

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME

Edirne Hüseyin Hüsnü Tekışık Rehberlik ve Araştırma Merkezi

DAVRANIŞ DEĐIŐTİRME NEDİR?

- **Davranış değiştirme**, davranışların sıklığını yükseltmek veya azaltmak amacı ile deneysel olarak kanıtlanmıő davranış değiştirme yöntemlerinin kullanımınıdır; örneğin, uyumlayıcı davranışın pozitif ve negatif pekiştirme ile bir bireyin uyarılara gösterdiği davranışlar ve tepkilerin değiştirilmesi ve/veya sönümleme, ceza veya doydurma yolları ile bir davranışın azaltılması.

DAVRANIŞ DEĐIŐTİRMEDE UYULMASI GEREKEN ADIMLAR

- 1.Problem davranışın varlığını belirleme
- 2.Problem davranışı ölçümleme (Süre, Sıklık v.b durumları gözlem, görüşme yoluyla ölçme)
- 3.Amacı açıkça belirleme, yazma
- 4.Başlama düzeyi verilerini toplama
- 5.Sağaltımı planlama
- 6.Sağaltım planını uygulama
- 7.İlerlemeleri düzenleme

UYGULAMALI DAVRANIŞ ANALİZİ NEDİR?

- Uygulamalı Davranış Analizi Nedir?
- İngilizce kaynaklarda ABA (applied behaviour analysis) olarak da geçen uygulamalı davranış analizi (UDA), sistematik bir şekilde uygulanarak sosyal açıdan önem arz eden davranışları değiştirmeyi amaçlayan bir bilim dalıdır. Davranışçıların üzerinde durduğu en önemli nokta her zaman davranışın sosyal çevre içerisinde değil, doğal çevre dâhilinde incelenmesi gerektiği yönünde olmuştur. Dolayısıyla, davranış analizleri davranışın çevre ile ilgili gözlemlenebilir ilişkisi üzerine odaklanmış bulunmaktadır.

UYGULAMALI DAVRANIŞ ANALİZİNİN İLKELEERİ

- **Uygulamalı olması:** Hedef davranışın kuramsal açıdan değil, toplumsal açıdan önemli bir davranış olmasını ifade eder.
- Arttırılmak yada azaltılmak istenen davranış **toplumsal açıdan önemli olmalı ve acil önem taşımalı.**
- **Davranışsal olmalı:** bireyin değişen ya da değiştirilmesi planlanan davranışının tam olarak gözlenebilir ve ölçülebilir olmalıdır.
- **Analitik olmalı:** eğer işlevsel bir ilişkinin varlığından söz ediliyorsa, davranışın oluşması veya oluşmaması deneysel koşullar altında gösterilmelidir.

- **Teknolojik olmalı:** sürecin yazılı olarak tanımlanmasını ve yeterince detayı içermesini ve bir başka uygulamacı tarafından tekrarlanabilir olmasını gerektirir.
- **Kavramsal sistematığının olması:** uygulamacının izlediği süreçler davranışın temel prensiplerinden kaynaklanıyorsa kavramsal sistematikten söz edilebilir.
- **Etkili olmalı:** Çalışma birey için pratik sonuçlar üretmek için davranışı yeterli şekilde gerçekleştiriyorsa etkilidir.
- **Genellenebilir olmalı:** davranış değişikliğinin başka durumlar ve başka davranışlar içinde sürdürülebilir olmasıdır.

UYGULAMALI DAVRANIŞ ANALİZİNDE BASAMAKLAR

- Hedef davranışı belirleme ve tanımlama
- Hedef davranışı ölçme ve kaydetme
- Hedef davranış için uygulama yöntemini seçme

HEDEF DAVRANIŞIN BELİRLENMESİ VE TANIMLANMASI

- Hedef davranış, sosyal önemi olan ve değiştirilmesi hedeflenen davranıőtır. Bir başka deyişle görölmesi istenen son davranıőtır.

Hedef davranış belirlenirken dikkat edilmesi gerekli ögeler

- Birey ve/veya çevresi açısından işlevsel olmalı.
- Bireye doğal ortamlarda pekiştireç sağlamalı.
- Daha karmaşık beceriler için önkoşul nitelik taşımalı.
- Toplumsal yaşama katılımı kolaylaştırmalı.
- Bireyin ne yapmayacağını değil ne yapacağını belirtmeli.
- Bireyin yaşına uygun olmalıdır.
- Alternatiflik boyutu olmalıdır.

Hedef davranışı belirlerken...

- Çocuk/birey ile görüşülebilir.
- Bireyin yaşamındaki önemli kişilerden bilgi alınabilir.
- Ölçü araçları uygulanabilir.
- Birey doğrudan gözlenebilir.

-
- Hedef davranış belirlemek için görüşmeler ,gözlemler ve testler uygulandıktan sonra ,elde edilen bilgiler ışığında ,hangi davranışların hedef davranış olarak seçileceğine karar vermek gerekir.Bu kararı verebilmek için bazı sorulara cevap aranmalıdır.

-
- Bu sorular;
Arttırılmak ya da azaltılmak istenen davranış ,öğrenci ve çevresindeki bireyler için işlevsel midir? **Örneğin**, öğrencinin ödevini tamamlaması için gereğinden fazla yardım istemesi ,öğretmenin öğretim zamanını verimli kullanamamasına neden olacaktır.Dolayısıyla öğrencinin yardım isteme davranışı hedef davranış olarak seçildiğinde ,hem öğrenci hem de öğretmen için işlevsel olacaktır.

Hedef davranışını ölçme ve kaydetme

- Bir davranışını ölçebilmek için ilk aşama davranışını iyi bir şekilde tanımlamaktır. Çünkü iyi tanımlanmamış bir davranış için iki kişinin anlaşması oldukça güçtür. Ayrıca iyi tanımlanmamış bir davranışını ölçmek pek mümkün olmayabilir.

Tanımlarken dikkat edilecek hususlar:

- 1- **Yeterince açık olmalıdır.** Tanım herhangi biri tarafından okunduğunda yazan kişi ile anlaşabilmelidir.
- 2- **Tanımda davranışı sınırları çizilmelidir.**
- 3- **Tanım mutlaka nesnel olmalı.** Yani davranışın gözlenebilir özellikleri ifade edilmeli.

Neden hedef davranışları kaydediyoruz?

- 1- Davranışı değiştirmek için etkili yöntemi belirlemeye zemin hazırlar.
- 2- Davranışı değiştirmek için yapılan uygulamanın etkili olup olmadığını belirlemeye hizmet eder.

Hangi tür kayıt yöntemlerini kullanabiliriz?

- 1- ABC kaydı.
- 2- Kalıcı davranış ürünü kaydı.
- 3- Fotoğraf ve video ile kayıt.
- 4- Kontrol listeleri ile davranış kaydı.

1- ABC KAYDI

Davranış öncesi ve sonrasında neler olup bittiğine ilişkin, ayrıntılı biçimde veri toplamak için doğrudan gözlemlere yer veren kayıt türüdür. ABC kaydı ile hedef davranışa/davranışlara karar verilir.

ABC KAYIT FORMU ÖRNEĞİ

Öğrencinin adı:

Gözleyenin adı:

Tarih:

Süre:

Ortam	Davranış öncesi	Davranış	Davranış sonrası
	<p>Çocuklar yerlerinde oturuyorlar. Y:öğr. "Günaydın Ayşe" dedi.</p>	<p>Ayşe sınıfa girdi. Ayşe yerine oturmadı. Masanın altına yattı.</p>	<p>Y.öğr. Gelip yerine oturmasını söyledi.</p>

ABC Kayıtlarında birden çok sayıda hedef davranış belirlendiyse ve bu davranışlar üzerinde aynı anda çalışılmıyorsa öğretmen bu davranışlardan sosyal açıdan öncelikli davranışı hedef davranış olarak belirler.

Bu durumda;

Sakınca derecesi,

İleride kullanılma olasılığı

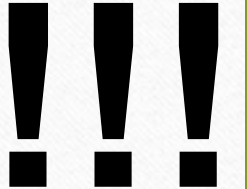
Süreçgenlik derecesi

Bireye pekiştireç sağlama olasılığı

Başka davranışlar için önkoşul niteliği taşıması

Değiştirme kolaylığı

Maliyetinin uygunluğu gibi noktalara dikkat edilerek hedef davranış belirlenir.



2- Kalıcı davranış ürünü kaydı

Haftalık hece testinde doğru sözcük sayısı, bilgisayar klavyesi ile yazılan doğru sözcük sayısı, öğrencinin resminde yer alan perspektif sayısı gibi pek çok akademik davranış kalıcı ürünü olan davranışlardır. Bu tür davranışların ürünleri kayıt edilir.

Kalıcı ürünleri ölçmek için dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Hedef davranışın her meydana gelişi aynı kalıcı ürünle sonuçlanmalıdır.
- Kalıcı ürün yalnızca hedef davranışın sonucunda ortaya çıkmalıdır.
- Eğer kalıcı ürünü kayıt ederken araç-gereç kullanılacaksa, bunlar hedef davranışı etkilememelidir.

Kalıcı ürün kaydı yapılabilecek davranışlara örnekler:

- Oturma odasında bırakılan eşya/giysi sayısı
- Bulaşıkların yıkanıp yıkanmadığı
- Oyuncakların yere atılıp atılmadığı
- Lambaları söndürülüp söndürülmediği
- Halının ya da yatağın ıslatılıp ıslatılmadığı
- Çocuğun saçının taranıp taranmadığı
- Hatalı üretilen parçalar
- Yanlış park edilen araçlar
- Şiddetli yağıştan sonra kar ve buzun temizlenip temizlenmediği

Önemli Not: Bir davranışı kayıt etmek için harcadığınız çaba o davranışı gerçekten değiştirme isteğiniz ile yakından ilgilidir.

3- FOTOĞRAF VE VIDEO İLE KAYIT

Zaman zaman kalıcı ürünlerin daha da kalıcılığını sağlamak amacı ile fotoğraflar ve video kayıtları kullanılabilir.

Örneğin: Tırnak yeme davranışını değiştirmeyi hedefliyorsanız. Düzenli aralıklarla öğrencinin ellerinin fotoğrafını çekebilirsiniz. Tırnak boyunu cetvelle ölçerek kayıt eder. Fotoğraf kanıtlarını kullanabilirsiniz.

Bir başka örnek olarak öğrencilerin legolarla yaptıkları ürünleri fotoğraflayabilirsiniz.

4- KONTROL LİSTELERİ İLE DAVRANIŞ KAYDI

Öğretmenler tarafından kolayca kullanılabilir.

Ancak kontrol listeleri oluşturulurken davranış yaptı/yapmadı, doğru/yanlış, uygun/uygun değil gibi kategorilere ayrılmalıdır. Özellikle güvenlik gerektiren işlerin kaydında uygundur.

Çocukları kendi odalarını ya da masalarını temizlemeleri, bir tabağa yerleştirilecek yiyecekleri yeri ve sırası (yiyecek hazırlama) gibi davranışlar kayıt edilebilir.

Davranış kaydı teknikleri

1- Kesin kayıt teknikleri

- Olay kaydı
- Süre kaydı
- Bekleme süresi kaydı

DAVRANIŞ KAYDI TEKNİKLERİ

Kesin Kayıt Teknikleri

Olay Kaydı:

En pratik ve en kullanışlı kayıt etme süreçlerinden biri sıklık sayma ya da olay kayıdır. Bu kayıt türünde gözlemci belirlenen gözlem zamanı boyunca oluşan davranışların kaç kez oluştuğunu sayar.

- Davranışları sayma;
- Davranışın açık başlangıç ve bitişi olduğunda oldukça kullanışlıdır. Eğer davranış bazen 10sn. Bazen de 10 dakika sürüyorsa olay kaydı bu tür davranışlar için uygun değildir.
- Davranış çok sık meydana geliyorsa, davranışı bütün bir zaman diliminde izlemedikçe saymak mümkün değilse olay kaydı uygun değildir.

OLAY KAYDI VERİ TOPLAMA FORMU

GÖZLENEN

: X

GÖZLEYEN

: Y

HEDEF DAVRANIŞ

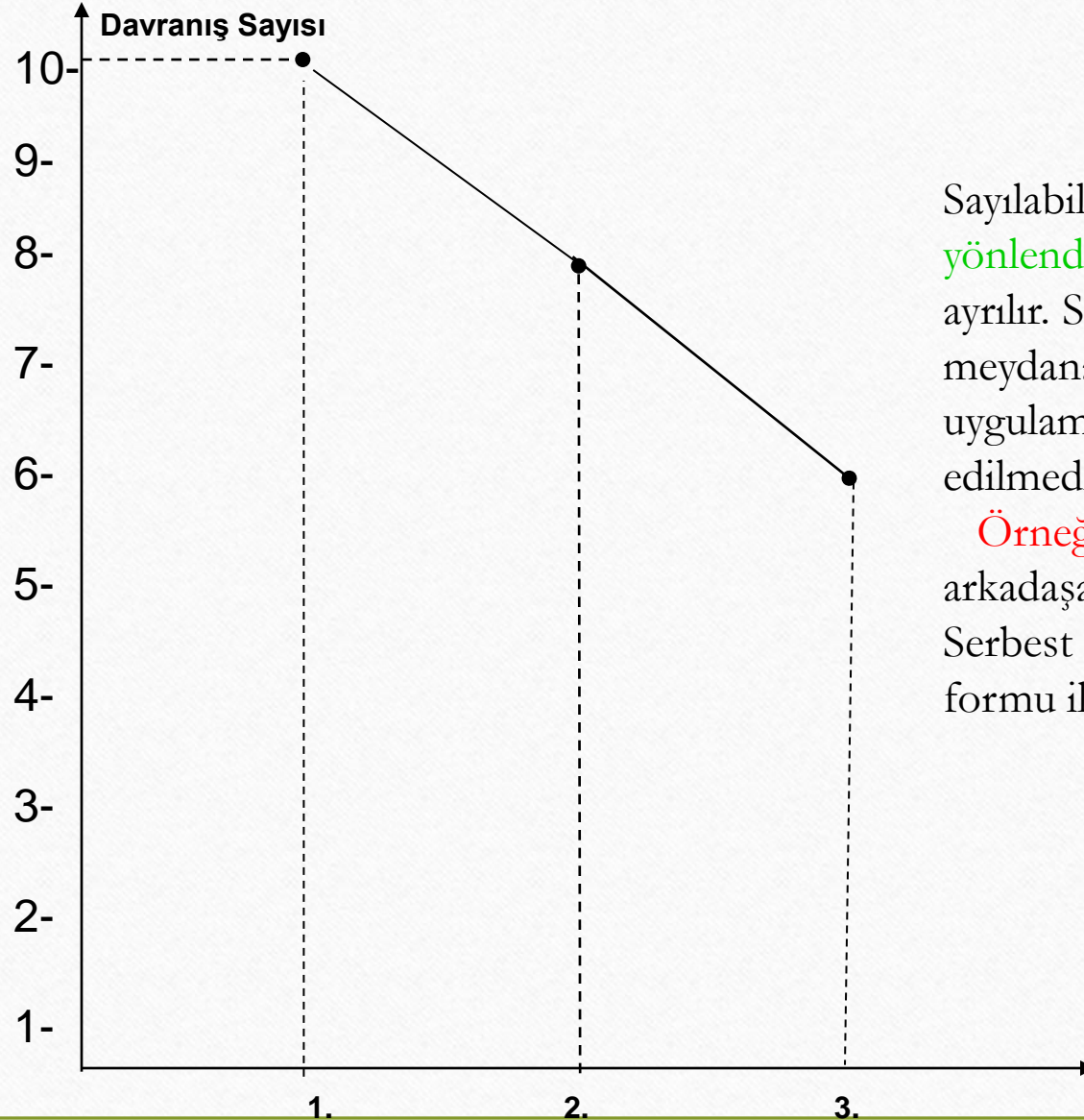
: AYAKTA GEZİNME

GÖZLEM SÜRESİ

: 40'

TARİH	1. DERS	2.DERS	3.DERS	4.DERS	5.DERS	TOPLAM
30.04.2001	XXX	XX	XX	-	XXX	10
01.05.2001	X	XXX	XXXX	XX	-	10
02.05.2001	-	-	XXX	XXX	XX	8

AYAKTA GEZİNME DAVRANIŞI BAŞLANGIÇ DÜZEYİ GRAFIĞI VERİ TOPLAMA GRAFIĞI



Sayılabilir davranışlar **serbest** ve **yönlendirmeli** olmak üzere ikiye ayrılır. Serbest davranışlar, meydana gelme olasılığının uygulamacı tarafından kontrol edilmediği davranışlardır.

Örneğin, sınıfta gezinme, arkadaşına teşekkür etme, vb. Serbest davranışlar olay kaydı formu ile gözlenebilir.

SÜRE KAYDI

Hedef davranışın ne kadar süre ile devam ettiğinin belirlenmesi amacıyla tutulan kayıtlardır. İki türü vardır.

*Gözlem süresinde gerçekleşen her bir davranışın süresi kayıt edilebilir.

*Gözlem süresinde gerçekleşen tüm davranışların toplam süresi kayıt edilebilir.

Süre kaydı yaparken kronometreli ya da dijital bir saat en iyi araçtır. Zamanı gösteren video kayıtları incelenerek, süre kaydı yapılabilir.

Süre kaydında, gözlemci davranışın tamamlanmasına en yakın saniye, dakika ya da çeyrek saati kayıt etmeyi tercih edebilir.

Süre kaydında;

Gözlem süreleri eşitse tepki süreleri doğrudan grafiğe işlenebilir.

Gözlem süreleri eşit değilse tepki oranı hesaplanır.

Tepki oranı = tepki süresi / gözlem süresi

Bazı durumlarda hedef davranışın ne kadar süre ile oluştuğunu bilmek ,ne kadar sıklıkla oluştuğunu bilmekten daha önemlidir.

Örneğin, bir öğrencinin parmak emme davranışı gün boyunca sadece bir kez meydana gelebilir ;ancak bu davranış saatler boyu sürebilir.Süre kaydı genellikle hedef davranışın oluşum süresinin azaltılmasının ya da arttırılmasının istendiği durumlarda tercih edilir.

Bekleme Süresi Kaydı

Bazı durumlarda bir uyararla davranışın başlaması ya da tamamlanması arasında geçen süreyi belirlemek önemlidir. Bekleme süresi kaydı süre kaydındaki ilkeler dikkate alınarak tutulur.

Örnekler:

- ▶ Öğretmenin “yerine otur” demesinden sonra öğrencinin yerine oturması arasında geçen süre.
- ▶ Bir lokantada yemeklerin sipariş edilmesinden sonra yemek servisi arasındaki süre.
- ▶ Bir çağrının ulaşması ile cevaplanması arasındaki süre.
- ▶ “odanı temizle” yönergesi ile işin tamamlanması arasındaki süre. (Sürenin uygun olmadığı durumlarda gerekebilir)

2- Yaklaşık kayıt teknikleri

A- Zaman aralığı kaydı

- ▶ Bütüncül zaman aralığı kaydı
- ▶ Kısmi(parçalı) zaman aralığı kaydı

B- Anlık zaman örnekleme kaydı

A- Zaman aralığı kaydı

- Gözlem süresi eşit zaman aralıklarına bölünerek, bu aralık içinde davranışın oluşup oluşmamasının kayıt edilmesidir. **Örneğin:** iki dakikalık bir gözlemde “Öğrencinin önündeki işe dikkat etmesi” kayıt ediliyor olsun,



10sn

1 dakika

Öğr. Gözlem süresinin %50'sinde işe dikkat etmiştir. $6/12 \times 100 = \%50$

Zaman Aralığı Kaydı Formu

10 Saniyelik Aralıklar

Gözlenen:

Gözleyen:

Tarih:

Gözlemin Başlama Saati:

Gözlemin Bitiş Saati:

Hedef Davranış:

**O
T
U
R
U
M
L
A
R**

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Bütüncül Kayıt

- Belirlenen zaman aralığı süresince, davranış devam ediyorsa o davranış “var” kabul edilir. Davranış aralık süresince devam etmiyorsa “yok” kabul edilir.

Kısmi (parçalı) kayıt

Belirlenen zaman aralığı içinde davranış gerçekleşmişse “var” kabul edilir. Davranışın gerçekleşme sayısı ya da süresi önemli değildir.

B- Anlık Zaman Örneklemi Kaydı

Gözlem süresi 1-10 dakikalık zaman aralıklarına bölünür ve zaman aralığı sonunda gözlenerek davranışın gerçekleşip gerçekleşmediği kayıt edilir.

Bu yöntem ile birden çok sayıda davranış aynı anda kayıt edilebilir.

Anlık Zaman Örneklemi Veri Toplama Çizelgesi

Gözlenen:

Tarih:

Gözleyen

Hedef davranış:

5dk

10dk

15dk

20dk

25dk

30dk

Araba
tekerleğini
eliyle
dönderme

--	--	--	--	--	--

$\text{Tepki sayısı/gözlem sayısı} \times 100 = \text{Tepki yüzdesi}$

$\text{Tepki sayısı/gözlem sayısı} = \text{Tepki oranı}$

Uygun davranışların arttırılması

PEKİŞTİRME

- İzlediği davranışın gerçekleşme olasılığını arttıran veya davranışın sürmesini sağlayan uyaranların ortama eklenmesi veya çekilmesi sürecine *pekiştirme* denir.
- **İki türü vardır;**
 - Olumlu pekiştirme
 - Olumsuz pekiştirme.

Örnek verecek olursak ;

- Annesi Damla 'ya tuvalet eğitimi vermeye çalışmaktadır. Anne damla tuvalete gittiğinde bu davranışını ona şeker vererek pekiştirdiğini ; fakat Damla'nın tuvalete gitme davranışının artmadığını ,yani pekiştirmenin işe yaramadığını söylemektedir. Böyle bir olayda işe yaramayan pekiştirme değildir. Pekiştirme için kullanılan şeker Damla için pekiştireç özelliği taşımamaktadır. Olumlu davranışları arttırabilmek için önce pekiştirme çeşitleri konusunda bilgilerimizi zenginleştirmek yararlı olacaktır.

Olumlu pekiştirme

- *Olumlu pekiştirme*, bir davranışı izleyen durumda ortama bir uyarının eklenmesiyle o davranışın ileride yapılma olasılığının arttırılmasıdır.
- Olumlu pekiştirmede yer alan uyarana *pekiştirici uyarın* ya da *pekiştireç* adı verilir.

Pekiştirenler iki turredür :

- Öğrenilmemiş pekiştirenler (birincil pekiştirenler)
- Öğrenilmiş pekiştirenler (ikincil pekiştirenler)

Öğrenilmemiş pekiştireçler (birincil pekiştireçler)

- ▶ Doğal yaşamı sürdürmek için gerekli olan ve biyolojik önem taşıyan uyaranlardır.
- ▶ Bu uyaranlar öğrenilmemiştir ve yaşamsal önemleri vardır.

Örneğin; yiyecekler, içecekler, barınma, uyku vb.

- ▶ **Not:** yiyecek içecek türü pekiştireçler küçük çocuklarda ve işlevde bulunma düzeyi sınırlı olan bireylerde etkilidir ancak eğitim ve işlevde bulunma düzeyi arttıkça önemlerini yitirirler.

Öğrenilmemiş pekiştireçlerin özellikleri

1. Etkileri buldukları durumlara göre değişiklik gösterir.
Örneğin; karnı tok bir çocuk için yiyecek etkili olmayabilir.
2. Sunulmaları iyi planlanmadığında “doygunluk” ya da “yoksunluk” yaratabilirler.
3. Pekiştireç olma özelliklerini hiçbir zaman yitirmezler çünkü yaşamsal gereksinimdirler.
4. Yiyecek pekiştireçleri diyetli birey için titizlikle seçilmelidir.
5. Doygunluğu ve hızlı tüketimi önlemek için az miktarda sunulmalıdırlar.

-
- Yiyecek içecek türü pekiştirenler özellikle küçük çocuklarda ve işlevde bulunma düzeyi düşük olan bireylerde yeni davranışların kazandırılmasında etkili şekilde kullanılabilirler.Birincil pekiştirenlerin ikincil pekiştirenlerle birlikte kullanılıp daha sonra sadece ikincil pekiştirenlerin kullanılması en yararlı olanıdır.Birincil pekiştirenlerin etkililiği bireyin yoksunluk ve doyum durumuna bağlıdır.

Örneğin;

- Öğrenci sabah kahvaltısını 8'de yapmış ise öğle üzeri saat 11'de yapılacak eğitsel etkinlikte yiyecek pekiştireci kullanılabilir. Ancak öğle yemeğinden sonra sunulacak yiyecek bireyin tok olması nedeniyle ,pekiştirici etki göstermeyecektir. Birincil pekiştireçlerin etkisi yoksunlukla sağlanabileceğinden ,bireyin hedef davranışı gerçekleştirmeden pekiştireç özelliği taşıyan yiyeceğe ulaşmasının engellenmesi gerekir. Öğretmen sınıf içinde oturma süresini arttırmak için her beş dakikada bir bir adet çikolata parçası verirken,çocuk okul dışında çikolata istediğinde annesi alıyorsa bu çocuğun sınıfta oturmasını çikolata ile sağlamak mümkün değildir. Aile ile iletişim kurularak bu konuda bilgilendirmelidir.İşbirliği sağlayabilir.Evde de aynı uygulamalar devam edebilir.

AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARI

Avantajları:

Öğretim gerektirmezler. Ancak ikincil pekiştiricilerle birlikte kullanılması önerilebilir.

Dezavantajları:

Doygunluk oluşturabileceğinden uzun süre etkili olmayabilir.

Her zaman her yerde kullanılması kolay olmayabilir, her zaman her yerde temini mümkün olmayabilir.

Öğrenilmiş pekiştireçler (ikincil pekiştireçler)

- Yaşamsal bir önem taşımamalarına rağmen davranışların arttırılmasında ve sürdürülmesinde etkili biçimde kullanılabilirler.
- Birincil pekiştireçlerle kullanımı sonucu tek başlarına pekiştireç olma özelliği kazanabilirler.

Avantaj ve Dezavantajları

Avantajları:

Ulaşılması ve uygulanması her zaman her yerde kolaydır.

Kolayca çeşitlendirilebilir.

Dezavantajları:

Birincil pekiştireçlerle birlikte kullanılarak öğretim sürecinden geçmesi durumu sınırlılık olarak ifade edilir ancak öğrenilmiş pekiştireçlerin yararı çok daha fazladır.

Öğrenilmiş pekiştireç türleri:

Sosyal pekiştireçler

- Sözsüz ifadeler:** gülümseme, alkışlama, baş ile onaylama, göz kırpma.
- Bedensel iletişim:** kucaklama, başını okşama, sırtını sıvazlama, yüzüne dokunma, makas alma.
- Sosyal ortamlarda yakınlık:** Öğretmen masasının yakınına oturma, yemek saatinde yan yana oturma, birlikte sınıf panosunu yerleştirme.
- Ayrıcalık tanıma:** Bahçede oynamasına izin verme, sınıf defterini okul müdürüne götürme.
- Övgü sözcükleri ya da sözcük grupları:** aferin, ne kadar güzel, bunu sen mi yaptın, çok iyi bir iş v.b.

2. Etkinlik pekiştirenler:

şarkı söylemek, yap-bozla oynamak, şiir okumak gibi sözel ya da bedensel bir uğraşı gerektirirler. (Az yeğlenen bir etkinliğin ardından çok yeğlenen bir etkinliğin yapılmasına izin vermek, az yeğlenen etkinliğin yapılmasını artırır. [Premack ilkesi])

3. Nesnel Pekiştirenler:

Oyuncak ya da araç-gereç ve materyaller.

4. Sembol pekiştirenler:

Kendi başlarına anlamı olmayan ama başka pekiştirenlere dönüştürülebilen sembollerdir. Para, gazete kuponları, yıldızlar, jeton gibi.

Olumsuz Pekiştirme

Bir davranışı izleyen durumda ortamdaki itici uyarının çekilmesiyle, o davranışın yapılma olasılığını artırılmasıdır. Örneğin: Açık pencereden gelen gürültünün işe dikkat davranışını engellemesi durumunda pencerenin kapatılması ile bu davranışın artması olumsuz pekiştirme değildir.

Ortamda bir itici uyarının varlığını gerektirdiği için eğitim ortamlarında sıkça yer verilmesi uygun değildir. Çünkü olumsuz pekiştirme itici uyarı üzerinde yoğunlaşır. Dolayısıyla kaçma ve kaçınma davranışlarını artırır.

Pekiştirme kuralları

1. Pekiştirme uygun davranışa bağımlı olmalıdır.
2. Pekiştirme uygun davranışın hemen ardından sunulmalıdır.
3. Programın başlangıç ve edinim aşamalarında davranış sürekli pekiştirilmelidir.
4. Etkili pekiştireçler kullanılmalı ve pekiştireçler çeşitlendirilmelidir.
5. Pekiştireçler etkili pekiştireç tarifeleri kullanılarak uygulanmalıdır.
6. Pekiştireçler uygulayıcı tarafından kolay bulunulabilmeli ve kullanımı kolay olmalı.
7. Pekiştireç öğrenci için etkili olmalı. Yaşına cinsiyetine ve ilgilerine uygun olmalı.
8. Pekiştireç doygunluk sağlamamalı.
9. “seni sevmem”, “seni terk ederim”...vb. ifadeler pekiştireç olarak kullanılmamalı.

Pekiştirme Tarifeleri

Pekiştirme kurallarından birisi de etkili pekiştirme tarifelerinin kullanılmasıdır. Pekiştirme tarifeleri şöyle gruplanır:

1.Sürekli pekiştirme

2.Aralıklı pekiştirme

a.Oranlı pekiştirme

a-1 Sabit oranlı pekiştirme (SOP)

a-2 Değişken oranlı pekiştirme (DOP)

b.Sürekli pekiştirme

b-1 Sabit süreli pekiştirme (SSP)

b-2 Değişken süreli pekiştirme (DSP)

1.Sürekli pekiştirme

Davranışın her oluşmasının pekiştirilmesidir.

2. Aralıklı pekiştirme

a) Oranlı Pekiştirme

a-1 Sabit oranlı pekiştirme

Sabit bir oran belirlenir. Davranış belirlenen oranda gerçekleştiğinde pekiştireç sunulur.

Örneğin: SOP2 ile pekiştirilen bir davranışta;

2., 4., 6. davranışlar pekiştirilir.

a-2 Değişken oranlı pekiştirme

Davranışı pekiştirmek üzere bir oran belirlenir ve bu oran değişken olarak uygulanır. Örneğin; Çocuğun “lütfen” deme davranışı DOP3 ile pekiştiriliyorsa, ilk üç davranıştan herhangi biri, ikinci üç davranıştan herhangi biri gelişigüzel pekiştirilir. Uygulayıcı açısından bu tarifeni uygulanması zordur. Ancak pekiştireci ne zaman geleceği açıkça belli olmadığı için davranışın kalıcılığını sağlamada etkilidir.

LLL/LLL/LLL/LLL (lütfen deme)
+ + + + (pekiştirme oranı)

b) Süreli pekiştirme

Süreli davranışlarda, davranışın süresi arttırılmak istendiğinde belli bir zaman aralığı içinde davranışın gerçekleşmesi pekiştirilir.

b-1 Sabit süreli pekiştirme

Sabit bir zaman aralığı içinde davranışın gerçekleşmesi pekiştirilir. İki şekilde uygulanabilir. **Örneğin:** Ayşe yerinde oturma davranışı için SSP5 ile pekiştiriliyor olsun. Ayşe 10.00'da derse gelir ve yerine oturur. 10.05'te pekiştireç kazanır. Davranış devam ederse 10.10 ve 10.15'de de pekiştireç kazanabilir. Bir başka uygulama biçiminde, Ayşe 10.00-10.05 arasında yerinde oturduğu için 9.05 te pekiştireç kazanır, fakat 10.07 de yerinden kalkar. 10.09 da yeniden oturur. 5 dakikalık pekiştirme süresi 10.09 dan başlar yani hiç yerinden kalkmazsa 10.14'de pekiştireç kazanabilir.

b-2 Değişken Süreli Pekiştirme

Davranışın pekiştirilme süreleri değişkendir. Davranışın belirlene zaman aralığı içinde geişigüzel pekiştirilmesini içeri **Örneğin** DSP15 uygulanıyorsa. 15 dakikanın ortasında , başında, sonunda pekiştireç sunulur. Örneğin 9. dakikada, 17. dakikada, 35. dakikada v.b.

UYGUN OLMAYAN DAVRANIŞLARIN AZALTILMASI

- *Davranışları azaltma teknikleri*, bir davranışın ileride oluşma olasılığını azaltmak ya da ortadan kaldırmak amacıyla kullanılan teknikleri ifade eder.
- *Uygun olmayan davranış*, bireyin hem kendisi hem de çevresine zarar veren ve bireyin sosyal yaşama uyumunu zorlaştıran davranışlar olarak tanımlanabilir.

- Davranışın azaltılması gerektiğine karar vermek için **sıklık, süre, yoğunluk ve bekleme süresi** olmak üzere dört farklı davranış özelliğine dikkat etmek gerekir.
- Bir başka deyişle bir davranışın süresi, sıklığı, yoğunluğu ve davranışa başlama süresi azaltılabilir.
- **Sıklık:** Bir davranışın belirli bir süre içinde yapılma sayısı değerlendirilir. **Örneğin;** bir öğrenci ders süresince 5 kez tuvalete gidiyorsa sık yapılan ve sıklığı azaltılması gerekli bir davranış olarak ifade edilebilir.
- **Süre:** Bazı davranışlar sayılamaz ancak süresi değerlendirilebilir. Bu durumda süre dikkate alınır ve davranışın oluşum süresi azaltılabilir. **Örneğin;** öğrenci tahtayı 1 dakikada silmesi gerekirken 5 dakikada işini bitiriyordur. O halde tahtayı silme süresi azaltılabilir.

▶ **Yoğunluk:** Oluşan davranışın şiddeti ya da gücüyle ilgilidir.örneğin; öğrenci defterini öyle güçlü bastırarak siliyordur ki sayfası deliniyordur. Burada silgiyi kullanma şiddeti azaltılabilir.

▶ **Bekleme süresi:** Davranışın başlaması için verilen yönerge sonucunda davranışın başlamasına kadar geçen sürenin uygunluğu değerlendirilir. **Örneğin;** öğrenci zil çaldıktan 5 dakika sonra sınıfa girmektedir. Öğrencinin sınıfa girme süresi azaltılabilir.

Uygun olmayan davranışları azaltmada olumlu yaklaşımlar

▶ İlimlilik sıralaması Davranış azaltma teknikleri

En ilımlı

* Uygun olmayan davranışın ortaya çıkmasını önleme

* Ayrımlı pekiştirme

* Sönme

* Tepkinin bedeli

* Mola

* Aşırı düzeltme

En az ilımlı

* Bedensel ceza

Uygun olmayan davranışları önleme

- ▶ Uygun olmayan davranışla ilgili çevresel koşulları belirlemek ve bu koşulları değiştirmek davranışları azaltabilir. Uygulayıcı davranışı izleyerek davranış öncesindeki ön uyaranları kontrol ederek davranışın oluşumunu engelleyebilir.
- ▶ Ayrıca davranışın sonuçları da davranışın artmasına neden olabilir. Davranış sonucundaki uyaran pekiştirici özellik taşıyıp taşımadığı da göz önünde bulundurulmalı.

Uygun olmayan davranışları önleme için kullanılacak yollar

1-Davranış zincirini durdurma

- Yakınlık kontrolü
- Şakayla karışık kontrol
- Beklenen davranışa ilişkin öğretimsel kontrol ve yönergeler sağlamak
- Problem çözme fırsatı yaratma
- Uyaran değişikliği

2-Sınıfta ortaya çıkabilecek uygun olmayan davranışları önleme

- ▶ Öğrencileri beklentileri konusunda bilgilendirme
- ▶ Olumlu öğrenme iklimi oluşturma

- ▶ İlginç (anlamlı) öğrenme deneyimleri sağlama
- ▶ Tehditten kaçınma
- ▶ Tarafsız davranma
- ▶ Kendine güven sergileme ve ve öğrencilerde oluşturma
- ▶ Öğrencilere olumlu atıfta bulunma
- ▶ Sınıftaki fiziksel düzenlemelere dikkat etme ve zaman ayırma
- ▶ Olumlu modeller kullanma
- ▶ Serbest zamanları sınırlandırma

3- Akran etkileşimi

Akranlarla etkileşim sağlama amacı bireyde uygun olmayan davranışların ortaya çıkmasını engelleyebilir. Bu strateji öğrencinin akranlarıyla etkileşimini artırır, çözüm üretmek için fırsatlar yaratır. Ayrıca uygun olmayan davranış akran etkileşimiyle okulda çözülür ve diğer yöntemlere göre daha çok pekiştirici sağlayıcı olması nedeniyle davranışın sürekliliği de sağlanabilir.

Ayrımlı pekiştirme

- ▶ Ayrımlı pekiştirmede, uygun olmayan davranışların azaltılması için uygun davranışın artması ya da sürdürülmesi iki temel pekiştirme ilkesine dayanır.
- ▶ Birincisinde davranış uygun ayırt edici uyaranı izlediğinde pekiştirilir.

Örneğin: sınıf içinde konuşma bazı koşullarda uygun bazı koşullarda uygun olmayabilir. Bu durumda sınıf içinde konuşma belli bir uyaranın (öğretmenin soru sorması gibi) varlığında pekiştirilirken diğer durumlarda pekiştirilmez.

- İkinci uygulamada ise diğer davranışlar görmezden gelinirken bir hedef davranış pekiştirilir. Böylece pekiştirilen davranış artarken görmezden gelinen davranış azalır.

Örneğin: “Öğretmenim, ben” diyerek parmak kaldırma davranışı görmezden gelinir. Herhangi bir olumlu davranış pekiştirilir.

- Ayrımlı pekiştirmenin anahtarı yine pekiştirmeden geçer.

SÖNME

Sönme, daha önceden pekiştirilen bir davranıştan pekiştirmenin geri çekilmesi yoluyla hedef davranışın yoğunluğunun ve/veya sıklığının dereceli olarak azaltılması sürecidir.

Örn: Öğrenci sürekli yerinden kalkarak ve sınıfta gezinerek, öğretmenin “yerine otur” demesi ile geçici bir süre yerine oturur. Bu döngü tekrarlanmaya başlar. Yani çocuk tekrar yerinden kalkar, öğretmen yerine otur der.

Sönme, uygulayıcının bir pekiştirme biçimi olarak normal koşullar altında dikkati toplayan davranışı görmezden gelmesidir.

Sönme Uygulanmayacak Problem Davranışlara örnek olarak parmak emme, saldırganlık gibi davranışları verebiliriz.

Sönme Patlaması: sönme patlaması sönme uygulamasının başlamasından sonra hedef davranışın yoğunluğunun veya sıklığının geçici olarak artmasıdır.

Sönme tekniğini uygularken izlenecek basamaklar

- ▶ Hedef davranışı izleyen bütün pekiştireçler belirlenir.
- ▶ Hedef davranışı izleyen bütün pekiştireçler geri çekilir.
- ▶ Hedef her yapıldığında görmezden gelinir.(TUTARLI OL)
- ▶ Sönme uygulaması süresince uygun davranışları pekiştir.
- ▶ Kendiliğinden geri gelme ve sönme patlaması yaşandığında tutarlı ol.
- ▶ Uygulayıcı dikkatinin uygun davranışlar üzerinde olduğunu göster ve öğret.

Sönmede Dikkat Edilmesi Gerekenler

1. Davranış her yapıldığında görmezden gelinmelidir.
2. Uygulayıcı ve çocukla ilgili diğer kişilerin de birbirleriyle tutarlı olması kesinlikle şarttır.
3. Pekiştirme kaynağı kontrol edilemiyorsa, sönme etkili bir yöntem olmayabilir.

Sönmenin avantajları;

Sönme, sözel ya da bedensel zorlama kullanmaksızın uygun olmayan davranışların azaltılmasında etkili olabilir.

Not :Sönme, bir ceza uygulaması değildir

Uygun olmayan davranış görmezden gelinirken uygun olan davranışların pekiştirilmesi sönme sürecinin en önemli ögesidir.

Tepkinin bedeli

- Tepkinin bedeli, uygun olmayan davranışı izleyen biçimde, elde ettiği ödüllerin (yıldız, gülen yüz) geriye alınmasıdır.
- **Örn:** Sınıf başkanlığını elinden alma,
Müzik dersinde şarkı söyletmemeye
Sınıf defterini imzalatmaya götürmeme vs.
- ***Tepkinin bedelinin avantajları;***
- Sembol pekiştirme ve diğer olumlu pekiştirme uygulamaları ile birlikte kullanılabilir.
- Evde ve okulda kolayca kullanılabilir.
- Tepkinin bedeli uygulaması davranışları azaltmada hızla etki gösterir. Etkisi uzun dönemlidir.
- Tepkinin bedeli sürecinde uygulamacı değişmesi gereken davranışlara odaklanır.
- Tepkinin bedeli sürecinde uygun olmayan davranış ile pekiştirecin geri alınması arasında küçük bir gecikme vardır.

Mola

- Mola uygun davranışın ardından belirli bir süre pekiştirme kaynaklarından uzaklaştırılmasıdır.
- Mola temelde iki biçimde uygulanır.
 - Pekiştireçlerin çocuktan uzaklaştırılması
 - Çocuğun pekiştirme kaynaklarından uzaklaştırılması

Mola kullanımını için öneriler

Mola kullanımını, olumlu pekiştirme uygulaması ile eşleştirilmelidir.

Çocuk, bulunduğu ortamın ve etkinliklerin mola alanındakinden daha cazip olduğunu algılamalıdır.

Uygulayıcı mola uygulamasının etkisini değerlendirip etkisiz ise devam etmemelidir.

Uygulayıcı, mola tekniğini çocuktan kurtulma amacıyla kullanıp mola uygulamasını suistimal etmemelidir

- ▶ Mola süresi çok uzun tutulmamalıdır.
- ▶ Mola alanının pekiştirici özelliği olmamalıdır.
- ▶ Mola saldırgan çocuklar için etkili olabilirken içine kapanık çocuklar için kullanılmamalıdır.

Molanın Avantajları

- Mola ve olumlu pekiştirme süreçlerini bir arada kullanmak kolaydır.
- Mola süreçlerinin etkisi oldukça hızlıdır ve bu etki uzun sürelidir.
- Çocuğu eğitim ortamından uzaklaştırmadan da mola uygulamaları yapılabilir.
- Çok zorlayıcı davranışların (saldırganlık gibi) azaltılmasında önemli bir seçenektir.

Mola'nın potansiyel yan etkileri ve dezavantajları;

- Çocuğun pekiştireç bulamayacağı bir alana gönderilmesi, uygulayıcı için olumsuz pekiştirme etkisi yaratabilir.
- Mola süresi uygulayıcı tarafından uzatılarak, mola suistimal edilebilir.
- Çocuklar arasında ki bireysel farklılıklar dikkate alınmazsa, çocukların birinin diğerine karşı pekiştirilmesi ya da cezalandırılması olarak algılanabilir.
- Çocuk başka uygun olmayan davranışlar sergileyebilir.
- Çocuğun eğitim ortamından uzaklaştırılması akademik performansı olumsuz etkileyebilir.

Düzeltilme (onarılma)

Düzeltilme uygulamasında çocuk çevreyi uygun olmayan davranış öncesindeki durumuna getirmesidir. Onarıcı aşırı düzeltilme ve olumlu aşırı düzeltilme olmak üzere iki şekilde uygulanır.

Onarıcı aşırı düzeltilme

- Onarıcı aşırı düzeltilme çocuğun uygun olmayan davranış sonrasında ortamı düzenlenmesinin üstüne daha fazla görevler eklenerek bir tür ceza verilmesidir.

Örn: Duvarı karaladığında tüm duvarı temizletmek.

- Onarıcı aşırı düzeltilme uygulaması uygun olmayan davranış üzerinde odaklanması nedeniyle olumsuz davranışı azaltma yerine arttırma etkisi olabilir.

Olumlu aşırđ dűzeltme

- Olumlu aşırđ dűzeltme Problem davranışın o ortam içinde olması gereken şeklinin bireye yaptırılması olarak uygulanmaktadır.

Örn: Duvarı çizen çocuğa kağıt kalem vererek bazı şekilleri kopya ettirmek.

Bedensel ceza

Uygulamacının davranış değiştirme yöntemlerinden en son tercihi bu olmalıdır.

Cezayı kullanmamanın nedenleri vardır:

- Ceza davranışı azaltmaz, sadece baskılar yani cezanın varlığında ortaya çıkmasını engeller.
- İyi ve haklı nedenlere dayanmayan ceza başka davranış sorunlarına yol açar. (Korku, kaygı ve saldırganlık gibi).
- Cezanın etkisi ceza vereni pekiştirebilir.
- Ceza uygun davranışın ne olduğuna ilişkin bir ipucu sağlamaz. Ceza veren kişinin saldırganlığı ceza alan ve bunu izleyen çocuklar için olumsuz bir modeldir.
- Ceza cezalandırılan çocukta dargınlık ve içe kapanma gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir.
- Ceza olumlu iletişim kurma fırsatlarını engeller.
- Ceza gücünün haklı olduğu imajı yaratabilir.
- Cezalandırılan çocuğun akademik çalışmalara yönlendirilmesi güçleşir. Bu da ikinci bir cezayı başarısızlığı getirir.

PROBLEM DAVRANIŞ İÇİN OLUMLU DAVRANIŞ DESTEĞİ PLANI

PROBLEM DAVRANIŞ İÇİN OLUMLU DAVRANIŞ DESTEĞİ PLANI

▶ Öğrenci : Arda Günsel

▶ Sınıfı : 4-B

▶ Programı uygulayan :

▶ Program tarihi : ... / ... / 200.

PROBLEM DAVRANIŞIN TANIMLANMASI

▶ A) Tanım : Sınıfta gezinme. Günde en az iki defa, ortalama sekiz dakika süresince sınıfta gezinme davranışını göstermektedir.

▶ B) Davranış öncesi : Yerinde öne-arkaya, sağa-sola sallanmaya başlar, ağlar, yere uzanır (masaya başını koyar).

▶ C) Davranışı ortaya çıkaran değişkenler : Yapılan etkinlikte başarısız olduğunda, kendisiyle ilgilenilmediğinde (sürekli kendisiyle öğretim yapılsın, konuşulsun istiyor.) ve engellenildiğinde (oynamakta olduğu materyal elinden alındığında) problem davranış ortaya çıkabiliyor.

▶ D) Sıklığı / yüzdesi : Problem davranış bir gün boyunca ortalama iki defa ortaya çıkıyor; davranış ortalama olarak sekiz dakika sürüyor.

UYGUN ALTERNATİF DAVRANIŞIN TANIMI

- A) Tanım : Dikkat çekmek için etkinliği bırakmak yerine; parmak kaldırabilir, isteğini sözel olarak ifade edebilir.

Örneğin: öğretmenim ödevime bakar mısın, ödevimi yapamıyorum yardım eder misin ? vb. Etkinliklerde başarısız olduğunda öğretmenden yardım, etkinlik tekrarı isteyebilir (öğretmenim yapamıyorum diyebilir, yeniden oynayabilir miyiz diye sorabilir.)

B) Öğretim yöntemi : Alternatif davranışlar ödüllendirilerek, problem davranışlar görmezden gelinerek öğretilir. **Ör:** Sırasında oturup, öğretmeni dinlediği durumlarda bu davranışı vurgulanarak ödüllendirilir, sınıfta gezindiği durumlarda ise hiç ilgilenilmez, gezinme davranışına ödül olacak hiçbir uyaran verilmez.

ÇEVRESEL DÜZENLEMELER

A) Daha uygun ve bağımsız olabilmesi için öğrenciye gerekli beceriler :

- Parmak kaldırarak söz hakkı isteme
- İsteklerini sözel olarak ifade edebilme
- Sıra bekleme (oyun etkinliklerinde, sırası gelince oynaması).

B) Baş etme becerileri :

- ▶ Başarısızlığı kabullenme, başarısızlığı gidermek için yeni yollar deneyebilme.
- ▶ Sırasını bekleme, sırası geldiğinde harekete geçme.

C) Sınıf / okul düzenlemeleri : Problem davranışa neden olabilecek materyaller öğretim süreci için gerekli değilse, ortamdan kaldırılmalıdırlar. Etkinliklerde başarısız olduğunda, başarısızlığı çevresindeki kişiler (öğretmenler, öğrenciler, stajyerler) tarafından vurgulanmamalı, başarısızlığı hiçbir şekilde espi konusu yapılmamalı.

ÖĞRETİM

A) Pekiştireçler :

Hoşlandığı

- Sosyal : Aferin, çok güzel olmuş vb.
- Simgesel : Defterine yıldız atmak, pekiyi yazmak.
- Birincil : Cips, kraker, gofret.
- Etkinlik : Top ile, oyuncak arabalarla, kumla oynamak.

Hoşlanmadığı

- Etkinliklerde başarısız olma.
- Etkinlik dışı bırakılma.
- Sevdiği materyalin elinden alınması.

B) Pekiştireç tarifesi : Önce sürekli pekiştirme daha sonra zaman aralıklı pekiştirme (sabit / değişken oranda) tarifesi kullanılacak.

YÖNTEM

A) Yöntem : Olumlu davranışların pekiştirilmesi, problem davranışların görmezden gelinmesi. Alternatif davranışlar pekiştirilerek öğretilecek. Pekiştireçler zamanla geri çekilecek, davranışın genelleştirilmesi sürecine geçilecek.

B) Yöntem için gerekçe : Alternatif davranışlar kazanıldığında (yerinde oturma, isteklerini sözel olarak ifade etme) problem davranışlar azalacaktır. Etkinliği bırakmanın, yerinden kalkıp gezinmenin hiçbir pekiştirecini öğrenci görmeyecek yerinde oturma etkinliği sürdürmenin pekiştireçlerini görecektir. Pekiştirilen, yerinde oturma davranışının sıklığının / süresinin artması düşünülmektedir. Pekiştirilmeyen, görmezden gelinen sınıfta gezinme davranışının ise sıklığının / süresinin azalacağı düşünülmektedir.

KAYIT TUTMA

Veri toplama yöntemi : Anlık zaman örnekleme kayıt formu

Anlık Zaman Örnekleme Kayıt Formu

Gözlenen :

Hedef davranış :

Gözlenen :

Tarih :

	5 dk	10 dk	15 dk	20 dk	25 dk	30 dk
Yerinde oturma						
Etiklikle uğraşma						

UYGULAYACAK KİŞİ

- Programı iki sınıf öğretmeni ve iki stajyer uygulayacak. Programın uygulanabilmesi için sınıfta bulunan bütün öğretmenlerin programdaki hedefleri bilmesi ve hedeflere ulaşmada gerekli davranışları göstermesi gerekmektedir.
- Uygulanan programdan öğrencinin ailesi de haberdar edilerek, programın aile tarafından da desteklenmesi sağlanacaktır.

TEŞEKKÜRLER...

- Edirne Hüseyin Hüsnü Tekışık Rehberlik ve Araştırma Merkezi

HAZIRLAYAN

Oğuzhan ALKAN