνική συμπεριφορά των ατόμων με νοητική ανεπάρκεια και αναπτυξιακές δυσλειτουργίες (Carr, Horner, & Turnbull, 1999).

Επίσης, οι Dadson & Horner το 1993, υπέδειξαν ορισμένες προϋποθέσεις που δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για την εφαρμογή της θετικής ενίσχυσης σε κλινικά και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, όπως :

- άμεση ενίσχυση των κατάλληλων συμπεριφορών, κυρίως με την χορήγηση κοινωνικών ενισχυτών (έπαινος, αναγνώριση, χαμόγελο)
- μειωμένο ενδιαφέρον και προσοχή για τις εκδηλώσεις ακατάλληλων συμπεριφορών (παύσεις ενίσχυσης, αδιαφορία)
- χρησιμοποίηση κατάλληλων συμπεριφοριστικών ρόλων-μοντέλων και σαφών οδηγιών για την εκπαίδευση των κοινωνικά επιθυμητών συμπεριφορών
- συνεχή και εξαρτημένη με τη συμπεριφορά ενίσχυση των κοινωνικά αποδεκτών συμπεριφορών.

Συμπερασματικά λοιπόν, η θετική ενίσχυση χαρακτηρίζεται ως μία θεραπευτική προσέγγιση, με στόχο μακροπρόθεσμα να μειώσει στα άτομα τις ακατάλληλες συμπεριφορές σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, προσπαθώντας παράλληλα να τα εκπαιδεύσει στη χρησιμοποίηση κατάλληλων συμπεριφορών και παρέχοντας την υποστήριξη, που απαιτείται για επιτυχή αποτελέσματα (ERIC, 1999).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Allen, K. D., & Stokes, T. F. Use of escape and reward in the management of young children during dental treatment. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1987, 20, 381-390.
- Brown, R. (1975). 'Behaviour Modification with the Retarded Child'. London: John Comley (Editor).
- Butler, R. J., Rosenthal, G. (1978). 'Behaviour and Rehabilitation, Behavioural treatment of long-stay patients'. Bristol: John Wright and Sons Limited.
- Carr, E. G., Horner, R. H., & Turnbull, A. P. (1999). 'Positive behavior support for people with developmental disabilities'. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Craighead, L. W., Craighead, W. E., Kazdin, A. E., Mahoney, M. J. (1994). 'Cognitive and Behavioral Interventions: An empirical approach to Mental Health Problems'. Boston-London: Allyn and Bacon.
- ERIC Research connections in special education (Winter, 1999). Positive behavior support. ERIC Clearinghouse on Disabilities and Gifted Education.
- Iwata, B. A. Negative reinforcement in applied behavior analysis: An emerging technology. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1987, 20, 361-378.
- Kazdin, A. E. (2001). 'Behavior Modification in Applied Settings'. USA: Wadsworth Thomson Learning.
- Kazdin, A. E., & Bootzin, R. R. The token economy: An evaluative review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1972, 5, 343-372.
- Luiselli, J. K. Reinforcement Methods and Variations in the Clinical Treatment of Challenging Behaviors. *The Habilitative Mental Healthcare Newsletter*, March/April 1995, 14, No 2.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. & Δέγλερης, Ν. (1992). 'Θέματα ψυχοθεραπείας της συμπεριφοράς'. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

www.findarticles.com
www.psychology.htm
www.st.com