

行為改變技術-刺激控制與增強效果

■ 行為改變技術

任何一個行為的出現，都會有前置因素的誘發，以及產生一個行為的結果。通常，如果我們可以處理前置因素或是避免不當強化行為的結果，我們就可以把問題行為的嚴重度減輕、頻率及次數減少。

■ 提示法 Prompting

走在街上，你看到一個紅燈亮的標誌，於是你停下腳步了。你的朋友，在你旁邊，他提醒你下一個紅燈要左轉。你停下腳步與左轉都是因為受到提示之後，才做的舉動。當然，生活之中，你一定也常常提醒或提示你的孩子，現在要做什麼事？提示法有什麼功用，它提供了我們一些線索，讓我們提醒自己要做出某些行為，使得產生好行為，防止不適行為。以下有四種提示法，提供家長們參考，協助孩子處理行為的產生：

- 1) 口頭提示：告訴孩子他應該做的是什麼！
- 2) 環境提示：利用圖示與標誌等符號圖案，提醒孩子！
- 3) 身體提示：當孩子需要行動上的協助時（ex：握筆寫字）。
- 4) 行為提示：用某一個行為去提醒另一個行為（ex：哭的時候，提醒我們應該要去安慰他人，父母被孩子激怒，感覺到怒氣時，就先離開靜一靜）。

■ 增強效果

一個行為的產生會有一件造成行為發生的前置因素或是維持這個行為的結果。增強是指增強某一個行為的產生，讓行為的產生有二種方式，其中一種是當孩子行為出現後會得到一個愉快的東西。另一種讓孩子增加行為的方式，孩子就會做出某些行為是因為孩子逃避／避免不喜歡的東西出現時。日常生活裡，我們常出現負向增強物，例：怕被扣分數所以準時交考卷；怕被媽媽唸所以準時洗澡。

增強的種類：

1. 具體的增強物
2. 社交性的增強物
3. 代幣性的增強物
4. 活動性的增強物

其中，社交性的增強物，最方便使用，且不花費用，可以提供立即回饋，是為生活中的一種自然增強物。



■ 使用增強法的原則

- 目標行為出現就要給予獎賞。
- 立即回饋。
- 保持你的一致性，不可時有時無。
- 小朋友需要了解，增強物的獲得，是來自於執行目標行為。
- 一開始為了行為的學習穩定性，建議先使用連續法，再慢慢用間接增強取而代之。

參考資料：

Contemporary behavior therapy (5th ed.). (2009). Belmont, CA: Wadsworth

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241
- 制訂單位 / 日期：復健部臨床心理組 / 110.09.10
- F-4200-PA-010

