

Strategii de modificare a comportamentului agresiv

Elena Losîi, conf.univ., dr. în psihologie, UPS "I. Creangă"

SUMMARY

This article bring forward an actual problem for our society: aggressively. The actuality of this paper determined by the negative influence of social contemporary crises upon human psychology, which generates anxiety and tension, aggressively and violence. Violence and Aggressively are complex social phenomena. Also violence and aggressively are those phenomena which supplemented each other and generate a lot of negative and destructive consequences to the school structure and development. This paper presents and analyzes a lot of various strategies to change unwanted and inappropriate behavior for people.

Conceptul de agresivitate provine de la cuvântul latin „aggređi” care în traducere înseamnă a ataca. Opusul agresivității ar fi comportamentul prosocial, care presupune cooperare, toleranță, echilibru. Referitor la încercările de definire, analiză și interpretare a agresivității, nu numai că nu găsim un consens mai general, dar se pare că nivelul de „împrăștiere” a punctelor de vedere este chiar mai mare decât în cazul altor fenomene psihologice. Nu există o accepție omogenă a termenului de agresiune. Astfel, în dicționarul de psihologie coordonat de U. Șchiopu întâlnim adunate mai multe definiții ale agresivității, fiecare reflectând un alt punct de plecare: „comportamente încărcate de reacții brutale, distructive și de atacare”; „atitudine bătaioasă, mai general spus, însușire de a trăi și de a asigura trebuințele principale vitale (alimentare și sexuale) prin forță”; „este o reacție înnăscută ca o formă de adaptare”; „agresivitatea este rezultat al frustrărilor”. Principalele poziții sunt ireconciliabile: poziția behavioristă care consideră ca agresiune orice comportament care rănește sau aduce prejudiciu altuia, poziția neobehavioristă care definește agresiunea ca o intenție de a răni sau de a aduce prejudiciu altuia, și poziția cognitivistă, după care un comportament este considerat ca agresiv numai dacă este în același timp intențional și reprezintă o violare a normei care guvernează situația în care se produce. Din perspectivă freudiană, agresivitatea este considerată ca un comportament spontan izvorât dintr-o pulsione unitară și fundamentală care își are rădăcinile în sfera biologică și a cărei energie trebuie imperativ descărcată. Teoria socială a învățării cercetează agresivitatea ca o trăsătură de personalitate formată în procesul socializării, care se manifestă în comportamentul agresiv nu numai în calitate de apărare psihologică, dar și ca instrument de satisfacere a necesităților. În teoria motivațională agresivitatea este tratată ca o tendință către agresiune, care reprezintă înclinația individului spre aprecierea multor situații și acțiuni a oamenilor ca potențial negativ pentru el și tendința de a reacționa la ele prin acțiuni agresive. În determinarea agresivității este

acceptat faptul că ea apare în rezultatul unei stări motivaționale complexe, în care pot fi evidențiate atât componentele energizatoare (dușmănia, furia etc.), cât și comportamentele de stopare (stereotipurile culturale, simțul vinei, frica pedepsei pentru comportamentul agresiv etc.).

Deci, accepția noastră pentru agresivitate „*agresivitatea este o formă a comportamentului ofensiv al individului, care se consumă în plan verbal sau acțional, constituind o reacție directă sau indirectă la o opoziție exterioară*”.

În ultimul timp se fac multe încercări pentru a diminua comportamentele agresive ale copiilor și a le forma un comportament prosocial. Modificarea unui comportament presupune:

1. Identificarea celor trei componente ale unui comportament: antecedentele comportamentului, comportamentul propriu-zis și consecințele comportamentului.
2. Monitorizarea comportamentului - cu scopul de a culege date precise despre un comportament, sub aspectul frecvenței de manifestare, a contextului în care apare și a intensității sale, în vederea stabilirii unui program lipsit de modificare comportamentală.

Metodele utilizate pentru monitorizare pot fi: observarea și automonitorizarea comportamentului, chestionarea părinților, colegilor, profesorilor și reflectarea asupra situațiilor anterioare similare. Pentru organizarea datelor și o mai bună vizualizare a lor se poate întocmi un tabel sub forma unei grile de observație.

Ceea ce interesează este detectarea unui pattern de apariție a comportamentului, care ar putea sugera o modalitate de intervenție. Uneori, simpla monitorizare (conștientizarea de către copil a frecvenței și gravității comportamentului) poate duce la ameliorarea acestuia. Datele obținute în urma proceselor de observare, chestionare și automonitorizare sunt utilizate în analiza comportamentală.

3. Analiza și evaluarea funcțională a comportamentului.

Dimensiunile analizei comportamentale:

1. forma de manifestare a comportamentului;
2. frecvența - numărul de apariții ale comportamentului;
3. durata - intervalul de timp dintre momentul inițierii și momentul încetării comportamentului;
4. intensitatea - magnitudinea manifestării comportamentului;
5. latența - intervalul dintre stimul și manifestarea comportamentului;
6. contextul de apariție a comportamentului.

Să luăm spre exemplu neatenția la ore. Forma de manifestare a neatenției poate fi foarte diferită de la un elev la altul și în aceste condiții intervenția va trebui să fie diferită. Un elev

poate manifesta neatenție prin sustragere de la activitate și reverie, în timp ce pentru un alt elev forma de manifestare poate să ia un aspect de distragere a celorlalți colegi. Din perspectiva duratei, pentru un elev poate să dureze doar pentru câteva minute, în timpul unei ore, în timp ce alt elev poate fi neatent pe tot parcursul zilei.

Intervenția de modificare a comportamentului nu se poate face asupra unei etichete, ci asupra dimensiunilor unui comportament. Analiza și evaluarea funcțională a comportamentului reprezintă în aceste sens operaționalizarea etichetei lingvistice în comportamente care pot fi modificate.

Elementele programului de modificare comportamentală:

Întăririle reprezintă orice stimul care determină creșterea frecvenței de apariție a unui comportament. Întărirea este definită prin efectul ei asupra comportamentului. Funcționează ca întăritor ceva care este perceput ca fiind plăcut sau valoros de către copil, de aceea același stimul poate avea conotații diferite pentru persoane diferite, după cum poate reprezenta întărire pentru un comportament și nu pentru altul, chiar în cazul aceleiași persoane. Aceasta impune alegerea individualizată și contextualizată a întăririlor.

Întărirea unui comportament reprezintă o situație de învățare în care copilul învață că există o relație între comportament și consecințele lui.

Tipuri de întăritori:

- a) obiectuale - hrană, jucării, bani, cadouri, premii,
- b) simbolice - obiecte cu semnificație (bulina roșie, jetoane colorate, fețe luminoase, steluțe, „bani falși”) care se pot preschimba în alte obiecte sau activități cu valoare recompensativă;
- c) activități - timp de joacă, dans, timp pentru cinema, timp liber, cititul împreună, a fi în primul rând;
- d) sociale - lauda, încurajarea, aprecierea, zâmbetul, aplauze, a te arăta interesat, a te arăta surprins.

Consecințele naturale ale comportamentului pot avea rol de întărire. Spre exemplu, obținerea unei note bune în urma efortului depus pentru învățare (o consecință naturală), determină creșterea frecvenței de manifestare a comportamentului de învățare. În aceste condiții nota poartă denumirea de întăritor natural. Alteori profesorul poate să introducă în mod voluntar alți întăritori decât consecințele normale ale comportamentului, fiind vorba în acest caz de întăritori artificiale.

Metoda	Definirea metodei	Exemple
Întăririle pozitive	Prezentarea unui stimul după producerea unui comportament, cu scopul creșterii ratei și intensității acestuia.	Profesorul oferă elevilor 5 min. pauză după realizarea unor sarcini. Dacă după oferirea pauzei crește calitatea realizării sarcinii, pauza devine întărire pozitivă.
Pedeapsa	Un stimul care urmează unui răspuns, cu scopul scăderii frecvenței sale de manifestare.	Unui elev din clasa a doua i se reducea perioada de joacă cu 5 min. în urma unui comportament adecvat. Dacă după această regulă scade frecvența comportamentelor disruptive, scăderea pauzei cu 5 min. reprezintă o pedeapsă.
Întăririle primare	Un stimul poate fi definit ca o întărire primară, dacă satisface o nevoie fiziologică.	Alimentele sunt un exemplu de întărire primară.
Întăririle Secundare	Un stimul poate fi definit ca o întărire secundară dacă satisface o nevoie materială sau socială.	Notele, banii, popularitatea sunt întăriri secundare frecvent utilizate.
Planificare a întăririlor	Realizarea unei scheme de întărire.	Oferirea unei întăriri la un interval stabilit sau după un număr de răspunsuri corecte. Exemplu, profesorul oferă întărire după 4 răspunsuri corecte.
Modelarea	Învățarea unor comportamente noi prin întărirea succesivă a secvențelor comportamentului.	Profesorul Z are un elev care este foarte timid când răspunde oral. Prima dată îi oferă o recompensă după contactul vizual cu elevul. În următoarea etapă oferă întăriri pentru că acesta ridică mâna, apoi doar după ce răspunde prin da sau nu la întrebările sale și în fine după ce răspunde utilizând mai multe cuvinte etc.
Eliminarea gradată a stimulilor	Eliminarea gradată a întăririlor prin introducerea unor stimuli noi care cresc frecvența	Înlocuirea unei întăriri materiale (dulciuri) cu întăriri sociale (încurajarea).

	comportamentului țintă.	
Time-aut	Este o metodă de întărire negativă prin care elevul este scos dintr-un mediu în care nu-și poate controla comportamentul primind multe întăriri pozitive pentru comportamentul nedorit) și plasat într-un alt mediu, pentru un interval de timp stabilit.	Spațiul pentru „time-out” este stabilit în clasă, fiind evitate locurile întunecoase sau răcoroase și denumirile tendențioase de genul „banca măgarului”. Elevul nu trebuie să aibă o altă preocupare în această perioadă (nu scrie sau desenează) și nu trebuie să devină centrul atenției. Altfel acest timp devine întărire pozitivă pentru acel comportament. Timpul pentru time-out să fie între 5 și 10 min.
Extincția	Retragerea unui comportament ca urmare a lipsei de întărire.	De exemplu, dacă pentru un elev acordarea atenției este întărirea pozitivă pentru comportamentul disruptiv, și nu i se mai acordă această întărire, după o perioadă, comportamentul nu mai apare.
Penalizarea	Retragerea unor privilegii ca metodă de scădere a frecvenței de apariție a unui comportament.	Se retrage un număr de credite oferite anterior de profesor pentru că a apărut comportamentul nedorit.

Reguli de aplicare a întăririlor pozitive:

- să fie aplicate imediat după producerea comportamentului așteptat;
- să fie precizat motivul pentru care primește întărirea;
- să fie aplicată constant în formarea unui comportament nou;
- să fie aplicată intermitent în întărirea unui comportament deja dobândit. Dacă pentru învățare întărirea trebuie să apară imediat după comportament, pentru consolidare întărirea trebuie amânată. Amânarea determină persistența în sarcină.
- Întăririle să fie specifice fiecărui elev;
- Întăririle artificiale se înlocuiesc treptat cu cele naturale, la început prin asocierea întăririi naturale cu cele artificiale, iar apoi prin retragerea întăririi artificiale;

- Cu cât survine mai repede întărirea cu atât învățarea este mai rapidă.

Programele de întărire. Eficiența unei intervenții de modificare comportamentală este dependentă de consecvența aplicării întăririlor. Programele de întărire stabilesc strategia de aplicare și asigură procesualitatea modificării comportamentale.

Tipuri de programe de întărire

- Întărirea pe bază de rată de comportamente. Aplicarea întăririlor se face după executarea unui anumit număr, prestabilit, de comportamente. Rata să fie fixă (după 3 răspunsuri corecte) sau variabilă (la început după 3, apoi după 2 și iar după 3 răspunsuri corecte). Programele de întărire se aplică la un anumit interval de timp care poate să fie de asemenea fix sau variabil. Programele de întărire pe bază de rată fixă sunt mai eficiente în fazele de învățare, iar cele pe bază de rată variabilă, în etapa de consolidare a comportamentului învățat.
- Întărirea pe bază de intervale. În aceste programe întărirea se aplică la un anumit interval de timp care poate să fie de asemenea fix sau variabil. Programele de întărire pe bază de intervale fixe sunt mai ineficiente datorită predictibilității apariției stimulului de întărire, în timp ce programele pe bază de intervale variabile sunt cele mai eficiente.

Recomandări în aplicarea întăririlor în cadrul programelor de întărire:

- Spargerea comportamentelor complexe în comportamente simple pentru a permite recompensarea frecventă;
- Aplicarea întăririlor disponibile, utilizarea întăririlor naturale;
- Facilitarea la elevi la elevi a identificării propriilor întăriri;
- Întăririle artificiale să fie un timp înlocuite cu întăririle naturale,
- Întăririle imediate să fie înlocuite cu întăriri decalate;
- Retragerea întăririlor, dacă acestea nu sunt eficiente,
- Specificarea comportamentului întărit - „Ai făcut curățenie în cameră, foarte bine!”.
- Repetarea relației dintre comportament și întărire - „dacă faci X beneficiezi de Y”

Pedeapsa este o modalitate de a reduce frecvența de apariție a unui comportament, prin aplicarea unui stimul neplăcut. Simpla aplicare a pedepsei nu determină apariția unui comportament alternativ. Pentru a produce acest efect este necesară asocierea pedepsei cu întărirea comportamentului dezirabil sau specificarea comportamentului alternativ și recompensarea sa ulterioară.

Reguli de aplicare a pedepselor

- Să fie aplicate imediat;
- Să fie aplicate în particular,
- Să fie aplicate cu calm,
- Să nu fie criticată sau atacată persoana,
- Să fie acompaniată de întărirea comportamentelor pozitive, acceptate,
- Să fie precedată de un avertisment.

Cauzele ineficienței pedepselor corporale:

- Pedepsa corporală atacă persoana și nu comportamentul;
- Pedepsa corporală nu determină identificarea cauzelor comportamentului;
- Pedepsa corporală scade stima de sine a elevilor, crescând frecvența comportamentelor disruptive;
- Pedepsa corporală poate duce la vătămări fizice;
- Pedepsa corporală transmite mesajul subiacent că cea mai bună metodă de rezolvare a problemelor este forța fizică;
- Pedepsa corporală stabilește o barieră între profesor și elev,
- Pedepsa corporală are consecințe emoționale asupra copilului ca frica, iritabilitatea, izolarea;
- Pedepsa corporală produce agresivitate și probleme comportamentale - chiulul de la școală, minciuna;
- Utilizarea pedepselor corporale asupra copiilor are ca efect învățarea acestui comportament și replicarea sa ca metodă de rezolvare a situațiilor problemă – ex. dacă un copil este bătut va utiliza aceeași metodă cu prietenii lui.

Modelarea este o metodă de modificare cognitiv-comportamentală care constă în prezentarea unui eșantion de comportamente cu scopul de a antrena persoana care observă comportamentul în producerea sa. La baza modelării se află mecanismul învățării observaționale. Modelul comportamentului poate fi:

1. real – părinții, colegii, profesorii, prietenii, persoane semnificative pentru copil sau adolescent (vedetă de film, etc.)
2. simbolic – personaje din povești, filme, romane sau un compozit între caracteristicile mai multor personaje.

Observarea unui comportament și a consecințelor sale facilitează producerea sa de către observator, însă modelul este asimilat numai dacă are funcția de a rezolva o problemă (ex. oferă o modalitate alternativă de a reacționa la o situație).

Condițiile care favorizează achiziția modelului comportamental:

1. Similaritatea model – observator. Cu cât similaritatea este mai mare, cu atât achiziția este mai rapidă. Similaritatea de vârstă explică, spre exemplu, influența grupului de colegi (peer-group) și forța de presiune a acestuia în dobândirea unui comportament. Extragerea disimilarităților dintre model și observator are ca efect respingerea modelului (ex. respingerea modelelor oferite de familie sau adulți).
2. Relevanța modelului comportamental. Modelul prezentat trebuie să fie relevant pentru subiect (să-i aducă o nouă perspectivă, să-i ofere confirmare) și să fie prezentat clar pentru a fi achiziționat.
3. Modelul comportamental este învățat dacă generează recompense. Se învață mai ușor un comportament dacă prin acesta putem să obținem recompense sau să evităm situații neplăcute.

Contractul de contingențe. Contractul contingențelor este o înțelegere, de obicei scrisă, între profesor/părinte/consilier și elev. Contractul cuprinde 3 categorii de informații:

- 1) specificarea comportamentului care urmează să fie format;
- 2) specificarea comportamentelor neadecvate,
- 3) descrierea consecințelor celor două tipuri de comportamente (adecvate și neadecvate), respectiv întăririle și penalitățile comportamentelor.

Obiectivul primar al contractului este de a încuraja adolescentul să-și monitorizeze propriul comportament. Obiectivul secundar este identificarea și conștientizarea consecințelor comportamentului. Contractul este rezultatul negocierii dintre profesor/părinte/consilier și adolescent. Prima etapă în realizarea contractului este definirea de către adolescent a ceea ce percepe el ca fiind comportament adecvat, comportament neadecvat și consecințe acceptabile ale comportamentului. Următorul pas este identificarea activităților care au funcție de întărire pentru elev. Acestea vor fi selectate în funcție de regulile clasei și a școlii (pentru un adolescent întărire poate fi să fumeze, dar a-i oferi această întărire ar însemna a încălca regulamentul școlii și prin urmare nu poate fi utilizată). Profesorul trebuie să se asigure că acest angajament este în acord cu politica școlii. Contractul va cuprinde așteptările profesorului față de comportamentul adolescentului, exprimate într-un limbaj clar și înțeles și acceptate de elev. Contractul nu se realizează decât cu acordul explicit al elevului, altfel eficiența lui este nulă.

Promtingul constă în utilizarea unui stimul înainte și/sau în timpul efectuării unui comportament, în vederea facilitării învățării acestuia. Tipuri de promteri sau ghidaj:

- a) ghidaj sau promteri fizici – ex. la învățarea scrisului ghidăm la început mâna copilului;

- b) ghidaj sau promteri verbali – set de instrucțiuni realizate înainte sau în timpul execuției unui comportament;
- c) întrebări care au rolul de activare a unor comportamente.

După formarea comportamentului, promterii trebuie retrași treptat. Această formă de modificare comportamentală se utilizează numai pentru inițierea și fixarea comportamentului.

Recomandări în utilizarea promterilor:

- definirea precisă a comportamentului care urmează să fie supus promting-ului;
- stabilirea promterilor și aplicarea celui mai eficient promter pentru comportamentul respectiv;
- captarea atenției copilului sau adolescentului pentru conștientizarea relației promter - comportament;
- ghidarea răspunsului corect;
- întărirea imediată a comportamentului ghidat;
- reducerea treptată a frecvenței de aplicare a promterului după formarea comportamentului;
- înlocuirea promterului cu o întărire naturală a comportamentului;
- întărirea intermitentă a comportamentului dobândit.

Bibliografie:

1. Cosmovici A., Iacob L. Psihologie școlară. Iași, Polirom, 1998
2. Șoitu L., Hăvărneanu C. Agresivitatea în școală. Iași, Ed.Universitarie, 2001
3. Баркан А. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребёнка, Москва, Изд. АСТ-пресс, 2000
4. Băban A. Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere. Cluj – Napoca, 2001