

## πρόλογος

Το παρόν σύγγραμμα έχει ως κύριο στόχο να καταστήσει προσιτή στον αναγνώστη την επιστήμη της ψυχολογίας και ειδικότερα το επιστημονικό πεδίο της ανάλυσης της συμπεριφοράς. Με αυτή την προοπτική, για την κατανόηση του βιβλίου δεν προαπαιτούνται γνώσεις ψυχολογίας.

Οι άξονες στους οποίους κινείται το περιεχόμενο του βιβλίου είναι η επιστημονική ανάλυση και η πρακτική ωφέλιμότητα. Το εγχειρίδιο αυτό επιδιώκει να βοηθήσει τους αναγνώστες να αναπτύξουν την ικανότητα να ερμηνεύουν με επιστημονικό τρόπο τους λόγους για τους οποίους αισθάνονται, σκέφτονται, αντιλαμβάνονται και ενεργούν με τους τρόπους που είναι χαρακτηριστικοί για τους ίδιους. Παράλληλα, όποιος αναγνώστης επιθυμεί, μπορεί να καθιεργήσει την ικανότητα να παρεμβαίνει, δηλαδή να ρυθμίζει τις κατάλληλες συνθήκες έτσι ώστε να μεταβάλλει αυτά τα ψυχολογικά φαινόμενα.

Το θεωρητικό πλαίσιο του βιβλίου βασίζεται σε μια ψυχολογική θεωρία και ένα επιστημονικό παράδειγμα που έχουν μακρά ιστορία στους κόλπους των επιστημών της συμπεριφοράς. Συνιστά όμως ταυτόχρονα μια εναλλακτική και διαφορετική πρόταση απέναντι στα άλλα κυρίαρχα τρέχοντα ρεύματα στο χώρο της ψυχολογίας. Η διαφορά στη φιλοσοφία του από άλλα συγγράμματα ψυχολογίας είναι ότι η συμπεριφορά δεν αποδίδεται σε υποθετικές, αφανείς δραστηριότητες του νου. Αντιθέτως, στο συγκεκριμένο βιβλίο περιγράφεται αναλυτικά και συστηματικά ο τρόπος με τον οποίο κάθε ψυχολογικό φαινόμενο μπορεί να γίνει κατανοητό μέσα από την ανάλυση της μακροπρόθεσμης αλληλεπίδρασης του ατόμου, ως βιολογικού οργανισμού, με τα φυσικά γεγονότα της ζωής του (π.χ. με τα χαμόγελα, τα χαστούκια, τις γεύσεις, τα θεάματα, τους ήχους...) – και με τα προϊόντα της δικής του συμπεριφοράς, τα οποία του προκαλούν διέγερση και συναισθήματα και αλληάζουν την πιθανότητα να δράσει ξανά με τον τρόπο που τα παράγαγε.

Διατηρώντας τους αρχικούς στόχους, το βιβλίο ξεκινά με αναφορές στην περιγραφή απλών παραδειγμάτων καθημερινής συμπεριφοράς και στη μελέτη, με απλό τρόπο, της σχέσης μεταξύ στοιχείων της συμπεριφοράς και βιωμάτων του ατόμου. Προοδευτικά, οι αναδυόμενες σχέσεις συμπεριφοράς-περιβάλλοντος γίνονται όλο και πιο σύνθετες, καταλήγοντας στην επιστημονική ερμηνεία πολυπλοκών ψυχολογικών φαινομένων, όπως είναι η αυτογνωσία, η επικοινωνία, οι προσωπικές προτιμήσεις, η επιμονή, η τήρηση κανόνων, η ψυχοπαθολογία, η δημιουργική σκέψη και η επίλυση προβλημάτων.

Το εγχειρίδιο μπορεί να αποδειχθεί πρακτικά ωφέλιμο τόσο στον πρωτόπειρο στην ψυχολογία αναγνώστη όσο και στον ειδικό. Σε όλους όσοι είναι υπεύθυνοι για τη ρύθμιση των συνθηκών που συντελούν στην ανάπτυξη ή στη βελτίωση της συμπεριφοράς των άλλων (ψυχολόγοι, εκπαιδευτικοί, ειδικοί ψυχικής υγείας και άλλοι επαγγελματίες) το βιβλίο αυτό

## IV

Ρόμπερτ Μέλλον:

Ψυχολογία της συμπεριφοράς

προσφέρει μια περιεκτική εισαγωγή σε έναν τρόπο ερμηνείας της προέλευσης της συμπεριφοράς ο οποίος βασίζεται στην πειραματική ανάλυση, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει άμεσες και αποτελεσματικές εφαρμογές αυτής της ερμηνείας στους χώρους όπου εργάζονται.

Τέλος, το βιβλίο παρέχει στον αναγνώστη μια πραγματικά διαφορετική, ενδιαφέρουσα και πρακτικά ωφέλιμη κατανόηση του εαυτού του, μια ψυχολογία που είναι συνεπής και συμβατή με τις αρχές των φυσικών και βιολογικών επιστημών, η οποία, όπως και αυτές, μπορεί να εμπλουτίσει την επαφή του ανθρώπου με το φυσικό του κόσμο ώστε να συμβάλει στη βελτίωση της ζωής του.

Το πρώτο κεφάλαιο περιγράφει τις διαστάσεις του θεμελιώδους συμπεριφορισμού, τη φιλοσοφία της ψυχολογικής επιστήμης που βασίζεται στον πραγματισμό, η οποία παρέχει το θεωρητικό υπόβαθρο για τις πειραματικές αναλύσεις και τις επιστημονικές ερμηνείες της φυσικής προέλευσης των ψυχολογικών φαινομένων που συνιστούν το περιεχόμενο του υπόλοιπου βιβλίου. Στη συνέχεια διευκρινίζονται περαιτέρω αυτές οι δύο βασικές δραστηριότητες των ψυχολογικών επιστημών: η *πειραματική ανάλυση* και η *επιστημονική ερμηνεία* του καθορισμού των φαινομένων συμπεριφοράς.

Η εφαρμογή του κριτηρίου της πραγματιστικής ωφελιμότητας στη διερεύνηση της προέλευσης των ψυχολογικών φαινομένων οδήγησε στη δημιουργία ειδικών μεθόδων για την πειραματική απομόνωση της μακροπρόθεσμης αιτιώδους σχέσης συμπεριφοράς-περιβάλλοντος. Αυτές οι μέθοδοι συγκρίνονται με τις παραδοσιακές πειραματικές μεθόδους που βασίζονται σε μικρότερα δείγματα συμπεριφοράς και αφήνουν χωρίς ανάλυση τις περισσότερες από τις πηγές μεταβλητότητας στις επιδράσεις των πειραματικών χειρισμών. Τέλος, περιγράφεται πώς οι αρχές καθορισμού της μακροπρόθεσμης σχέσης συμπεριφοράς-περιβάλλοντος αποτελούν τη βάση για ωφέλιμες επιστημονικές ερμηνείες της προέλευσης των ψυχολογικών φαινομένων σε περιπτώσεις στις οποίες δεν είναι δυνατή η πειραματική ανάλυση, σύμφωνα με την παράδοση που αναπτύχθηκε σε άλλες θετικές επιστήμες όπως η φυσική και η βιολογία.

Το δεύτερο κεφάλαιο προσφέρει μια επισκόπηση των πειραματικών αναλύσεων του καθορισμού του είδους της συμπεριφοράς που προκαλείται από ερεθίσματα, γνωστή στην καθημερινή γλώσσα ως *ακούσια* συμπεριφορά και στην παρούσα προσέγγιση ως *προκαλούμενη* συμπεριφορά. Ο αναγνώστης θα μάθει κάτω από ποιες συνθήκες τα ουδέτερα αντικείμενα και γεγονότα αποκτούν τη δυνατότητα να προκαλούν αντιδράσεις χαράς, φόβου, απέχθειας, σεξουαλικής διέγερσης, ενοχής, περηφάνιας, ντροπής, καθώς και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες τα προκλητικά ερεθίσματα χάνουν αυτή τη λειτουργία. Οι εξεταζόμενες αρχές καθορισμού των αντανακλαστικών προσφέρουν τη βάση για επιστημονικές ερμηνείες φαινομένων όπως είναι η αντοχή στο αλκοόλ και σε άλλες ψυχοδραστικές ουσίες, η δημιουργία των σεξουαλικών προτιμήσεων, οι αλληλαγές στα συναισθήματα που συμβαίνουν στην πορεία της ψυχοθεραπείας και πολλά άλλα ψυχολογικά φαινόμενα.

Στο *τρίτο* κεφάλαιο παρουσιάζονται οι βασικές αρχές καθορισμού της συμπεριφοράς που *δεν προκαλείται από ερεθίσματα* – της συμπεριφοράς που κατά παράδοση ονομάζεται *εκούσια* και στη συμπεριφοριστική προσέγγιση *συντελεστική*. Η κοινή γνώμη αλλιά και οι επικρατούσες προσεγγίσεις της ψυχολογίας αποδίδουν την εμφάνιση τέτοιων συμπεριφορών στη δραστηριότητα του νου, της ψυχής, του πνεύματος, της προσωπικότητας, σε κάποια μη φυσική οντότητα η οποία θεωρείται, παρά την έλλειψη υλικού, ικανή να παράγει τις δράσεις ενός βιολογικού οργανισμού. Το κλειδί της κατανόησης της φυσικής προέλευσης μιας τέτοιας συμπεριφοράς είναι η μακροπρόθεσμη θεώρηση τόσο των διαστάσεων της συμπεριφοράς όσο και της αιτιώδους σχέσης της με πρότερα και επακόλουθα φυσικά γεγονότα. Η πειραματική ανάλυση αυτής της σχέσης δείχνει ότι η πιθανότητα εκδήλωσης ορισμένων μορφών δράσεων εξαρτάται από τις επιδράσεις παρόμοιων μορφών σε σχετικά μεγάλα χρονικά διαστήματα. Επιπλέον, εάν σε κάποια μακρά χρονικά διαστήματα αυτές οι δράσεις είναι πιο αποτελεσματικές σε ένα περιβαλλοντικό πλαίσιο από ό,τι σε κάποιο άλλο παρόμοιο πλαίσιο, θα διαφοροποιηθεί ανάλογα και η εκδήλωσή τους. Αυτές οι βασικές αρχές εφαρμόζονται στην επιστημονική ερμηνεία ποικίλων φαινομένων που κατά παράδοση αποδίδονται στις δραστηριότητες του νου, όπως είναι η αντίληψη, η κατανόηση εννοιών και η αυτογνωσία.

Το *τέταρτο* κεφάλαιο παρουσιάζει μια επισκόπηση των συνθηκών κάτω από τις οποίες οι συνέπειες των δράσεων αποκτούν και χάνουν τη δύναμη να αυξάνουν την πιθανότητα εκδήλωσής τους. Το κεφάλαιο αυτό είναι μια συμπεριφοριστική ανάλυση των φαινομένων που κατά παράδοση αποδίδονται στα «κίνητρα», δηλαδή σε θεωρητικά στοιχεία του νου, της προσωπικότητας και άλλων, τα οποία θεωρούνται ότι παρακινούν την εκδήλωση μορφών δράσης που έχουν συγκεκριμένες συνέπειες (π.χ. επιδοκιμασία, σεξουαλική επαφή, τερματισμός απειλής κ.ά.). Η μακροπρόθεσμη πειραματική ανάλυση δείχνει ότι πολλά από τα ερεθίσματα που παράγονται από δράσεις αποκτούν τη δυνατότητα να τις ενισχύουν, δηλαδή να αυξάνουν την πιθανότητα εκδήλωσής τους, επειδή τα ίδια είναι τα διαφορικά πλαίσια ενίσχυσης *άλλων* δράσεων. Οι αρχές αυτές προσφέρουν τη βάση για την επιστημονική ερμηνεία του καθορισμού δράσεων οι οποίες δεν φαίνονται να επηρεάζονται από τις συνέπειές τους, καθώς και πρακτικά ωφέλιμες οδηγίες για την καλλιέργεια του ενδιαφέροντος, δηλαδή της ενισχυτικής δύναμης ερεθισμάτων.

Στο *πέμπτο* κεφάλαιο ο αναγνώστης θα βρει μια λεπτομερή ανάλυση των κύριων μακροπρόθεσμων σχέσεων μεταξύ των δράσεων και των ενισχυτικών συνεπειών τους (γνωστές ως «προγράμματα ενίσχυσης») και των υποδειγμάτων συμπεριφοράς που καθορίζονται από αυτές, καθώς και τις επιπτώσεις τους όταν στη συνέχεια τερματίζονται οι ενισχυτικές συνέπειες των δράσεων. Ανάλογα με τις απαιτήσεις για την παραγωγή ενισχυτικών ερεθισμάτων, οι δράσεις εκδηλώνονται αργά ή γρήγορα, με στερεοτυπία ή μεταβλητότητα στη μορφή τους, με συνέχεια ή με παύσεις, συνοδευμένες από ενθουσιασμό ή βαρεμάρα. Με την κατάλληλη ρύθμιση των συνθηκών, ένα μεγάλο μέρος της συμπεριφοράς

## VI

## Ρόμπερτ Μέλλον:

Ψυχολογία της συμπεριφοράς

μπορεί να διατηρηθεί με ελάχιστες ενισχυτικές συνέπειες – γεγονός που αξιοποιούν συχνά οι εργολήθοι και οι έμποροι, αλλιώς σπανιότερα οι εκπαιδευτικοί ή οι ψυχοθεραπευτές. Οι αρχές που περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο προσφέρουν τη βάση για επιστημονικές ερμηνείες φαινομένων όπως η εργατικότητα, η βραδυπορία, η δημιουργικότητα, η υπομονή, η επιμονή και το πείσμα.

Το έκτο κεφάλαιο παρέχει στον αναγνώστη μια ανάλυση των πολύπλοκων επιδράσεων των επώδυνων γεγονότων, των απωλειών και των απειλών στη συμπεριφορά μας, ανάλυση η οποία βασίζεται στις αρχές καθορισμού τόσο της προκαλούμενης όσο και της συντελεστικής συμπεριφοράς. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις λειτουργίες της τιμωρίας και των απειλών τιμωρίας στην οικογένεια, στην εκπαίδευση και στην κοινωνική ζωή γενικότερα, στις βλαβερές επιπτώσεις αυτού του εξαναγκαστικού ελέγχου της συμπεριφοράς, καθώς και στους λόγους για τους οποίους συνεχίζουμε να αλληλοτιμωρούμαστε παρά τις επιπτώσεις. Η πειραματική ανάλυση της μακροπρόθεσμης σχέσης μεταξύ των επώδυνων ή απειλητικών ερεθισμάτων και των δράσεων που τα τερματίζουν προσφέρει τη βάση για την ερμηνεία της φυσικής προέλευσης πολλών προβληματικών ψυχολογικών φαινομένων, όπως είναι οι λεγόμενοι «μηχανισμοί άμυνας», η κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών, οι διαταραχές άγχους, η επιθετικότητα, η απόρριψη της εκπαίδευσης, της οικογένειας, των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, της εργασίας, του νόμου και άλλων κοινωνικών δεσμών, καθώς και άλλα πολλά φαινόμενα τα οποία συνήθως αποδίδονται στο χαρακτήρα, στην ψυχοπαθολογία, στο ασυνείδητο ή σε άλλες υποθετικές έννοιες των οποίων η ύπαρξη δεν είναι ανεξάρτητη από τις ίδιες τις συμπεριφορές που υποτίθεται ότι καθορίζουν.

Στο έβδομο και τελευταίο κεφάλαιο αναλύεται η φυσική προέλευση μιας σειράς σχετικά πολύπλοκων ψυχολογικών φαινομένων τα οποία –λόγω της πρωτοτυπίας στη μορφή των δράσεων που εκδηλώνονται και λόγω του γεγονότος ότι οι δράσεις αυτές είναι αποτελεσματικές από την πρώτη εκδήλωσή τους σε καινοφανείς συνθήκες– δεν φαίνονται να καθορίζονται από τις συνέπειες παρόμοιων προηγούμενα εκδηλωμένων δράσεων. Επομένως, οι δράσεις αυτές συχνά αποδίδονται στη δραστηριότητα του (άνευ ύλης) νου του ατόμου. Ενώ οι συνθήκες υπό τις οποίες εκδηλώνονται η αντιγραφή σχεδίων, η μίμηση προτύπων, η λύση προβλημάτων, η τήρηση κανόνων και άλλες πολύπλοκες συμπεριφορές είναι όντως καινοφανείς, η *αντιστοιχία* μεταξύ των ερεθισμάτων του σχεδίου, του προτύπου, του προβλήματος ή του κανόνα και αυτών που παράγονται από τη συμπεριφορά του ατόμου είναι γνωστή, με την έννοια ότι άλλες δράσεις ήταν στο παρελθόν διαφορετικά αποτελεσματικές κατά την παρουσία της. Έτσι οι μορφές δράσεων που παράγουν ή που διατηρούν αυτή την αντιστοιχία θα ενισχυθούν από αυτό το γεγονός, ακόμα και όταν τα συγκεκριμένα ερεθίσματα που συνθέτουν τη γνωστή και ενισχυτική αντιστοιχία είναι πρωτόγνωρα. Η ανάλυση της φυσικής προέλευσης αυτών των φαινομένων προσφέρει ωφέλιμες οδηγίες για εκπαιδευτικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις σε περιστατικά στα οποία

δεν έχουν διαμορφωθεί αυτά τα ρεπερτόρια συμπεριφοράς ή στα οποία αυτά εμφανίζονται περισσότερο ή λιγότερο συχνά από ό,τι θα ήταν επιθυμητό.

Στο σύνολό τους, τα επτά κεφάλαια του βιβλίου παρέχουν στον αναγνώστη μια περιεκτική εισαγωγή στο συμπεριφορισμό και στην πειραματική ανάλυση της συμπεριφοράς. Ο επίλογος μαζί με ένα ελληνικό γλωσσάρι και ένα αγγλοελληνικό λεξικό ορών και εννοιών υποστηρίζουν περαιτέρω τη μελέτη αυτού του επιστημονικού πεδίου.

Ποιυάριθμοι είναι οι άνθρωποι που συνέβαλαν καθοριστικά στη δημιουργία αυτού του βιβλίου. Δεκάδες φοιτητές μου έχουν εκφράσει τις απορίες τους και έχουν προτείνει διορθώσεις στις πανεπιστημιακές σημειώσεις από τις οποίες προέκυψε το παρόν κείμενο. Εξίσου καθοριστικές θεωρώ τις παρεμβάσεις εκατοντάδων άλλων φοιτητών κατά τις παραδόσεις των μαθημάτων μου στο συμπεριφορισμό και στην ανάλυση της συμπεριφοράς. Οι συνάδελφοί μου Κατερίνα Αγέληπα, Σταυρούλα Πανοπούλου και Στράτος Τσουκάρης, διάβασαν ολόκληρο το κείμενο αμέτρητες φορές και το επέστρεψαν με πολυτίμες απορίες, διορθώσεις και συμβουλές, χωρίς το παραμικρό ίχνος κούρασης, πάντοτε καθοδηγώντας και ενισχύοντας τις προσπάθειές μου. Το χειρόγραφο που προέκυψε από την εκτενή αυτή αλληλεπίδραση μεταμορφώθηκε και έβγαλε φτερά στα ικανά χέρια της επιμελήτριας Χρύσας Ξενάκη, της διορθώτριας Σοφίας Στέρπη και της γραφίστριας Μαρίας Παπαδάκη. Αυτές και οι άλλοι βασικοί συντελεστές των εκδόσεων «Πεδίο» –ο Παύλος Παπαχριστοφίλου, η Παναγιώτα Δημοπούλου και η Παναγούλα Κολληιοπούλου– υποστήριξαν θερμά την προσπάθειά μου. Τους ευχαριστώ για τη γόνιμη και αρμονική μας συνεργασία.

Υπάρχουν τρεις ακόμα άνθρωποι που συνεισέφεραν ουσιαστικά στη δημιουργία του βιβλίου. Είναι οι δάσκαλοί μου στη φυσική επιστήμη της συμπεριφοράς: ο Aaron J. Brownstein, ο Richard L. Shull και η Cora Lee Wetherington. Παρότι έχουν περάσει δεκαετίες από τις καθημερινές μας αλληλεπιδράσεις, ό,τι ωφέλιμο υπάρχει στις σελίδες αυτού του βιβλίου είναι το άμεσο αποτέλεσμα των μεγάλωψυχων προσπαθειών τους για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς μου ως επιστήμονα και γενικότερα ως ανθρώπου. Τους αφιερώνω αυτό το βιβλίο με εκτίμηση και αγάπη.

Αθήνα

9 Οκτωβρίου 2007

