

Verkfærakista með verkefninu: „Að vera Garðar Sölvi í fimm daga“

Hvað eru jákvæð styrking og styrkir?

Styrking

Styrking merkir að líkur á hegðun aukist í kjölfar afleiðinga sem hún hefur á umhverfið. Athugið að hér getur styrking bæði verið jákvæð og neikvæð.

Jákvæður og neikvæður styrkir

Jákvæður styrkir er áreiti eða atburður sem birtist í kjölfar hegðunar og eykur líkur á að tíðni svörunar aukist. Athugið að hugtakið *jákvæður* hefur ekki sömu merkingu og jákvæður í hversdagslegum skilningi. Merking hugtaka í atferlismótun hefur ákveðna merkingu sem er oft á skjön við hefðbundnari merkingu í daglegu tali.

Orðið *jákvæður* merkir hér aðeins að það sé eitthvað sem birtist.

Neikvæður styrkir þýðir að líkur séu á að hegðun aukist ef hún kemur í veg fyrir að áreiti birtist eða atburður eigi stað. Bæði jákvæður og neikvæður styrkir auka líkur á að tíðni hegðunar aukist (þess vegna er þetta kallað *styrkir* - af því að afleiðingin sem hegðunin hefur á umhverfið styrkir hana).

Jákvæð styrking og umbun er ekki það sama

Jákvæð styrking vísar í auknar líkur á hegðun sem hefur eftirsóknarverðar afleiðingar á umhverfið. Í daglegu tali er oft ruglað saman umbun og jákvæðum styrki. Þetta tvennt er þó ekki það sama og mjög mikilvægt er fyrir þig að gera greinarmun hér á. Jákvæð styrking er skilgreind út frá áhrifum sem umhverfið hefur

á hegðun. Ef afleiðing hegðunar *eykur líkurnar* á að tíðni hennar aukist er það kallað jákvæður styrkir. AlliAtburðir og áreiti sem ekki auka líkurnar á að tíðni hækki geta verið umbun. Ekki er rétt að tala um jákvæðan styki í því sambandi. atburðir og áreiti sem auka ekki líkurnar á að tíðni hegðunar aukist eru ekki jákvæður styrkir, en geta hins vegar verið umbun. Umbun má skilgreina sem eitthvað sem er gefið eða veitt fyrir ákveðna hegðun (athugið að þetta er óháð því hvort hegðunin aukist). *Umbun sem er veitt í kjölfar hegðunar eykur ekki endilega líkur á að tíðni hegðunarinnar aukist.* Oft á tíðum getur umbun aukið tíðni hegðunar og þá er umbunin jákvæður styrkir. Til að fá vitneskju um hvort umbun sé jákvæður styrkir þarf að athuga (skrá niður og fylgjast með) breytingar breytingum í tíðni hegðunar.

Jákvæð styrking í daglegu lífi

Jákvæð styrking á sér stað daglega í þínu lífi og í lífi annarra í kringum þig. Við erum þó ekki alltaf að athuga og mæla hvort jákvæð styrking hafi átt sér stað. Hugsaðu þér til dæmis hvað ætli viðhaldi hegðun fólks sem spilar í spilakössum. Hvaða afleiðingar hefur sú hegðun að setja pening í spilakassa? Peningar eru mjög öflugir styrkir sem hafa áhrif á margskonar hegðun. Prófaðu að líta í eigin barm og skoða skoða eigin hegðun með tilliti til peninga. Hvernig hafa peningar áhrif á hegðun þína?

Annað dæmi er barn sem suðar um að fá að vaka lengur þegar komið er að svefntíma og því leyft í kjölfarið að vaka frameftir. Þannig aukast líkurnar á að hegðunin 'að suða' verði ríkjandi hegðun?? eigi sér stað í komandi framtíð. Ætli allir foreldrar geri sér fullkomlega grein fyrir þessu?

Tvær tegundir af styrkjum

Hægt er að flokka jákvæða styrki í tvo meginflokka. Annars vegar styrki sem hafa áhrif á hegðun án nokkurrar þjálfunar eða náms og hins vegar styrki sem öðlast

eiginleika sína vegna reynslu, þjálfunar og náms. Matur og vatn eru góð dæmi um styrki sem hafa áhrif á hegðun án sérstakrar þjálfunar.

Einkunnir, hrós og peningar eru góð dæmi um styrki þar sem nám þarf til svo þeir öðlist eiginleika sína. Til að mynda þurfa börn að læra gildi peninga áður en þau skilja notagildi þeirra. Styrkir eins og matur kallast *frumstyrkir* (e. primary reinforcer) en styrkir eins og peningar nefnast *skilyrtir styrkir* (e. conditioned reinforcer).

Að beita jákvæðri styrkingu

Hægt er að nota mismunandi tegundir af styrkjum til að móta og breyta hegðun. Stundum hentar best að nota nokkra styrki saman, því hver og einn hefur sína kosti og ókosti. *Athugaðu að það sem virkar sem styrkir fyrir einn þarf ekki endilega að virka sem styrkir fyrir annan.*

Hér eru dæmi um ólíkar tegundir af styrkjum. Þessa töflu er mjög gott að hafa til hliðsjónar þegar umbunarkerfi er búið til.

<i>Tegund af styrki</i>	<i>Kostir</i>	<i>Takmarkanir</i>
Matur og sælgæti	- Er hægt að veita tafarlaust - Henta vel í einstaklingsvinnu	- Mettun (flestir verða saddir að lokum) - Eru ekki alltaf viðeigandi, sbr. í skólastofunni. - Henta ekki vel í hópum
Félagslegir styrkir (hrós, athygli, snerting)	- Auðvelt að framkvæma bæði í einstaklingsvinnu og hópavinnu. - Minni líkur á mettun (en með mat)	
Forréttindi eða virkni ýmiskonar (t.d. að velja hvernig frítíma	- Yfirleitt öflugir styrkir - Frekar auðvelt að koma auga á styrkina	- Erfitt að veita strax eða tafarlaust í kjölfar hegðunar. - Á ekki við alls staðar

er eytt (sjónvarpsgláp/sund/s pil/bíó/veitingastaðir o.s.frv.)		- Mismunandi aðgengilegt (það að horfa á sjónvarp heima er aðgengilegt en að fara út að borða getur verið erfiðara að framkvæma (kostnaður / tími/fyrirhöfn))
Stig í umbunarkerfi, t.d. spírur sem bakkaðar eru upp af einhverjum af styrkjum sem nefndir eru hér að ofan	- Öflugir styrkir - Virkar vel bæði í einstaklings- og hópavinnu - Er ekki háð metnun	- Útbúa þarf einhverskonar skipti og/eða skráningarkerfi - Er háð öðrum styrkjum sem bakka upp kerfið (t.d. einhverjum af styrkjum sem taldir eru upp hér að ofan.) - Tímabundin lausn. Markmiðið er alltaf að gera kerfið ónauðsynlegt þangað til hegðun er framkvæmd náttúrulega.

Að búa til umbunarkerfi

Þegar þú býrð til umbunarkerfi er lykilatriði að nota fjölbreytta styrki. Hægt er að flokka styrki niður í fjórar grunntegundir. Þessir styrkir kallast stuðningsstyrkir (backup reinforcer) í umbunarkerfinu.

1. Efnislegur styrkir (material reinforcer): Peningar, föt, sælgæti.
2. Hlunnindi (privileges/activity reinforcer): Tími í tölvu, vaka lengur, horfa á sjónvarp
3. Félagslegur styrkir (social reinforcer): Samþykki, viðurkenning, bros, athygli.
4. Skilyrtur styrkir (token/conditioned reinforcer): Hlutir eða tákn sem hægt er að skipta út fyrir umbun.

Skilyrtur styrkir:

Skilyrtur styrkir er þegar áreiti og styrkir eru þöruð saman þangað til áreitið öðlast svipaða eiginleika og styrkir. Dæmi um skilyrtan styrki eru peningar. Þeir öðlast styrkingareiginleika sína af því að þeim er hægt að skipta út fyrir stuðningsstyrki eins og mat. Í umbunarkerfi er skilyrti styrkirinn kallaður á ensku 'token'.

Ágætt er að hafa í huga að styrkirinn sé auðveldur í notkun og öruggur. Þegar sagt er að hann sé auðveldur í notkun er átt við að það sé hægt að veita hann strax í kjölfar hegðunar.

Grunnreglur sem skal hafa til viðmiðunar þegar styrkir er valinn:

1. Styrkirinn verður að auka tíðni og styrkja eftirsóknarverða hegðun. Ef hann gerir það ekki skaltu velja annan styrki (og í raun er það ekki styrkir ef tíðni hegðunar breytist ekki). Af hverju ætli styrkir og umbun séu ekki það sama?
2. Styrkirinn verður að fylgja tafarlaust í kjölfar hegðunar.
3. Mikilvægt er að hafa framkvæmt hegðunina áður en styrkir er veittur.
4. Þegar styrkja á nýja hegðun verður styrkirinn að vera veittur í hvert skipti sem hegðunin er framkvæmd.

Áður en umbunarkerfið er búið til er gott að spyrja sig tveggja spurninga:

- a. Hvaða eftirsóknarverðu hegðun sýni ég reglulega?
- b. Hvað er það sem ég geri of sjaldan en er gott fyrir mig?

.

Síðan er hegðunatriðið skráð og hver hegðun fyrir sig skilgreind þ

Gott er að hafa jafnvægi í umbunarkerfinu á milli atriða sem eru auðveld fyrir þig og atriða sem er erfitt að framkvæma. Fyrir Garðar er auðvelt að hlusta á fræðsluþátt en erfiðara að halda fyrirlestur. Ef við líkjum þessu við hagkerfi má segja að ef atriðin eru of erfið myndast verðhjöðnun og lítið verður um framkvæmdir. Með öðrum orðum er hætta á uppgjöf.. Ef hins vegar kerfið er of létt myndast verðbólga og það verður of auðvelt fyrir þig að vinna þér inn styrki svo þeir safnast upp. Þetta gerist endrum og sinnum í kerfi Garðars og hann notar þá aðferð að afskrifa þá peningaupphæð sem hefur safnast upp.

Passa skal að skráning yfir það sem fer inn og það sem fer út sé nákvæm og yfirfarin reglulega.

Hægt er að skipta stuðningsstyrkjum niður yfir daginn og svo vikulega. Til dæmis er tilvalið að hafa mjög eftirsóknarverða umbun í lok hverrar viku.

Eftirspurn og framboð eiga ráða því hvað stuðningsstyrkirnir kosta. Eftir því sem eftirspurnin er meiri því dýrari er styrkirinn.

Punktur sem skal hafa til hliðsjónar þegar umbunarkerfi er búið til:

Skoðaðu umbunarkerfið í lok hvers dags. Þetta gefur þér tækifæri á að hrósa sjálfum/sjálfri þér fyrir heildarframmistöðu þína yfir daginn og beina athyglinni að þeim jákvæðu hliðum sem þú hefur sýnt. Einnig, ef frammistaðan hefur verið slök, færðu tækifæri til að skoða málin hlutlaust og fá yfirsýn um hvað mætti fara betur.

Ekki setja refsingu til að byrja með inn í kerfið. Hafðu hana alltaf í lágmarki. Reyndu frekar að styrkja jákvæða andstæðu og minnka þannig hegðunina. Garðar notar til að mynda engar refsingar í sínu kerfi.

Til umhugsunar:

- Af hverju skiptir máli að veita umbunina strax í kjölfar hegðunar?
- Hvað er hægt að gera svo umbunin sé alltaf tiltæk þegar hegðunin er framkvæmd?

Mundu að lokatakmarkið er alltaf að gera umbunarkerfið óþarft.

Jákvæð styrking er áhrifarík aðferð til að breyta hegðun

Eins og kemur glögglega í ljós hjá Garðari Sölva er jákvæð styrking áhrifaríkasta og jafnframt hagnýtasta aðferðin til að móta og breyta hegðun. Jákvæð styrking felst í að auka tíðni hegðunar með því að láta styrki koma í kjölfar hegðunar. Margir þekkja og vita eitthvað um gildi jákvæðrar styrkingar, en því miður er aðferðin notuð of lítið. Ef þú beitir jákvæðri styrkingu rétt og markvisst muntu sjá verulegar breytingar á hegðun í framhaldinu. Vandinn liggur hins vegar í að kunna hvernig og hvenær á að nota jákvæða styrkingu. Því miður fer mikið af eftirsóknarverðri hegðun á mis við jákvæða styrkingu í skólum, á heimilum og á vinnustöðum. Dæmi um þetta eru börn sem fara eftir fyrirmælum foreldra sinna en fá ekki hrós fyrir hegðunina (þó skammirnar standi oft ekki á sér).

Hægt er að fara tvær leiðir til að finna viðeigandi styrki sem passa fyrir þig. Í fyrsta lagi er hægt að prófa sig áfram þangað til réttur styrkir finnst. Hægt er að sjá að Styrkirinn er líklega réttur ef með því að tíðni hegðunar breytist, hún eykst í kjölfarið. Í öðru lagi er hægt að fylgjast með hegðun sem á sér reglulega eftir stað og nota hana til að styrkja hegðun sem kemur sjaldan fyrir. Þessa aðferð hannaði David Premack og er hún kennd við hann (Premack-reglan). Gott dæmi um þetta er tilraun sem Johnson gerði árið 1971 á unglingi sem þjáðist af þunglyndi. Johnson ætlaði að fá unglinginn til að fara oftar með jákvæðar staðhæfingar um sjálfan sig (t.d. „ég á aðeins það besta skilið“ eða „ég er góð(ur) eins og ég

er“). Unglingurinn átti að fara með jákvæða staðhæfingu í huganum (sjaldgæf hegðun) rétt áður en hann þurfti að pissa (tíð hegðun). Eftir nokkra daga var hann sjálfkrafa byrjaður að fara með jákvæða staðhæfingu í huganum án þess að þurfa á líta á miðann(hvaða miða??) Eftir tvær vikur var hann almennt farinn að hugsa jákvætt og neikvæðar hugsanir voru nánast horfnar (neikvæður þankagangur, sérstaklega hugsanir sem beinast að einstaklingnum sjálfum, er eitt af megineinkennum þunglyndis).

Oft getur verið áhrifaríkt að hafa fjölbreytt úrval af styrkjum sem gefur viðkomandi færi á að velja úr. Val er ekki aðeins krydd í lífið heldur getur það verið mikill innblástur í atferlismótunina. Tökum dæmi af þjálfun hjá þroskaskertu barni. Hægt væri að færa fram bakka sem innihéldi t.a.m. niðurskorna ávexti, hnetur, sælgæti og gosdrykki strax í kjölfarið og barnið hefur framkvæmt þá hegðun sem sóst er eftir, með þeim fyrirmælum að barnið megi aðeins velja eitthvað eitt af bakkanum. Kosturinn við þessa aðferð er að styrkirinn sem barnið velur er líklegur til að vera öflugur. Ef barnið er læst ~~getur lesið~~ er hægt að sýna því lista af styrkjum (einskonar styrkingarmatseðil) sem barnið getur valið af. Þetta er svipað því þegar við veljum af matseðli á veitingahúsi. Að lokum er gott að taka það fram að það er alltaf hegðunin sem endurspeglar hvaða styrkir virkar best!

Mikilvægi skráningar

Áður en atferlismótun er hrint í framkvæmd þarf að skoða vel hvaða hegðun um ræðir og hve oft hún á sér stað (tíðni hegðunar). Segjum sem svo að þú viljir hætta að naga á þér neglurnar. Í fyrstu því mikilvægt að ~~byrja á því að~~ fylgjast með og skrá tíðni hegðunar og við hvaða aðstæður hún kemur fram. Þetta er mjög mikilvægt til þess að geta metið árangur erfiðisins.

Til dæmis ef þú vilt draga úr sjónvarpsglápi eða minnka „hangs“ á Facebook þarf að byrja á því að sjá hvenær hegðunin á sér stað og í hve langan tíma. Ertu að horfa á sjónvarpið á kvöldin? Hversu oft horfir þú á sjónvarp í viku? Hve oft opnar þú Facebook yfir daginn og hversu ertu lengi ertu inni í einu? Það er harla erfitt að meta árangur atferlismótunar fyrr en ~~þú ertu að fá vitneskju~~ vitneskja um umfang hegðunar liggur fyrir . Í dæminu hér að ofan er

hægt að meta árangurinn með því að telja og skrá hve oft og lengi þú horfir á sjónvarp eða ert á Facebook frá einni viku til annarrar.