

行為改變技術-刺激控制與增強效果



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。

本次，我們將介紹如何避免前置事件發生或減少前置事件發生的技巧。前置事件可能來自於一些規則或是來自於一些事物等，如何在事情發生前，事先讓孩子知道，是處理前置事件產生的一個重要因素。

【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？

使用時機：

- | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 1. 在執行目標行為出現前使用 | 指令 | 5. 孩子一旦聽從提示，且做出該行為後，即給予口頭稱讚。 |
| 2. 提示要明顯 | 4. 把行為結果和孩子說明(感冒按時吃藥，可以讓你的身體感覺好一些) | |
| 3. 確定與明確與不模糊的具體行為 | | |

功用：

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。

每天，我們都會運用一些提示法來提醒我們自己在日常的生活，比方說在 note 上記錄明天上班幾點要開會？紅綠燈亮了代表紅停綠行的概念。當行為已經漸漸習慣且成自動化反應時，提示法就可以褪去不使用。

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)。

我們即將進入增強效果的部份，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。這種方式叫做正增強，而那個愉快的東西就叫做正增強物。舉例來說：如果你幫朋友開門，這時朋友跟你說了一句「謝謝」，如果在聽到「謝謝」之後，會在未來增加你協助別人開門的行為次數時，「謝謝」就是一種正增強物。

換個例子，在小朋友身上，小朋友因為主動幫老師整理東西，老師誇獎他今天「表現真好」，如果小朋友想要再得到老師誇講「表現真好」，小朋友就會再重覆主動幫老師整理東西這個行為。這個「表現真好」也就是正增強物。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。描述很抽象，在這裡舉個例子，日常生活裡，我們常出現負向增強物，例：準時交考卷，怕分數太低；睡午覺下午就不會累，準時洗澡，怕被媽媽唸。

正增強的種類：

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：

1. 目標行為出現就要給予獎賞。
2. 立即回饋。
3. 保持你的一致性，不可時有時無。
4. 小朋友需要了解，增強物的獲得，是來自於執行目標行為。
5. 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。

家長的疑問：

Q：那麼這樣用增強的方式，和賄賂有什麼不同？

A：不一樣哦！

1. 出現的前後不同：
因為孩子是在做出某個行為之後，才得到增強物。賄賂是指孩子還沒做出那個行為之前，就得到東西了，這二種方式不太相同。
2. 提供的物價值性不同：
賄賂通常是提供有價值的東西或贈予去影響他人的行為，通常都伴隨著不誠實與不合法的意圖哦！！
3. 還有最後一點：

增強物在行為治療中，所扮演的角色並不是用來增加不誠實與違法的行為出現的。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修

F-4200-PA-010