

# CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- II -

Consilierea comportamentală include mai multe tehnici bazate pe principiile de învățare utilizate pentru gestionarea comportamentului dezadaptativ. În prezent, consilierea comportamentală este utilizată cu procese ascunse (cogniții, emoții și ideație obsesivă), precum și cu probleme tradiționale de comportament deschis. Puterea, prezența, absența și frecvența comportamentului sunt toate considerate rezultatul întăririi pe care o primește persoana. Consilierea comportamentală implică două tipuri de comportament: operant și respondent. Presupunerea condiționării operante este că atunci când o persoană acționează, dacă comportamentul este urmat prompt de o formă de întărire, persoana va face probabil același răspuns în aceleași condiții de mediu sau similare. În condiționarea operantă, comportamentul operant se referă la comportamentul care operează și modifică mediul într-un fel. Este denumit și comportament instrumental, deoarece este instrumental în atingerea scopului.

### Consecințe

Consecințele au un control puternic asupra comportamentului și pot fi împărțite în două tipuri principale: întăritori și pedepsitori. Întăritorii sunt consecințe care sunt susceptibile de a crește apariția comportamentului. Ceva care folosește condiționarea operantă așteaptă până când apare comportamentul dorit sau o aproximare a comportamentului dorit, apoi îl întărește cu un stimul recompensant cunoscut sub numele de întărire pozitivă sau recompensă (de exemplu, laudă, bani, bomboane, timp liber și atenție; ceva ce persoana consideră de dorit). Prin urmare, întăritorii pozitivi adaugă ceva.

Întărirea negativă (diferită de pedeapsă) apare atunci când comportamentul operant este întărit de capacitatea sa de a opri un stimul aversiv, lucru pe care persoana dorește să-l evite. De exemplu, șobolanii învață să apese o bară pentru a opri un șoc electric, iar copiii își iau locurile la școală pentru a opri sunetul aversiv al certării profesorului lor. Prin urmare, întăritorii negativi iau ceva pentru a crește comportamentul dorit. Dacă consecințele cresc sau întăresc comportamentul, ele sunt definite ca întăritori care pot fi fie pozitivi, fie negativi. Pedepșitorii sunt consecințe care slăbesc comportamentul și scad probabilitatea ca acesta să reapare (Fink & Lotspeich, 2004).

Extincția este procesul de eliminare a unui comportament prin ignorarea comportamentului sau prin neîntărirea acestuia prin reținerea atenției și a altor recompense. Fall și colab. (2010) afirmă că există o secvență a modului în care o persoană poate răspunde la extincție. Persoana poate răspunde cu negare că este ignorată, de exemplu, și poate continua comportamentul, apoi devine furioasă, negociază pentru a încerca să recâștige întărirea și apoi acceptă că recompensa nu se va repeta. Prin urmare, utilizarea extincției necesită consecvență pentru a menține eliminarea comportamentului vizat. Pedeapsa, un eveniment aversiv, are loc după ce comportamentul are loc. Pedeapsa tinde să scadă apariția comportamentului. Loviturile, țipetele și trimiterea copiilor în alte camere sunt exemple de pedepse utilizate pe scară largă. Spiegler și Guevremont (2009) explică faptul că un copil care se confruntă cu pedeapsa, în special durerea fizică, poate opri rapid comportamentul, dar poate de asemenea să fie anxios și să evite persoana care a provocat durerea. În plus, copilul poate imita comportamentul aversiv față de ceilalți. Prin urmare, pedeapsa

ar trebui să fie ultima strategie de utilizat pentru a evita efectele secundare nocive pe care le generează.

Un concept comportamental înrudit este stimularea, învățând pe cineva un răspuns dezirabil care poate fi apoi întărit. Următoarele ar fi alegeri de a răspunde unui copil care se ceartă cu fratele mai mic din cauza jucăriilor: să țipe la el și să-i spună că nimeni nu îl va plăcea vreodată (pedeapsă); ignorarea lui (extincția); afirmația că va înceta să cânte un cântecel enervant când el încetează să apuce jucăria (întărire negativă), sau explicându-i că a împărții cu alții este important (îndemn) și că dacă poate face asta pentru următoarea oră, va câștiga 10 minute în plus de joacă în aer liber (întărire pozitivă). Momentul sau programul răspunsurilor la comportament influențează, de asemenea, schimbarea.