

KAPITOLA 4

CO JSOU NÁSLEDKY?

Často se říká, že člověk si musí „vytrpět následky“ svých činů. Když to podáme tímto způsobem, může se zdát, že následky jsou něco nepříjemného, co nestojí za to. To ovšem mluvíme jen o jednom typu následků.

Následky⁷

Když hovoříme o *následcích*, popisujeme něco, co následuje bezprostředně po cílovém aktu chování. Ačkoli následek může být nepříjemný, může se jednat i o zcela příjemnou záležitost. Následky vyskytující se po chování s určitým stupněm pravidelnosti začínají mít vliv na budoucí výskyt tohoto chování. Proces, skrze nějž tyto následky ovlivňují chování, se nazývá *operantní podmiňování*.

Operantní podmiňování

Operantní podmiňování, někdy také nazývané operantní učení, je nejběžnějším z mnoha různých způsobů, jak probíhá učení. U operantního podmiňování frekvence, se kterou se určité chování projevuje, závisí na tom, co se děje poté, co se chování objeví. Tedy závisí na bezprostředních *následcích* daného chování. Zní to trochu povědomé? Operantní podmiňování je základním principem většiny technik směřujících k modifikaci chování, které se v ABA používají. Ačkoli si uvedeme nějaké příklady, důraz budeme klást především na základní principy a pokyny, abyste si je mohli přizpůsobit svým vlastním potřebám. Pokud jste náhodou absolventem studia psychologie nebo jiného oboru, který s psychologií úzce souvisí, nebo pokud se toho chcete hodně dozvědět o operantním podmiňování, doporučuji vám knihu G. S. Reynoldse *Základy operantního podmiňování (A Primer of Operant Conditioning)*. Podle Reynoldse „operantní podmiňování odkazuje k procesu, v němž je míra výskytu chování modifikována následky tohoto chování“ (Reynolds 1968). V zásadě to znamená, že chování je funkcí svých následků, neboli že cokoli uděláte, je významně ovlivněno událostmi, které po chování bezprostředně následují.

Pokud se stane něco, co je vám příjemné (například ty mátové bonbony, které jste snědli, chutnaly vám vážně skvěle), vaše chování bylo pravděpodobně posíleno a je o trochu pravděpodobnější, že někdy v budoucnu tuto věc uděláte zase (nejspíš

⁷ anglicky *consequences*

sáhnete po dalším mátovém bonbonu). Pokud se stane něco, co je vám nepříjemné (například lékořice, kterou jste snědli, vám vůbec nechutnala), je méně pravděpodobné, že znovu uděláte totéž (nejspíš už si další lékořici nedáte). Když mluvíte s behavioristy, musíte mít na paměti, že se posiluje chování, nikoli lidé.

Positivní posílení

Pokud následky chování zvýší pravděpodobnost výskytu stejného nebo podobného chování v budoucnu, nazýváme tyto následky *pozitivní posílení*. Za posílení považujeme něco, co jedinec pocituje jako příjemné nebo odměňující (například zmrzlinový pohár v létě). Posílení může přijít v hmatatelné či nehmotné formě, třeba jako kousek sladkosti nebo úsměv někoho, koho máme rádi. Lidé často zaměňují slovo posílení se slovem odměna. Odměny mohou být často posílením, ale ne vždy. Nemůžeme předem předpokládat, že odměna, o které jsme se domnívali, že bude fungovat jako posílení, jím skutečně bude. Věřte tomu nebo ne, na světě je pár lidí, kteří zmrzlinové poháry opravdu nemusí!

Pokud jste s literaturou k tomuto tématu obeznámeni, možná narazíte na termín *zákon efektu* (se kterým přišel E. L. Thorndike počátkem 20. století), který se používá ke zdůraznění významu okamžitých následků chování v procesu učení. Příkladem učení pomocí pozitivního posílení může být situace, kdy Ríša vykřikne, aniž by se hlásil. Pokud Ríša dostane to, co chce, tedy pozornost učitelky a spolužáků, pak je posíleno jeho chování (vykřikování) a pravděpodobnost, že bude v budoucnu opět vykřikovat, se zvýší. Nejlepším způsobem, jak zvýšit intenzitu a frekvenci chování, které si přejeme v budoucnu vidět častěji, je jej pozitivně posilovat. Kdyby byl Ríša v situaci, kdy mu nikdo při vykřikování nevěnuje pozornost, ale pozornosti se mu dostane, když se nejprve přihlásí, brzy by přestal vykřikovat a začal by se hlásit.

Někdy lidé mluví o učení metodou pokus–omyl. Lepším pojmenováním pro tento proces je metoda pokus–úspěch. Snažíme se chovat různými způsoby, dokud neobjdeme něco, co zafunguje, abychom dosáhli výsledku, který si přejeme. Chování, které je nakonec úspěšné, protože pomohlo dosáhnout kýženého, je pozitivně posíleno. Základní myšlenka pozitivního posílení je: „načapat dítě při dobrém chování“ a posílit jej.

Jak jistě vidíte, může existovat spousta různých posílení a někdy může být terminologie, která je popisuje, poněkud matoucí. Také, a vážně nerad to říkám, ne všichni „odborníci“ používají termíny přesně, takže kvůli nim může být situace ještě více zavádějící. Zde uvádím několik termínů, které se používají k odlišení různých typů posílení, a také to, co tyto termíny běžně znamenají. Už jsem se zmínil, že posílení mohou být hmotná nebo nehmotná. Někdy můžeme zaslechnout také pojmy jako *primární* a *sekundární* nebo *podmíněné* posílení.

Primární posílení

Primární posílení je posílením samo o sobě. Řadíme sem věci, které nás udržují při životě. Potrava a voda jsou přirozeným posílením pro každého, kdo je hladový nebo má žízeň. Tyto stavy hladu a žízně nazýváme ustavujícími situacemi.

Podmíněné posílení, sekundární posílení

Podmíněné neboli *sekundární posílení*, jako je například slovní ocenění, pochvala (nebo medaile či poháry), není svou podstatou posílením samo o sobě, ale začíná fungovat jako posílení poté, co je spojeno s primárním posílením, které jej často následuje.

Spojování

Pokud je neutrální stimul (třeba žeton, nebo dokonce určitá slova), prezentován společně s posílením a neutrální stimul se nakonec tímto procesem stane podmíněným, sekundárním, nebo generalizovaným posílením sám o sobě, pak tento proces nazýváme *spojováním (pairing)*. Dokonce i osoba, jako je učitel nebo rodič, která je zdrojem posílení (dává dítěti věci, které má rádo), se může stát podmíněným posílením právě v důsledku spojování. Prarodiče, kteří rádi zasypávají svá vnoučata horou dárků, jsou příkladem jedinců, kteří se běžně stávají silnými podmíněnými posíleními. Někdy také rozlišujeme vnější a vnitřní (přirozené) posílení.

Vnější posílení

Vnější posílení jsou obecně vzato hmotné věci nebo jinak pozorovatelné následky. Jsou to posílení, která obvykle můžeme vidět, cítit, dotýkat se jich apod. i mimo osobu, které se posílení dostává. Říša možná sní zeleninu, aby dostal kousek dortu (vnější posílení), Jana sní zeleninu zase proto, že jí má ráda (vnitřní posílení).

Vnitřní (přirozené) posílení

Někdy je však daná aktivita posilující sama o sobě a v tom případě mluvíme o *vnitřním (přirozeném) posílení*. Přirozeným posílením může být například tvůrčí činnost. Pro Říšu je hra na kytaru přirozeným posílením. Pro Janu je zase přirozeným posílením malování květin. Abyste přiměli Říšu hrát na kytaru nebo Janu malovat, nemusíte přidávat žádné umělé posílení nebo pobídky; jen jim dáte příležitost.

Automatické posílení

Posílení, které neobsahuje žádnou sociální interakci s druhými, se nazývá *automatické posílení*. Příkladem může být třeba kouření cigaret (posilující účinky nikotinu

a sebestimulující vzorce chování) nebo různé druhy sebepoškozování, které se též udržují díky automatickému posílení. Jiné vzorce chování, jako je dlouhodobé pohupování a tleskání rukama, které někdy vidíme u dětí s různými formami autismu, jsou s nejvyšší pravděpodobností také příklady automatického posílení. Je zřejmé, že mnohé děti s PAS nejsou na sociální posílení tak citlivé jako děti bez této diagnózy. Právě pro ně je automatické posílení často velmi silným faktorem.

Ačkoli mnoho z těchto typů chování (jako je kousání sebe sama či šťouchání se do oka) může v konečném důsledku vyústit v poškození zdraví dítěte, tyto dlouhodobé následky jsou převáženy okamžitými krátkodobými následky, jako je potlačení pocitů úzkosti či jiné fyziologické reakce, které podle všeho způsobují, že je dané maladaptivní chování tak silné. Pro nás všechny může být poškrábání svědivého místa automatickým posílením.

Sociální posílení

Sociální posílení je typem sekundárního posílení, které zahrnuje pozornost ze strany druhých lidí. V závislosti na sociálních okolnostech a na tom, od koho pozornost dostáváme, může (ale také nemusí) být tato pozornost posílením. Taktáž událost může zahrnovat primární i sekundární posílení. Když jsem byl na univerzitě, jeden z mých profesorů, Joe Cautela, hrozně rád chodil do restaurací s kolegy a studenty. Často jsme sedávali v restauraci, kde se podávaly mořské plody, a Joe měl před sebou obvykle kyblík škeblí. Když se rozběhla konverzace u stolu a někdo poznamenal cokoli, co se Joeovi obzvláště zamlouvalo, poslal mu Joe škeble (jako posílení). Takže škeble byly zároveň „primárním posílením“ (pokud jste měli hlad a měli jste rádi škeble) i „sekundárním posílením“ (vzhledem k tomu, co představovaly (uznání, že mistr považuje něco, co jste řekli, za chytré, a že vám věnuje pozornost a pochvalu).

Generalizované posílení

Dalším typem posílení je *generalizované posílení* (například peníze). Jedná se o podmíněné formy posílení (třeba peníze, žetony, hvězdičky, známky, body atd.), která získávají na hodnotě a stávají se posílením právě díky zálohovaným posílením (jídlo, bydlení, hry atd.), za které mohou být vyměněny.

Zálohované posílení

Generalizované posílení by nefungovalo dlouho, kdyby za ním nestálo zálohované posílení (televize, auto, oblečení, hračky, knihy, svačiny, privilegia atd.), které si můžeme za generalizované posílení pořídít.

Jídlo

Pokud jako posílení použijeme jídlo, můžeme jej označit jako jedlé posílení. Obvykle jde o malé kousky čehokoli dobrého, jako jsou lentičky, oříšky, sušenky, hrozny apod. Využití jídla jako posílení (zejména pak sladkostí a nezdravých věcí) je plánováno vždy jen na nezbytně nutnou dobu; jakmile je to možné, tuto formu nahrajeme přirozeným, například sociálním posílením.

Přirozené posílení

Když mluvíme o *přirozeném* posílení, máme obvykle na mysli posilující následky, které přicházejí bez nějakých umělých zásahů. Jsou to posílení, na která pravidelně narážíme jako na normální, přirozenou součást každodenního života. Protože následkem může být posílení, ale i trest nebo vyhasínání, můžeme brát přirozené posílení jako jeden typ přirozených následků chování.

Záměrné posilování

Termín *záměrné posilování* použil Skinner, když odkazoval na konkrétně zaranžované umělé následky nějakého chování. Posílení, která nevyplývají přirozeně z chování, jsou záměrná, ať už se bavíme o situaci, kdy dáme Říšovi lentičku, protože vydrží pět minut sedět na židli, nebo kdy necháme Janu, aby se po dokončení domácího úkolu dívala 30 minut na televizi, nebo o takové situaci, kdy dostanete výplatu za to, že jste chodili celý měsíc do práce.

V mnoha případech cílíme na to, že záměrné posilování bude pouze dočasné, dokud nepřeváží přirozené posílení, které by žádoucí chování udrželo samo o sobě. Něco, co je v daném aktu obsaženo, může tedy být vnitřně posilující, například když je umělec nebo řemeslník posílen samotným aktem malování nebo vyrábění v rámci řemesla a radostí z dokončeného výrobku. Když učíme sociálnímu chování, můžeme využít záměrné posílení, abychom Janu přiměli začínat rozhovory nebo hrát si se spolužáky, bez ohledu na to, jak jsou její první pokusy nepovedené. Jak plyne čas a ona si více osvojí sociální dovednosti, budeme doufat, že přirozené důsledky ztělesněné reakcemi jejich vrstevníků budou dále udržovat její stále se zlepšující chování a že bude možné záměrné posilování vyřadit ze hry (třeba to spojené s jídlem).

Když hovoříme o posilování a posíleních, musíme mít na paměti pár dalších důležitých věcí. Za prvé, posílení jsou idiosynkrická. To znamená, že jsou vysoce individualizovaná a osobní. Co u vás funguje jako posílení, vůbec nemusí fungovat u mě. Co člověk, to názor. Každý jsme trochu jiný. Říša má třeba rád na pizzu ančovičky, zatímco Jana raději žampiony. A já osobně jsem ještě neviděl pizzu, která by mi nechutnala.

Nasyčení

Druhá důležitá úvaha se týká stavu *nasyčenosti* či *nasyčení* nebo deprivace v souvislosti s posílením. U většiny lidí bude čokoládová zmrzlina obvykle fungovat jako pozitivní posílení. Ale pokud jste právě snědli tři kopečky čokoládové zmrzliny a kus čokoládového dortu na narozeninové oslavě, možná máte čokolády až po krk. Jste nasyčení. Pokud byste měli sníst čokolády ještě víc, pak by to pro vás namísto posílení byl spíš trest. Ale po nějaké době se vaše chuť na čokoládu zase obnoví a čokoláda se pro vás opět stane posílením. A když uplyne další doba a vy čokoládu pořád nedostáváte, budete deprivováni, po čokoládě budete toužit a v tomto stavu deprivace může být čokoláda velice silným posílením.

Takže někdy, v některých situacích, konkrétní stimul funguje jako posílení a v jiných situacích zase může tatáž věc být k ničemu, nebo ještě hůř, může mít nepříznivé, dokonce odpudivé účinky. Může vlastně trestat, a tím potlačit chování, které se snažíme posilovat. Je to někdy dost složité. V každodenním životě se setkáváme s generalizovaným posílením, jako jsou peníze, na kterém je krásně vidět naše tendence myslet si, že jakmile je něco posílení, zůstává to posílením navždy. (Nejsou snad peníze nakonec vždy posílením skoro pro každého?) Ale pravda je, že lépe než definovat posílení jako předmět nebo konkrétní situaci, je spíše dobré uvažovat nad tím, jaké má účinky na chování a jak funguje v konkrétních situacích. Stanovit, zda jde skutečně o posílení či nikoli, tady a teď. Nemůžeme brát za bernou minci, že když se něco jednou projeví jako posílení, zůstane to posílením navždy. V ABA se říká: „Posílení je posílením pouze tehdy, pokud posiluje.“ Až se dostaneme ke Kapitole 6, budeme se bavit o způsobech, jak zjistit, co dělá dobré posílení dobrým posílením a co ne. Podstata toho všeho je: pokud je díky následkům určitého chování pravděpodobnější, že se chování v budoucnu opět projeví, pak toto chování bylo posíleno. I kdybychom někomu dali milion dolarů za určité chování, ale toto chování by se v budoucnu s větší pravděpodobností neobjevilo, takové chování nebylo posíleno.

Takže nasyčení je další termín, který zřejmě čas od času uslyšíte, protože jde skutečně o důležitý koncept. Nezapomeňte, že pokud chceme, aby naše záměrné posilování fungovalo, musíme se mít na pozoru. Pokud se Říšovi a Janě námi poskytovaná posílení zajíždají a nudí je, musíme včas zavést změny. Dobrá zpráva je, že po nějaké době bez těchto okoukaných starých posílení se často jejich schopnost posílit chování opět obnoví. Absence zvyšuje touhu.

Habituace

Habituace v zásadě znamená zvyknout si na něco. Nový a neokoukaný stimul obvykle upoutá naši pozornost víc než něco, co už nějakou dobu známe a co se stalo tím „starým známým“. Někdy je habituace k dobru věci, třeba když se necitlivíme na původně nepříjemný stimul, například si zvykneme na nějaký

zápach či otravný zvuk v pozadí. Na druhé straně si někdy zvykneme a přestáváme vnímat i věci, které máme rádi a které bylo kdysi možné využít jako pozitivní posílení. Pamatujete na nasycení?

Takže jak vidíte, *tatáž věc není vždy posílením jen proto, že kdysi posílením byla*. Neexistuje nic takového jako univerzální posílení nebo trest, něco, co vždy posiluje nebo naopak vždy trestá každého a v každé situaci. Vzpomínáte na Ezopovu bajku *Liška a čáp*?

Jestli jste dávali pozor, možná si vzpomenete na to, co jsem říkal, a nejspíš to budu ještě opakovat, protože je to vážně jedna z nejdůležitějších věcí, kterou si o posilování musíme zapamatovat. *Tatáž věc nefunguje vždy jako posílení jen proto, že kdysi jako posílení fungovala*. Takže ano, opět jsem to zopakoval.

Ať už něco pro danou osobu v dané situaci je, či není posílením, doufám, že si pamatujete, že se kolem nás plánovaně i neplánovaně mění prostředí, a díky tomu se zvyšuje nebo snižuje hodnota daného posílení. Jsem si jistý, že vás nepřekvapí, když uslyšíte, že se pro tuto situaci používají zvláštní výrazy, které popisují, jak se stává stimul více či méně posilujícím. Jedním z důvodů, proč by vás to nemělo překvapit, je to, že v Kapitole 3 už jsme o několika těchto výrazech mluvili. Takže abychom si osvěžili paměť: Když se stane něco, co změní hodnotu posílení, nazýváme to *motivující operací (MO)* nebo *operací ustavující hodnotu posílení – ustavující operací (EO)*. MO může být přirozeně se vyskytující událost nebo něco záměrně zaranžovaného. Může jít o něco, co zvýší schopnosti stimulu, který bychom rádi využili jako posílení, stát se skutečným posílením, nebo to může být něco, co sníží schopnost stimulu posilovat a udržovat v repertoáru maladaptivní chování – tento efekt nazýváme *aboliční operací (operace snižující hodnotu posílení)*.

Někteří behavioristé se kloní k myšlence, že posílení motivující lidi chovat se určitým způsobem spadají do čtyř kategorií. Jsou to posílení v podobě hmatatelných předmětů, posílení týkající se smyslové stimulace, posílení v souvislosti se sociální pozorností od jiných osob a posílení nabízející únik od nepříjemných okolností zvané negativní posílení. A právě o tom se budeme bavit dále.

Negativní posílení

Kromě pozitivního posílení existuje i další forma posílení, a to *negativní posílení*. Bývá častým nedorozuměním, že je negativní posílení zaměňováno za trest. Není to totéž. Ve skutečnosti se negativní posílení od trestu značně liší, což bude téma několika následujících stránek. *Negativní posílení chování neoslabuje*. Spíše téma několika následujících stránek. *Negativní posílení* je druhou operací, která výskyt daného chování v budoucnou zvyšuje a chování posiluje. Při negativním posílení se chování posílí tím, že z prostředí zmizí nepříjemné (averzivní) podmínky, jakmile je dosaženo žádoucího chování. Namísto nabídnutí či přidání něčeho příjemného odstraňujeme něco

nepříjemného nebo se toho zbavujeme. Klasickým příkladem negativního posílení je systém bezpečnostních pásů, který začal být součástí výbavy aut už před lety. Pokud jste nastartovali, aniž byste měli pás zapnutý, spustil se nepříjemný alarm a v mnoha případech houkal tak dlouho, dokud jste se nepřipoutali nebo nevypnuli motor. Když si řidič či spolujezdec pás zapnul, ukončili tím toto otravné pískání a mohli jet v klidu a pohodě dál. Motoristé pak více věnovali pozornost zapnutí pásů a jejich chování týkající se zapínání pásů bylo negativně posíleno.

V rámci sociálních interakcí existuje spousta příkladů negativního posílení. Kdo z nás někdy neviděl (nebo nezažil na vlastní kůži) dítě v obchodě, které neustále otravuje rodiče, aby mu koupil to či ono, dokud rodiče neunaví natolik, že to vzdají? Dalším příkladem je matka, která se naučila, že může přimět své dítě, aby přestalo plakat, což většina lidí pokládá za nepříjemnou situaci, tím, že za dítětem přijde, kdykoli začne plakat. Protože je matka negativně posílena tím, že dítě přestává plakat, je tu velká pravděpodobnost, že bude chodit k dítěti častěji a častěji, kdykoli zapláče. Ale všechno má svůj rub a líc. Maminka se možná naučí, že když k Janičce zajde, jakmile zapláče, utiší ji tím. Na druhé straně Janička se zase naučí, že se jí dostane pozitivního posílení, tedy pozornosti její matky, kdykoli se jí zachce, prostě jen tím, že zapláče, a v dlouhodobém horizontu bude pravděpodobně plakat víc než předtím.

Ve školách běžně vidíme žáky, kteří se naučili neustále někoho obtěžovat, a zkouší to i na učitele, často s různými výsledky. Ve skutečném světě (neboli *přirozeném prostředí*, jak to nazývají behavioristé) je negativní posílení dvousměrná cesta. Člověk, který je negativně posílen tím, že učinil přítrž nepříjemné situaci, zároveň také posílil nežádoucí chování druhé osoby, která tuto nepříjemnou situaci vyvolala.

Možná že Ríša vážně moc nerad čte ve třídě nahlas. Když učitel řekne třídě: „Teď si vytáhněte čítanky, budeme číst nahlas a začneme na straně dvacet pět,“ Ríša začne rušit třídu a shazovat vedle sedícímu spolužákovi papíry na zem. Učitel to vidí a pošle Ríšu za dveře. Tím se odstraní nepříjemný stimul pro učitele, Ríšovo chování. Zároveň ale díky tomu Ríša unikne ze situace, která je mu nepříjemná, tedy čtení nahlas před třídou. Následně bude pravděpodobné, že Ríša se takto zachová zase, jakmile bude na programu čtení nahlas. Takže došlo k negativnímu posílení Ríši i učitele, u Ríši tím, že zlobil, a tím se vyhnul čtení nahlas, a u učitele tím, že Ríšu vyhodil ze třídy, a proto nemusel snášet jeho rušivé chování (alespoň protentokrát).

Může být opravdu užitečné, když se nad těmito situacemi zamyslíte z pohledu někoho jiného. Jeden přítel mi vyprávěl příběh o své babičce a jejích psůvi. Pes hodně často „žebral“ u stolu o jídlo. To babičku strašlivě štvalo. Myslela si, že se psa zbaví, a tak tomu „starému otravovi“ často hodila kousek jídla, přímo ze stolu. Pes se jídla okamžitě zmocnil, odnesl si ho a sežral v soukromí, takže babičce dopřál klid. Ale zase se vrátil a chtěl další. Babička poté, co si od psa na pár chvil odpočinula, zase nervózněla a řekla něco jako: „Nechápu, co tu ten pes zase dělá, vždyť dostal, co

chtějí!“ V tomto případě tu máme dva dobré příklady posílení. Za prvé, babiččino nevědomé využití pozitivního posílení psího zvyku žebrat u stolu, které, jak už jistě tušíte, ještě vzrostlo. A za druhé, pes svým okamžitým (i když krátkým) odchodem od jídelního stolu užíval negativní posílení, čímž babičku přiměl, aby mu dala ze stolu ještě víc kousků.

Únik

Existují dva druhy negativního posílení. Prvním je *únik*, kdy chování ukončí již probíhající nepříjemnou situaci. Když se ráno spustí budík, natáhneme se a vypneme ho, abychom unikli tomu otravnému zvuku. (Pokud bychom chtěli, aby byl budík efektivnější, měl by být umístěn tak, aby se na něj z postele nedalo dosáhnout, což by zvýšilo naši aktivitu spojenou se vstáváním a probouzením se a snížila by se pravděpodobnost, že jakmile budík vypneme, opět usneme.) Když začne zničehonic bouřka a děti si hrají venku, rychle se běží schovat před studeným deštěm.

Vyhýbání se

Druhým typem negativního posílení je takzvané *vyhýbání*. V tomto případě se chováme určitým způsobem, abychom se vyhnuli nepříjemné události, ještě než nastane. Říša se možná otočí a jde jinudy, aby se vyhnul spolužákovi, který ho šikanuje. Využití možnosti identifikace volajícího na telefonu je negativním posílením, kdy se vyhýbáme nechtěným hovorům. Když jedeme trošku moc rychle a vidíme před sebou u silnice policisty, je pravděpodobné, že zpomalíme, abychom se vyhnuli pokutě. Větší část našeho právního systému je založena na vyhýbání se. Některé věci děláme či neděláme, abychom se vyhnuli právním důsledkům, jako jsou pokuty, pobyt ve vězení a jiné nepříjemné následky.

U starších dětí a adolescentů často vidíme negativní posílení v situacích, kdy jsou pod tlakem ze strany vrstevníků. Studenta na střední škole vrstevníci otravují, dokud se nakonec nevzdá, a aby unikl tomuto obtěžování, začne kouřit a pít. Další se přidávají, aby se společně vyhnuli tomuto otravování (tlaku vrstevníků).

Abyste lépe pochopili rozdíl mezi únikem a vyhýbáním se, zkuste si představit, co by se vám mohlo stát, když jste venku a začne pršet. Začnete moknout, a abyste unikli před deštěm, roztáhnete deštník, pokud tedy s sebou nějakou šťastnou náhodou jeden máte, nebo si možná najdete úkryt pod střešou, možná i zajdete někam dovnitř. Chvilí jste mokli, což vám možná bylo nepříjemné, ale pak jste nepříjemné situaci unikli. A možná, až vás párkrát zastihne déšť, zjistíte, že když je obloha zatažená, je dobrý nápad vzít si s sebou ven deštník, abyste se *vyhnuli* zmoknutí. A pokud pršet opravdu začne, můžete se zmoknutí *vyhnout* úplně, protože si deštník roztáhnete ještě předtím, než začne pršet dost na to, abyste zmokli. Obojí je příkladem negativního posílení (únik a vyhýbání se).

Kromě těchto operací, které zvyšují pravděpodobnost výskytu daného chování, existují ještě tři operace, které pravděpodobnost výskytu chování snižují.

Vyhasínání

Pokud chceme snížit frekvenci projevů určitého chování, měli bychom si být jisti, že když se ono cílové chování objeví, nenásleduje po něm nic, co by ho podpořilo nebo posílilo. Proces, skrze který se dané chování eliminuje odstraněním (odepřením) posílení, se nazývá *vyhasínání*. Pokud se nikdo nezasměje (pozitivní posílení), když řekneme nějaký vtip, je tu jistá pravděpodobnost, že se naše vykládání vtipů brzy stane minulostí (vyhasne). Běžně vidáme, že učitelé ignorují studenty, kteří vykřikují odpovědi ve třídě, aniž zvedli ruku. A to také mohla udělat matka, o které jsme se již zmiňovali, když Janička začala kňourat (samozřejmě za předpokladu, že si matka byla jistá, že Janička nemá ke kňourání žádný odpovídající důvod).

Výbuch chování při vyhasínání

V ideální situaci je vyhasínání dobrý způsob, jak se vypořádat se vztekáním. Často ale vyžaduje velkou trpělivost, než chování zcela vyhasne. Někdy člověk, který je v procesu vyhasínání (tedy už se mu nedostává posílení za určité chování), vykazuje dočasný nárůst frekvence a intenzity cílového chování, než začne toto chování mizet. Říša se možná naučil, že kňouráním upoutá matčinu pozornost. Ale jednoho dne se stane, že kňourání už nefunguje, takže začne kňourat ještě víc, a teprve pak se unaví a vzdá to. Tento dočasný nárůst se nazývá *výbuch chování při vyhasínání*. Bohužel právě zde hodně lidí dělá chybu. Říšovi rodiče si myslí, že vyhasínání nefunguje, a vzdají to, když cílové chování (kňourání) vzroste (než začne ustupovat), a dají Říšovi všechno, co chce, aby ho utišili. Ačkoli se Říša obvykle krátkodobě zklidní, jeho rodiče ve skutečnosti posilují právě to chování, které chtěli vymýtit! Říša se v důsledku naučil, že stará dávka kňourání už neúčinkuje, a pokud chce posílení, musí zabrat a uchýlit se k delším a možná i intenzivnějším kňouracím epizodám, aby se to vyplatilo. Naučil se předvádět vyšší úroveň problémového chování za stejné, nebo i menší posílení. To je poměrně nešťastné, protože kdyby byli rodiče jen trošku trpělivější, Říša by se naučil, že kňourání už není účinný prostředek, jak prosadit svou. Teď, když jeho kňourání vyeskalovalo, bude trvat mnohem déle, než vyhasne, pokud se tedy rodiče o vyhasínání znovu pokusí.

Vyhasínání nějakou dobu trvá a neměli byste se o ně pokoušet, pokud si nemůžete dovolit věnovat vyhasínání cílového chování dostatek času. Musíte být trpěliví. Pokud se pokusíte o vyhasínání a neuspějete, je velmi pravděpodobné, že se cílové chování ještě zhorší. Vlastně je lepší vyhasínání ani nezkoušet, pokud se nedokážete vypořádat s výbuchem při vyhasínání, pokud si nejste jisti, že toto chování zvládnete, pokud toto chování může někomu ublížit, nebo pokud nemůžete zaručit svou důslednost.