

3. 效果率 (law of effect)：當一個反應能夠讓當事人得到滿意的結果，這個反應就會重複出現。如果反應伴隨著不舒服的感受，這個反應和情境的聯結就會消弱；出現的頻率也會降低。

史金納

雖然史金納被尊稱為操作制約之父，但不可否認的，他的成就來自桑代克的效果率。他給效果率創造了一個新名詞：增強 (reinforcement)。當一個行為被增強，這個行為就比較有可能重複地出現；當一個行為沒有被增強，它就會被逐漸的消弱。簡言之，史金納認為行為是否受制於環境中的刺激因素，端賴於行為的後果所得到的是增強或處罰而定，這個取向稱為操作制約 (operant conditioning)。

史金納說明行為之後的反應有三：

1. 中性反應 (neutral operants)：從環境當中得到的反應，不會增加也不會減少行為重複的機率。
2. 增強 (reinforcement)：從環境得到的反應，可以增加行為重複的機率。增強的形態可以有形或無形的。有形的增強包括物質的獎賞，例如：食物、糖果、飲料、金錢；無形的增強包括抽象或社會性的獎賞，例如：記優點、微笑、誇獎的話語或眼神。增強可以是正增強，也可以是負增強。
 - a. 正增強：提供個體一個令他覺得會得到獎賞的結果，他的行為就會被強化且持續。正增強能夠令人愉悅，當它出現的時候，正向行為就會持續增加，例如：食物、微笑、讚美及擁抱。



✱ 擁抱是屬於無形的增強形態



- b. 負增強：把不愉快的刺激移除能夠使某種行為重複。把不愉快的刺激移除本身就是一種獎賞，由於不愉快的經驗被移除了，因此負增強物可以強化行為，例如：剝奪幼兒的點心是負增強，當幼兒遵守規定就把剝奪點心這個負增強移除，這樣的獎賞會讓幼兒遵守規定的行為重複。
3. 處罰：處罰和增強剛好相反，它是用來消弱反應而不是增加反應。就像增強物一樣，藉著不愉快的刺激，或者是移除令人感到愉悅的刺激，不良的行為反應就會被消弱，例如：減少零用錢、體罰、剝奪特權或在言語上給予責備。

二．操作制約的應用

應用操作制約在建立幼兒可欲行為及減少不可欲行為，首先要用可以觀察及可以數據化的行為來描述。例如：發生幼兒打別的小朋友的事件，光是責罵幼兒：「你很暴力耶！」並沒有辦法讓幼兒具體知道他做錯了什麼事。把幼兒的行為用一種具體可以觀察、可以數據化的方法來描述，幼兒比較能夠獲得具體的訊息，也可以看到事情嚴重性，例如：「我發現你和別的小朋友搶玩具的時候會打對方，我記得這個禮拜已經發生三次了。」在糾正幼兒行為時，也要使用具體的描述讓幼兒知道怎樣才是正確的。以上述情況，不只是建議幼兒要輪流玩，或許可以更清楚的建議「上午給你玩，下午給他玩」，這樣幼兒才能夠清楚並有所遵循。

建立可欲行為

欲建立幼兒可欲行為，可使用代幣制度、不同的增強給予時間表及皮馬克原則等技巧，介紹如下：

代幣制度

代幣制度 (token economy) 是運用操作制約的原則，透過正增強來促成行為系統性的改變。代幣代表著有價值的單位，可以用來換取東西、服務、活動或獎狀，幼兒為了要得到代幣來換取他們所要的東西，就會表現特定的行為。

教保服務人員和家長可用幼兒喜歡的貼紙或卡片、符號做為代幣，和幼兒商量累積多少代幣就可以兌換什麼樣的事物。兌現的事物不一定是實質的東西，也可以用幼兒喜歡的活動或社會性獎賞代替。

不同的增強給予時間表

行為出現以後在什麼時間給予增強是比較適當的？一般有兩個形態：連續性的 (continuous) 和間隔性的 (intermittent)。每次行為出現都給予增強，稱作「連續增強」。研究顯示這是建立新行為，消滅不想要的行為最快速的方法，但是這種形態的增強並不實用，教保服務人員和父母無論在時間和精力上都無法採用這個方法，因此，建議採用間隔性的增強。間隔性的增強有四個形態：

1. 固定時間給予增強 (fixed-interval schedule of reinforcement)：
所欲行為出現固定一段時間後，給予增強，例如：一個禮拜可以吃一次薯條。但是透過這種方法所學到的行為可能會快速的消失。
2. 固定次數給予增強 (fixed-ratio schedule of reinforcement)：
在所欲行為出現一定次數後，給予增強，例如：連續一週都自己吃完點心，就可以拿到一張乖寶寶貼紙。這種方法通常較無法讓行為產生持續且長久的改變。
3. 不固定時間給予增強 (varied-interval schedule of reinforcement)：
在所欲行為出現後，不固定時間給予增強，例如：表現良好一段時間以後，讓幼兒當小老師。這種增強的方式能夠引發所欲的行為，但是又可以抗拒行為的消失。



4. 不固定次數給予增強 (varied-ratio schedule of reinforcement)：在所欲行為出現不特定次數後，給予增強，例如：幼兒持續表現良好，當園長在聖誕晚會發特別禮物的時候，可以優先拿到禮物。

皮馬克原則

皮馬克原則 (Premack's principle) 是指把幼兒喜歡做的事當做增強物，安排在他比較不喜歡做的事情的後面。例如：幼兒不喜歡吃青菜，可以規定他先把青菜吃完才能夠吃點心；要幼兒先把玩具收拾乾淨，才可以看電視。吃青菜和把玩具收拾乾淨可能不是幼兒喜歡做的事，但是吃點心和看電視是幼兒喜歡的，這樣的安排可以讓幼兒先做父母希望他做的事，因而減少親子之間的爭執。

減少不可欲行為

欲減少幼兒不可欲行為，可使用消弱、嫌惡法及處罰等技巧，茲介紹如下：

消弱

消弱 (extinction) 是指行為因為缺乏增強物或是增強物延遲出現，導致行為出現的頻率慢慢減少，甚至完全消失。例如：幼兒在公共場所哭鬧，要求父母買玩具，若父母對幼兒的哭鬧無動於衷，幼兒會因為父母缺乏反應而逐漸減少不可欲行為的頻率。

嫌惡法

嫌惡法 (negative reinforcement) 是指當不可欲行為出現的時候就給予令人不愉快的刺激，以增加可欲行為出現的頻率。例如：幼兒吸手指頭，有些父



✳ 在幼兒手指上塗辣椒以減少其吸手指行為，是嫌惡法的應用

母會在幼兒的手指上塗辣椒，讓幼兒吸手指時覺得很不舒服，藉以增加他不吸手指的頻率。

處罰

處罰 (punishment) 是用來降低不良行為頻率的技巧，舉凡斥責、皺眉頭、提醒或剝奪權利都可以是處罰的方式，使用得當的話會相當有效。因為處罰可以快速的解決問題行為，所以這個行為改變技術特別吸引教保服務人員和家長。不容忽視的是為求有效與快速可能得付出很大的代價或導致嚴重的副作用 (Martens & Meller, 1990)。

■ 處罰的實施考量

當幼兒在幼兒園經常被責罵，他對幼兒園的態度就會很負面，可能因而拒絕到幼兒園上課或有表現不佳的問題。幼兒會對實施處罰的人有不好的印象，對同儕和成人也比較會採取處罰的態度。因此，運用處罰技巧前要先考慮以下要點：

1. 幼兒的問題行為是否因為缺乏技巧：如果是的話，就不適合用處罰的方式，而是要思考如何增進其技巧。
2. 所有鼓勵的技巧是否都用盡了：家長和教保服務人員應該運用多種正向策略模塑幼兒的行為，例如：情境的安排，應盡量避免有機會引發幼兒的問題行為。處罰的技巧一般只有在正向策略都沒辦法成功改善幼兒的行為時才使用。

■ 處罰的有效實施技巧

降低幼兒不良行為的有效處罰技巧，可參考下列的方式：

1. 處罰要和正增強一起使用：處罰的威力在於它能夠快速的降低問題行為。但是只有壓制問題行為是不夠的，幼兒應該要被鼓勵以正向的行為來替代不良的行為。處罰不良行為與獎賞正向行為兩者並行是比較好的做法。例如：幼兒一邊吃飯一邊玩，除了給予處罰，還要讓幼兒知道只要能夠在一定的時間內把飯吃完，就能夠得到獎賞。



2. 從比較輕度的處罰開始比較有效：選擇處罰方式時，最好從輕度的處罰開始，例如：不能拿乖寶寶貼紙。只有在輕度處罰無效時，才考慮採取比較嚴格或是限制性的處罰。
3. 處罰的禁忌：處罰的方式不能剝奪幼兒基本生理需求、重要社交及學習發展技巧的機會。在選擇時要考慮處罰方式對幼兒的衝擊，避免讓處罰對幼兒帶來的負向影響大過於正向影響，例如：幼兒因為貪玩忘了去上廁所，就不適合要求他憋尿，以「不准去上廁所」的方式來處罰他。
4. 讓幼兒一起參與行為改變計畫：處罰幼兒會有一個副作用，幼兒會覺得自己很渺小或沒有價值。可能的話，應該讓幼兒參與行為改變計畫，例如：一起訂定在怎樣的狀況會受到哪種程度的處罰；當父母發現孩子的行為快要到達被處罰的邊緣時，可以用什麼方式提醒讓幼兒能夠及時煞車。
5. 處罰的方式不能違反國家的法律。
6. 隨時注意處罰的效果：處罰是為了降低幼兒的負向行為，如果處罰引起了更負向的反應，或是一點效果也沒有，就要修正行為改變計畫。

參. 社會學習

班度拉 (Bandura) 的社會學習理論強調觀察學習、模仿、榜樣的重要性，他認為人類可以藉著觀察和模仿他人來學習，尤其是他們所認同的人。觀察又稱替代學習 (vicarious learning)，並不是每個行為都要親自去模仿才學得會，有些事情透過觀察就可以學到。班度拉認為，如果人們都得依賴刺激與反應這樣的路徑去學習就太辛苦了 (Bandura, 1977)。