

Περίληψη:

Η διατήρηση της συμπεριφοράς, όταν παύει να τερματίζει δυσάρεστα γεγονότα, συχνά αποδίδεται στην αυτοπεποίθηση του ατόμου, ενώ η παραίτηση των προσπαθειών στη «μαθημένη αβοηθησία». Η παρούσα πειραματική ανάλυση διερευνά μια εναλλακτική θεώρηση του φαινομένου, στην οποία η επιτυχία στον τερματισμό δυσάρεστων γεγονότων θεμελιώνει την ενισχυτική δύναμη των ερεθισμάτων που παράγονται από τις επιτυχημένες δράσεις, ερεθίσματα τα οποία συνεχίζουν να παράγονται ακόμα και όταν οι δράσεις παύουν να είναι αποτελεσματικές. Οι συμμετέχοντες παρήγαγαν μονάδες πατώντας ένα ποντίκι ενός υπολογιστή, ενώ παράλληλα έχαναν περιστασιακά μονάδες με την παρουσίαση μιας «βόμβας». Το πάτημα ενός πεταλιού εισήγαγε μια περίοδο ασφάλειας 17 δευτερολέπτων, η οποία σηματοδοτούνταν από ένα μπλε πλαίσιο. Στις δύο επόμενες φάσεις τα πατήματα έπαψαν να προλαμβάνουν την παρουσίαση της βόμβας με τη μόνη διαφορά ότι στη μια συνθήκη το πάτημα παρήγαγε το μπλε χρώμα ενώ στην άλλη όχι. Όποτε τα πατήματα δεν παρήγαγαν το σήμα ασφάλειας (μπλε), η συχνότητα εμφάνισής τους μειωνόταν απότομα, ενώ όποτε παρήγαγαν το μπλε, τα πατήματα διατηρούνταν παρά το ότι δεν ήταν αλλιώς αποτελεσματικά, υποστηρίζοντας την ερμηνεία ότι η λεγόμενη μαθημένη αβοηθησία εμφανίζεται όταν τα ερεθίσματα που παράγονται από την προσπάθεια δε λειτουργούν ως ενισχυτικά ερεθίσματα. Επομένως, η θεμελίωση των σημάτων ασφάλειας αυξάνει την αντίσταση στην εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης, εύρημα σημαντικό για το σχεδιασμό παρεμβάσεων σε φαινόμενα στα οποία εκδηλώνονται λιγότερες δράσεις από ότι ωφελεί το άτομο όπως συμβαίνει στην κατάθλιψη.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα διπλωματική εργασία αποτελεί μια πειραματική διερεύνηση των αιτιών που καθορίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά σε συνθήκες όπου οι δράσεις δεν είναι πια αποτελεσματικές. Αρκετά συχνά όλοι οι άνθρωποι βρισκόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις δύσκολες, τις οποίες δεν ξέρουμε πως να επιλύσουμε και στις οποίες οι δράσεις μας δεν φέρουν κανένα αποτέλεσμα. Τι είναι αυτό που θα καθορίσει εάν θα συνεχίσουμε την προσπάθεια σε τέτοιες «μάταιες» στιγμές;

Ακούγεται συχνά ότι το άτομο που συνεχίζει την προσπάθεια χωρίς αυτή να είναι αποτελεσματική, πιστεύει στον εαυτό του, δεν το βάζει εύκολα κάτω και έχει δυνατό χαρακτήρα. Αντιστρόφως το άτομο που με το πρώτο πρόβλημα αναστέλλει κάθε προσπάθεια, το κάνει αυτό επειδή πάντα τα παρατούσε εύκολα, ή επειδή έχει αδύναμο χαρακτήρα και δεν πιστεύει στις ικανότητές του. Πως όμως μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον δύναμη ή αυτοπεποίθηση; Αυτός ο τρόπος εξήγησης της συμπεριφοράς δεν μας περιγράφει καθόλου τις φυσικές συνθήκες, υπό τις οποίες έχουμε την τάση να προσπαθούμε ή να παραιτούμαστε. Επικρατεί συχνά μια ψευδαίσθηση περί σταθερότητας της συμπεριφοράς των ανθρώπων, η οποία ενδυναμώνεται μέσω της λανθασμένης χρήσης εννοιών όπως είναι ο χαρακτήρας και η προσωπικότητα.

Μέχρι στιγμής τα παραπάνω ερωτήματα δεν έχουν λάβει μια απάντηση που να προσφέρει οδηγίες ή προτάσεις για το πως μπορεί να αλλάξει η συμπεριφορά του ατόμου. Παρουσιάζεται μια πειραματική διερεύνηση των συνθηκών υπό τις οποίες ένα άτομο τείνει να δρα ή να μην δρα κατά την παρουσία ενοχλητικών ερεθισμάτων, έχοντας ως θεωρητικό πλαίσιο την ανάλυση της συμπεριφοράς. Η διαφορά στην προσέγγιση αυτή έγκειται στο ότι η συμπεριφορά δεν αποδίδεται σε υποθετικές, μη παρατηρήσιμες έννοιες και σε χαρακτηριστικά που ενυπάρχουν στο άτομο. Στη συγκεκριμένη έρευνα περιγράφεται αναλυτικά ο τρόπος με τον οποίο το υπό μελέτη ψυχολογικό φαινόμενο μπορεί να γίνει κατανοητό, μέσα από την ανάλυση της μακροχρόνιας αλληλεπίδρασης της συμπεριφοράς του ατόμου με τις φυσικές συνθήκες του περιβάλλοντος και τις συνέπειες των δράσεων του. Η ανάλυση που παρουσιάζεται στη συνέχεια, παρέχει στον αναγνώστη μια ωφέλιμη ερμηνεία των αρχών που διέπουν τη συμπεριφορά των ανθρώπων σε δύσκολες καταστάσεις, μια κατανόηση η οποία είναι απόλυτα συμβατή με τις αρχές των φυσικών επιστημών και μπορεί να συμβάλλει στην επαφή με τον φυσικό κόσμο.

Αρχικά θα πραγματοποιηθεί μια εισαγωγή στο φαινόμενο που διερευνά η παρούσα μελέτη και στον τρόπο που αυτό προσεγγίζεται από τη γνωστική ψυχολογία μέσω μιας ανασκόπησης, της προηγούμενης βιβλιογραφίας που σχετίζεται με το θέμα. Η γνωστική προσέγγιση υποστηρίζει, ότι η αποτυχία εκδήλωσης και συνέχισης της προσπάθειας κατά την παρουσίαση ανεπιθύμητων ερεθισμάτων οφείλεται στη «μαθημένη αβοηθησία». Η θεωρία της μαθημένης αβοηθησίας θεωρεί ότι, οι προσδοκίες που έχει ένα

άτομο για τις ικανότητές του καθορίζουν εάν η συμπεριφορά του θα είναι αποτελεσματική ή όχι. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, αντιλήψεις υψηλής αυτο-αποτελεσματικότητας και αισιοδοξίας οδηγούν στην επιτυχία, ενώ η αποτυχία εκδήλωσης δράσεων που θα μπορούσαν να τερματίσουν δυσάρεστες καταστάσεις οφείλεται στις μειωμένες προσδοκίες που έχει ένα άτομο για τις ικανότητες του. Περιγράφονται αναλυτικά το πείραμα στο οποίο βασίζει η θεωρία τα επιχειρήματά της, καθώς επίσης και οι λόγοι που αυτός ο περιγραφικός τρόπος ερμηνείας δε μας βοηθά ούτε στην κατανόηση, αλλά ούτε στην αντιμετώπιση του φαινομένου.

Έπειτα παρουσιάζεται η συμπεριφοριστική ερμηνεία των παραπάνω εννοιών, η οποία περιορίζεται στην ανάλυση της μακροπρόθεσμης αλληλεπίδρασης του ατόμου, ως βιολογικού οργανισμού, με τα φυσικά γεγονότα της ζωής του και με τις άμεσα παρατηρήσιμες συνέπειες της δικής του συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα του πειράματος, πάνω στο οποίο στηρίχθηκε η θεωρία της μαθημένης αβοηθησίας, ερμηνεύονται από την οπτική της ανάλυσης της συμπεριφοράς φανερώνοντας παράλληλα τα ερωτήματα που γεννούν.

Στη συνέχεια μελετάται η σχέση της αναστολής δράσεων με την ψυχοπαθολογία, τόσο από τη προσέγγιση της μαθημένης αβοηθησίας, όσο και από την ανάλυση της συμπεριφοράς. Γίνεται επίσης αναφορά στην έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας, η οποία έχει διατυπωθεί από τη γνωστική προσέγγιση για την ερμηνεία του φαινομένου αναστολής ή διατήρησης της προσπάθειας. Φανερώνονται σε αυτό το σημείο επίσης ξανά τα προβλήματα που απορρέουν από τη χρήση υποθετικών, μη παρατηρήσιμων χαρακτηριστικών ως αιτίες συμπεριφοράς. Ο όρος αυτο-αποτελεσματικότητα αναφέρεται στην πίστη που έχει ένα άτομο για τις ικανότητές του σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Ακολουθεί η παρουσίαση του θεωρητικού πλαισίου της έρευνας, δηλαδή η περιεκτική περιγραφή όλων των αναγκαίων αρχών για την κατανόηση των φαινομένων παραίτησης και επιμονής μέσω της συμπεριφοριστικής προσέγγισης. Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, η επιτυχία στον τερματισμό δυσάρεστων γεγονότων θεμελιώνει την ενισχυτική δύναμη των ερεθισμάτων που παράγονται από επιτυχημένες δράσεις, ερεθίσματα τα οποία συνεχίζουν να παράγονται ακόμα και όταν οι δράσεις παύουν να είναι αποτελεσματικές. Τα ερεθίσματα που παράγονται από επιτυχημένες δράσεις λειτουργούν ως σήματα ασφάλειας και σκοπός είναι να διερευνηθεί εάν αυτά είναι σε θέση να διατηρήσουν την επιμονή του ατόμου σε συνθήκες στις οποίες η συμπεριφορά του δεν είναι αποτελεσματική.

Θα δούμε ότι η πιθανότητα εκδήλωσης ορισμένων μορφών δράσεων εξαρτάται από τις επιδράσεις παρόμοιων μορφών συμπεριφοράς σε σχετικά μεγάλα χρονικά διαστήματα. Επιπλέον, εάν σε κάποιο περιβαλλοντικό πλαίσιο οι δράσεις αυτές είναι πιο αποτελεσματικές από ότι σε κάποιο άλλο παρόμοιο πλαίσιο, θα διαφοροποιηθεί αντίστοιχα και η εκδήλωσή τους. Αυτές οι αρχές, τόσο βασικές για την κατανόηση της συμπεριφοράς σε ένα πλαίσιο στο οποίο δεν είναι πια αποτελεσματική, κατά παράδοση αποδίδονται στις δραστηριότητες του νου, όπως είναι η αντίληψη και η αυτογνωσία.

Στο δεύτερο κομμάτι της ανάλυσης ακολουθεί η λεπτομερή παρουσίαση της πειραματικής διερεύνη-

σης που πραγματοποιήθηκε. Η έρευνα ξεκίνησε στα πλαίσια διπλωματικής εργασίας ως αποτέλεσμα των καινών που γεννούσε η θεωρία της μαθημένης αβοηθησίας. Το κύριο ερώτημα, το οποίο εκμαιεύτηκε από την άποψη ότι οι αντιλήψεις περί αυτο-αποτελεσματικότητας καθορίζουν τη συμπεριφορά μας, ήταν πώς μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον αυτο-αποτελεσματικότητα. Σε συνθήκες εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης, όπου οι δράσεις δεν είναι πια αποτελεσματικές, ποιο είναι το άτομο που παρόλα αυτά συνεχίζει την προσπάθεια και τι λείπει από το άτομο που αναστέλλει την εκδήλωση δράσεων; Στο σημείο αυτό εισάγεται ο αναγνώστης στην πειραματική διαδικασία που πραγματώθηκε, παρουσιάζονται η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε, τα αποτελέσματα στα οποία κατέληξε η έρευνα και τα συμπεράσματα που απορρέουν από αυτά. Τέλος, ακολουθούν η εκτενέστερη συζήτηση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων, οι περιορισμοί της έρευνας και κάποιες προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση.

Η παρούσα ανάλυση ευελπιστώ να αποδειχθεί ωφέλιμη σε όλους όσους επιθυμούν την ρύθμιση των συνθηκών που συντελούν στην ανάπτυξη και στη βελτίωση της συμπεριφοράς των άλλων και να μπορεί να μας βοηθήσει, όταν και εάν το επιθυμούμε, να αλλάξουμε τις συνθήκες της ζωής μας ώστε να συμπεριφερόμαστε πιο αποτελεσματικά και ικανοποιητικά.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΣΗΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η ανάλυση της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε συνθήκες που αυτή δεν τερματίζει πλέον δυσάρεστα γεγονότα. Συγκεκριμένα, αποσκοπεί στο να διερευνήσει ποιοι παράγοντες καθορίζουν είτε τη συνέχιση της πάλης, είτε την εγκατάλειψη της προσπάθειας, όταν η συμπεριφορά δεν είναι πια αποτελεσματική στον τερματισμό απειλητικών ή ανεπιθύμητων καταστάσεων. Υπάρχουν δύσκολες στιγμές στη ζωή μας όπου ότι κάνουμε δεν έχει αποτέλεσμα και όπου όλες οι δράσεις μας φαίνονται να αδυνατούν να τερματίσουν τα άσχημα πράγματα που συμβαίνουν. Κάποιοι άνθρωποι συνεχίζουν να παλεύουν και να προσπαθούν ενώ άλλοι παραιτούνται και εγκαταλείπουν τον αγώνα σε αυτές τις καταστάσεις. Η διατήρηση της συμπεριφοράς, όταν οι δράσεις δεν τερματίζουν τις απειλές, συχνά αποδίδεται στην αυτοπεποίθηση και στην πίστη που έχει το ίδιο άτομο στις ικανότητες του. Αντίστοιχα, η παραίτηση των προσπαθειών, δηλαδή όταν το άτομο φαίνεται να υφίσταται παθητικά τα ενοχλητικά γεγονότα της ζωής του, αποδίδεται συχνά στην άποψη του ίδιου του ατόμου ότι είναι ανίκανος και στην προσδοκία του ότι δε θα τα καταφέρει, με λίγα λόγια στη λεγόμενη «μαθημένη αβοηθησία» του. Τέτοιου είδους όμως αποδόσεις αιτιών σε υποθετικές και μη παρατηρήσιμες έννοιες, όπως είναι ο χαρακτήρας και ο νους του ανθρώπου, συνήθως απλά μας απαλλάσσουν από μια δύσκολη κατάσταση στην οποία πρέπει να αιτιολογήσουμε τη συμπεριφορά.

Επιπλέον οι αποδόσεις αυτές είναι ασυμβίβαστες με την πρακτικά αποτελεσματική ανάλυση των φαινομένων, καθώς οι ίδιες περιγράφουν συμπεριφορές και δεν αποτελούν αιτίες συμπεριφοράς. Μας βοηθά να σημειώσουμε ότι το άτομο που αναστέλλει την προσπάθεια δεν πιστεύει στις ικανότητές του και ότι αυτό που συνεχίζει τον αγώνα νιώθει σίγουρος για τις δυνατότητές του, ωστόσο τα συναισθήματα αυτά είναι επίσης συμπεριφορές. Δεν προσφέρουν αλλά αντιθέτως απαιτούν εξήγηση. Όταν παρατηρούμε ότι ένας άνθρωπος φέρεται συχνά με ένα συγκεκριμένο τρόπο, επινοούμε συχνά μια ιδιότητα του ατόμου αυτού και τη θεωρούμε αιτία συμπεριφοράς. Η τάση αυτή εντάσσεται στον τρόπο αιτιολογίας που ο εξελικτικός βιολόγος Ernst Mayr ονόμασε «ουσιαστικοποίηση» (1988). Η ουσιαστικοποίηση βασίζεται στη λογική ότι οι απαραίτητες ιδιότητες κάθε είδους, προϋπάρχουν των ατόμων που τις καθορίζουν, ενώ οι ίδιες παραμένουν ανατιολογήτες. «Σύμφωνα με την ουσιαστικοποίηση, ένας λαγός έχει μακριά αυτιά επειδή είναι λαγός και ένας άνθρωπος λέει ψέμματα επειδή είναι ψεύτης, αλλά δε μας λέει αυτό από που έρχονται οι λαγοί και οι ψεύτες.» (Μέλλων, 2007, σ. 5). Οι ίδιες οι ιδιότητες δεν είναι λοιπόν ανεξάρτητες από τη συμπεριφορά, αλλά είναι συμπεριφορά, χαρακτηρίζονται από μεταβλητότητα και αλλάζουν συνεχώς και μακροπρόθεσμα σε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν βέβαια ήδη επιβεβαιώσει ότι η συμπεριφορά μεταβάλλεται συνεχώς ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται κανείς και ότι ακόμα και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα στα οποία κατέληγαν στο παρελθόν τα λεγόμενα τεστ προσωπικότητας δεν έμεναν ποτέ σταθερά από μια συνθήκη σε μιαν άλλη. Ο Walter Mischel (1968) κάνει έναν απολογισμό της εμπειρικής αξιοπιστίας και εγκυρότητας των τεστ προσωπικότητας και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι, όταν συγκρίνουμε το ίδιο χαρακτηριστικό μετρημένο σε διαφορετικές συνθήκες ή με διαφορετικά τεστ ο δείκτης συσχέτισμού είναι .30. Με λίγα λόγια οι ιδιότητες που ανακάλυπταν τα τεστ προσωπικότητας δεν εξηγούσαν ποτέ περισσότερο από το 9% της διακύμανσης αυτού που υποτίθεται ότι εξηγούσαν. Η μέτρηση δεν ήταν δηλαδή ποτέ προβλεπτική.

Εφόσον λοιπόν οι αιτιολογήσεις που αναφέρονται σε ιδιότητες του ατόμου, οι οποίες υποτίθεται ότι προϋπάρχουν της συμπεριφοράς του, δε μας δίνουν καμία πληροφορία για τις συνθήκες υπό τις οποίες ένα άτομο δρα ή δεν δρα κατά την παρουσίαση ενοχλητικών γεγονότων, δε μας ωφελούν ούτε στην κατανόηση, ούτε στην αντιμετώπιση του φαινομένου.

Το φαινόμενο στο οποίο το άτομο δεν συμπεριφέρεται με τρόπο που θα μπορούσε να τερματίσει αποτελεσματικά μια δυσάρεστη κατάσταση, αποκαλείται από τους γνωστικούς ψυχολόγους «επίκτητη αδυναμία» (learned helplessness) ή «μαθημένη αβοηθησία» (Peterson, Maier, & Seligman 1995) και έγινε γνωστό μετά από μια σειρά πειραμάτων. Στο πείραμα, πάνω στο οποίο στηρίχθηκε η θεωρία, χρησιμοποιήθηκε η ομαδική μέθοδος και τα υποκείμενα της μελέτης ήταν σκύλοι. Ο πειραματικός θάλαμος είχε ένα μεταλλικό πάτωμα, μέσω του οποίου μπορούσε να διοχετευθεί ηλεκτρικό σοκ στα πόδια των υποκειμένων-σκύλων και αναμενόταν ότι οι δράσεις που θα τερμάτιζαν μια τέτοια ηλεκτρική εκκένωση θα επαναλαμβάνονταν πιο συχνά. Το πάτωμα του θαλάμου χωριζόταν σε δύο τμήματα με ένα χαμηλό ξύλινο εμπόδιο, και εάν ο σκύλος υπερπηδούσε το εμπόδιο, τερμάτιζε έτσι το σοκ. Στους περισσότερους σκύλους που βρέθηκαν σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση, διαμορφώθηκε σταδιακά η αποτελεσματική δράση υπερπήδησης του εμποδίου. Ενώ στην αρχή εμφανίστηκαν διάφορες δράσεις, μόλις μια από αυτές ήταν αποτελεσματική, μια σειρά παρόμοιων μορφών δράσεων άρχισε να εμφανίζεται ολοένα και πιο συχνά. Όποτε λοιπόν παρουσιαζόταν το σοκ, εκδηλώνονταν οι δράσεις υπερπήδησης του εμποδίου που το είχαν τερματίσει στο παρελθόν. Ωστόσο αυτή η αποτελεσματική μορφή συμπεριφοράς δε διαμορφώθηκε σε όλους τους σκύλους του πειράματος. Αντί να εμφανιστούν διάφορες δράσεις με την παρουσίαση του σοκ, αρκετοί σκύλοι στάθηκαν παθητικά στη θέση τους λαμβάνοντας τους αρνητικούς ενισχυτές, τα σοκ, τους οποίους θα μπορούσαν να τερματίσουν μέσω της υπερπήδησης του εμποδίου.

Οι αιτίες αυτού του φαινομένου βρίσκονται στις διαφορετικές εμπειρίες που είχαν βιώσει οι σκύλοι προτού βρεθούν στο περιβάλλον με το εμπόδιο. Συγκεκριμένα, μια μέρα πριν από αυτή την πειραματική διαδικασία, ο κάθε σκύλος-υποκείμενο βρέθηκε σε μια διαφορετική συνθήκη. Οι σκύλοι στέκονταν επάνω από το ίδιο μεταλλικό πάτωμα, δεν υπήρχε όμως το ξύλινο εμπόδιο. Οι κινήσεις των υποκειμένων περιοριζόνταν επιπλέον από μια κρεμαστή υφασμάτινη αιώρα. Στο πείραμα υπήρχαν τρεις πειρα-

ματικές ομάδες, από τις οποίες η καθεμία δεχόταν διαφορετικό χειρισμό. Την πρώτη μέρα δηλαδή ενόσω οι κινήσεις τους ήταν περιορισμένες, η κάθε ομάδα είχε διαφορετικά βιώματα.

Στους σκύλους της πρώτης ομάδας χορηγήθηκε ηλεκτρικό σοκ, όσο ήταν κρεμασμένοι από την αιώρα, ωστόσο εάν πίεζαν ένα κουμπί δίπλα στο ρύγχος τους (με κάποια τυχαία κίνηση του ρύγχους) τότε το σοκ τερματιζόταν. Όταν τους χορηγήθηκε αρχικά το σοκ, οι σκύλοι πάλεψαν με διάφορους τρόπους, που μάλλον ήταν αποτελεσματικοί στην αντιμετώπιση ενοχλητικών ερεθισμάτων στη ζωή τους πριν αρχίσει το πείραμα, όπως το γρύλισμα και το δάγκωμα, έως που κάποια στιγμή ακούμπησαν τυχαία το κουμπί. Καθώς αυτή η δράση τερμάτιζε το σοκ, σύντομα διαμορφώθηκε η καινούρια αποτελεσματική δράση πατήματος του κουμπιού.

Στα υποκείμενα της δεύτερης ομάδας χορηγήθηκαν ηλεκτρικά σοκ που είχαν ίδιο αριθμό και διάρκεια, αλλά για αυτά δεν υπήρχε κανένας τρόπος να τερματίσουν το σοκ. Αρχικά συμπεριφέρθηκαν με παρόμοιο τρόπο, γρύλισαν κλπ, αλλά καμία από τις διάφορες μορφές δράσης που εμφανίστηκαν δεν ήταν αποτελεσματική για τον τερματισμό του σοκ.

Τέλος, στην τρίτη πειραματική ομάδα οι σκύλοι έμειναν για το ίδιο χρονικό διάστημα στην αιώρα αλλά δε δέχτηκαν κανένα σοκ.

Την επόμενη μέρα κάθε υποκείμενο βρέθηκε στον ίδιο πειραματικό θάλαμο με το μεταλλικό πάτωμα, χωρίς την αιώρα αλλά με το εμπόδιο που όπως αναφέρθηκε πιο πάνω χώριζε το πάτωμα σε δύο μέρη. Οι συνθήκες ήταν ίδιες για όλους τους σκύλους κάθε ομάδας. Παρουσιαζόταν ηλεκτρικό σοκ στα πόδια τους και εάν υπερπηδούσαν το εμπόδιο, το σοκ τερματιζόταν. Στους σκύλους της πρώτης ομάδας οι οποίοι είχαν τερματίσει το σοκ την πρώτη ημέρα, διαμορφώθηκε σύντομα η αποτελεσματική δράση υπερπήδησης του εμποδίου. Οι περισσότεροι σκύλοι της τρίτης ομάδας που δεν είχαν δεχθεί ποτέ ηλεκτρικό σοκ εκδήλωσαν επίσης σταδιακά αποτελεσματικές δράσεις με το εμπόδιο.

Αλλά η συμπεριφορά των υποκειμένων της δεύτερης ομάδας ήταν αρκετά διαφορετική. Οι περισσότεροι σκύλοι (τα 2/3), των οποίων οι προσπάθειες δεν τερμάτιζαν το σοκ στο πρώτο πλαίσιο την προηγούμενη μέρα (στην αιώρα), δεν κινήθηκαν ούτε σε αυτό το πλαίσιο με το εμπόδιο όταν τους χορηγήθηκε το σοκ, αντιθέτως απλά στέκονταν και δέχονταν το ηλεκτρικό ρεύμα παθητικά, ενώ θα μπορούσαν σε αυτή τη συνθήκη να το τερματίσουν με την απλή υπερπήδηση του εμποδίου.

Οι ερευνητές εντυπωσιάστηκαν με τις παρατηρήσεις αυτές, διότι οι σκύλοι της δεύτερης ομάδας συμπεριφέρθηκαν με έναν τρόπο που δεν τους συνέφερε και ο οποίος θα μπορούσε να χαρακτηριστεί «παθολογικός». Απέδωσαν τα αποτελέσματα αυτά στις άδηλες νοερές διεργασίες οι οποίες ελέγχουν την παρατηρούμενη συμπεριφορά των υποκειμένων. Θεωρήθηκε ότι η έκθεση στην εκπαίδευση για την αποφυγή του σοκ είχε δημιουργήσει την μη παρατηρούμενη άποψη, αντίληψη ή προσδοκία, ότι το σοκ είναι αποφεύξιμο και είναι αυτή η προσδοκία που οδήγησε το σκύλο αργότερα στην υπερπήδηση του εμποδίου. Αντιθέτως, η έκθεση στο αναπόφευκτο σοκ δημιουργεί την άποψη ότι το σοκ είναι αναπόφευκτο και ανεξάρτητο από τη συμπεριφορά τους, οι σκύλοι πιστεύουν δηλαδή πως ό,τι και να κάνουν δεν

έχει σημασία και αυτή η άποψη τους ωθεί να δεχτούν ηλεκτρικές εκκενώσεις τις οποίες θα μπορούσαν να είχαν αποφύγει, εάν είχαν πιστέψει ότι ήταν ικανά να το κάνουν. Σύμφωνα με τη γνωστική προσέγγιση η συμπεριφορά καθορίζεται από νοητικά γεγονότα. Κατά την άποψη αυτή, η γνώση ή η πίστη του σκύλου της δεύτερης ομάδας έκανε τη συμπεριφορά του αναποτελεσματική τη δεύτερη μέρα. Σύμφωνα με τον Overmier (1998) τα ζώα τα οποία εκτέθηκαν την προηγούμενη ημέρα σε ηλεκτρικό σοκ χωρίς να υπάρχει τρόπος να το τερματίσουν, αποτυγχάνουν να μάθουν την αποτελεσματική συμπεριφορά της απόδρασης ή διαφυγής ακόμα και σε ένα διαφορετικό πλαίσιο. Η προηγούμενη έκθεση στο αγχωτικό σοκ εξασθενεί την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν μια νέα αγχωτική δοκιμασία.

Οι Overmier και Seligman (1967) υποστήριξαν ότι η εκτεταμένη επαφή με ανεξέλεγκτα αρνητικά γεγονότα έβλαψε τους σκύλους και τους «τραυμάτισε». Παρατήρησαν τρία είδη ελλειμμάτων, τα οποία συνθέτουν ένα σύνδρομο: τα ζώα αποτύγχαναν να εκδηλώσουν δράσεις στην παρουσία του σοκ, αποτύγχαναν να διαμορφώσουν την αποτελεσματική συμπεριφορά ακόμα και μετά την επίδειξη της τελευταίας και τέλος, η συμπεριφορά τους απέναντι στα σοκ χαρακτηρίστηκε ως παθητική. Κατά την άποψη των ερευνητών, τα τρία αυτά ελλείμματα που εμφανίστηκαν αφορούν στα κίνητρα, στη μάθηση και στο συναίσθημα. Οι Overmier και Seligman ονόμασαν το φαινόμενο αυτό «μαθημένη αβοηθησία» δίνοντας έμφαση στο ρόλο που παίζουν οι «προσδοκίες» για την προσαρμοστική ή μη προσαρμοστική συμπεριφορά των ατόμων. Οι Maier και Seligman (1967) τόνισαν επίσης, ότι ήταν ο μη ελεγχόμενος χαρακτήρας (uncontrollability) του σοκ που ήταν κρίσιμος και ότι το φαινόμενο δεν είναι αποτέλεσμα της απλής έκθεσης σε αρνητικά, αγχωτικά γεγονότα. Οι ίδιοι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι «οι σκύλοι έμαθαν να προσδοκούν ότι η εμφάνιση του σοκ είναι ανεξάρτητη από τις δράσεις τους και αυτή η πίστη γενικεύτηκε σε νέες καταστάσεις που συμπεριλαμβάνουν ηλεκτρικό σοκ ή παρόμοια γεγονότα» όπως αναφέρεται από τους Overmier και LoLordo (1997, σ. 355).

Ο Seligman πρότεινε ότι το φαινόμενο της μαθημένης αβοηθησίας ή αδυναμίας μπορεί να είναι η βάση πολλών ανθρώπινων δυσλειτουργιών, συμπεριλαμβανομένων μερικών μορφών κατάθλιψης και ανησυχίας.

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΜΕΝΗΣ ΑΒΟΗΘΗΣΙΑΣ

«Όταν το βίωμα ανεξέλεγκτων γεγονότων οδηγεί στην προσδοκία ότι τα μελλοντικά συμβάντα διαφεύγουν από τον έλεγχο του ατόμου, διαταραχές στα κίνητρα, στα συναισθήματα και στη μάθηση μπορεί να εμφανιστούν» (Peterson, Maier, & Seligman 1995 σ.8). Αυτή η 'γνωστική αναπαράσταση' της δοκιμασμένης ανεξαρτησίας ανάμεσα στη συμπεριφορά και στις συνθήκες που τη διαμορφώνουν ονομάστηκε «μαθημένη αβοηθησία», και περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1960. Η θεωρία αυτή είναι στενά συνυφασμένη με όλες τις προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στον προσωπικό έλεγχο του ατόμου και οι οποίες επικεντρώνονται στο υποκείμενο ως πηγή των δράσεών του. Βέβαια, να σημειωθεί εξ αρχής ότι η θεωρία δε μας πληροφορεί σε κανένα σημείο με ποιον τρόπο διαμορφώθηκαν οι επιλογές που κάνουν οι άνθρωποι. Οι οπαδοί της υποστηρίζουν «οι άνθρωποι μπορεί να δρουν επειδή κινητοποιούνται εσωτερικά ή επειδή ανταμείβονται εξωτερικά. Τον υπόλοιπο χρόνο αναμφίβολα επιλέγουν τις δικές τους πορείες δράσεων» (Peterson, Maier, & Seligman 1995 σ.3). Τέτοιου είδους σχόλια αυξάνουν αντί να μειώνουν την ανάγκη αιτιολόγησης της συμπεριφοράς των ανθρώπων, καθώς όχι μόνο δεν εξηγούν τη συμπεριφορά, αλλά μας ωθούν να αναρωτιόμαστε ακόμα για το πώς διαμορφώθηκε η επιλογή της συγκεκριμένης συμπεριφοράς.

Οι κύριες αρχές της θεωρίας της μαθημένης αδυναμίας είναι:

Όταν ένα άτομο προσδοκεί ότι τίποτα από αυτά που κάνει δεν έχει σημασία, θα γίνει αβοήθητο με συνέπεια την αποτυχία εκδήλωσης οποιασδήποτε δράσης.

Οι επιτυχημένες συμπεριφορές απορρέουν από την αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας.

Τα άτομα παράγουν και ελέγχουν τη συμπεριφορά τους, ενισχύουν τον εαυτό τους και διορθώνουν τις μη επιτυχημένες δράσεις.

Οι άνθρωποι αποφασίζουν για τους στόχους τους και επιλέγουν αυτούς που προτιμούν περισσότερο.

Τρεις είναι οι συνιστώσες του σκεπτικού της θεωρίας, η έλλειψη συνάρτησης συμπεριφοράς και αποτελέσματος, το γνωστικό και το συμπεριφοριστικό στοιχείο. Η συνάρτηση αναφέρεται στη σχέση μεταξύ της δράση του ατόμου και του αποτελέσματος που δέχεται. Σύμφωνα με τους θεωρητικούς, στο φαινόμενο της μαθημένης αβοηθησίας εμφανίζεται το ανεξέλεγκτο: Μια τυχαία σχέση των ατομικών δράσεων με τις συνέπειές τους.

Το γνωστικό κομμάτι ορίζει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται, εξηγεί, κατανοεί και αποδίδει αυτή τη σχέση. Αντιλαμβάνεται ότι το γεγονός είναι ανεξέλεγκτο; Η κατάσταση την οποία αντιλαμβάνεται ως ανεξέλεγκτη διαφεύγει όντως από τον έλεγχό του; Παίζει επίσης ρόλο με ποιον τρόπο αιτιολογεί την αποτυχία της συμπεριφοράς του, εάν την αποδίδει στον εαυτό του, δηλαδή στη δική του ανικανότητα, διαμορφώνεται, σύμφωνα πάντα με τη θεωρία, η προσδοκία ότι θα συνεχίσει το

άτομο να αποτυγχάνει στο μέλλον σε άλλες καταστάσεις.

Τέλος, όσον αφορά τη συμπεριφοριστική συνιστώσα, αυτή σχετίζεται με το αποτέλεσμα που έχει η αντίληψη ανεξαρτησίας της συμπεριφοράς και συνεπειών. Οι έρευνες που μετράνε το φαινόμενο της μαθημένης αβοηθησίας, συνήθως μετράνε την εκδήλωση παθητικών συμπεριφορών έναντι ενεργητικών δράσεων σε συνθήκες διαφορετικές από εκείνες στις οποίες είχε εμφανιστεί το μη ελεγχόμενο γεγονός. Αποτυγχάνει το άτομο να εκδηλώσει τη συμπεριφορά που θα ήταν αποτελεσματική σε αυτό το πλαίσιο; Εάν η απάντηση είναι ναι, τότε αυτό αποδίδεται στη μαθημένη αβοηθησία του. Επίσης, σύμφωνα με τη θεωρία, η προσδοκία της μελλοντικής αβοηθησίας οδηγεί σε επιπρόσθετες συνέπειες: γνωστική επιβράδυνση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, θλίψη, πτώση επιθετικότητας και η επιβάρυνση της φυσικής υγείας του ατόμου. Πρέπει να εμφανίζονται και οι τρεις συνιστώσες ώστε να μιλάμε για μαθημένη αβοηθησία, δηλαδή να μην υπάρχει συνέπεια μεταξύ της συμπεριφοράς και των συνεπειών της, να διαμορφώνεται η προσδοκία ότι και στο μέλλον το αποτέλεσμα θα είναι ανεξάρτητο από τις δράσεις του ατόμου και τέλος, να εκδηλώνεται μια παθητική συμπεριφορά.

Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ «ΜΑΘΗΜΕΝΗΣ ΑΒΟΗΘΗΣΙΑΣ» ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ:

Η γενίκευση της αναστολής δράσεων κατόπιν εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης

Όταν οι θεωρητικοί της μαθημένης αβοηθησίας δημιούργησαν την εν λόγω έννοια για να εξηγήσουν την φαινομενικά μη προσαρμοστική αδράνεια των πειραματόζωων, τα οποία είχαν βιώσει τα αναπόφευκτα και ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά τους ηλεκτρικά σοκ, υπήρχαν ήδη οι απαραίτητες αρχές που προσέφεραν μια πλήρη εξήγηση για τα ευρήματά τους. Οι αρχές αυτές δε βασίζονται σε μια επίδραση που εμφανίζεται κατά μέσο όρο, αλλά αντιθέτως περιγράφουν με ακρίβεια τη συμπεριφορά του κάθε πειραματικού υποκειμένου. Σε αυτό το σημείο θα φανερωθεί ότι κάθε συμπεριφορά μπορεί να γίνει κατανοητή χωρίς καμία αναφορά σε προϋπάρχουσες ατομικές διαφορές και υποθετικές νοητικές διεργασίες, αλλά με την περιγραφή μόνο φυσικών και άμεσα παρατηρήσιμων, πειραματικά ελεγχόμενων γεγονότων. Επιπλέον, οι αρχές που θα παρουσιαστούν μας δείχνουν ότι η φαινομενικά απροσάρμοστη συμπεριφορά, η οποία αποδίδεται συχνά σε μια μοναδική αρχή παθολογίας, είναι μια εκδήλωση μιας φυσικής διεργασίας η οποία υπό κανονικές συνθήκες αποδεικνύεται ωφέλιμη και απόλυτα προσαρμοσμένη.

Οι αρχές αυτές είναι:

Η αρχή της αρνητικής ενίσχυσης, αναφέρει ότι μια μορφή δράσης μπορεί να εμφανίζεται συχνά, επειδή η δράση αυτή τερματίζει κάποιο ενοχλητικό ερέθισμα, δηλαδή ένα αρνητικά ενισχυτικό ερέθισμα.

Η αρχή της γενίκευσης της αρνητικής ενίσχυσης, δηλώνει ότι αυτή η αύξηση στη συχνότητα εμφάνισης της μορφής δράσης μπορεί να γενικεύεται και σε άλλα πλαίσια.

Η αρχή της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης, αναφέρεται στο ότι η μορφή δράσης θα εμφανίζεται λιγότερο συχνά αν παύει να τερματίζει το ενοχλητικό - αρνητικά ενισχυτικό ερέθισμα.

Η αρχή της γενίκευσης της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης, τέλος, περιγράφει ότι αυτή η μείωση στη συχνότητα εμφάνισης της μορφής δράσης γενικεύεται σε άλλες δράσεις σε άλλα πλαίσια.

Τα ίδια ακριβώς ισχύουν φυσικά και για τη θετική ενίσχυση:

Η αρχή της θετικής ενίσχυσης, εξηγεί ότι μια μορφή δράσης μπορεί να εμφανίζεται συχνά, επειδή η δράση αυτή παράγει κάποιο επιθυμητό ερέθισμα, δηλαδή έναν θετικό ενισχυτή.

Η αρχή της γενίκευσης της θετικής ενίσχυσης, φανερώνει ότι η εν λόγω αύξηση στη συχνότητα εμφάνισης της μορφής δράσης μπορεί να γενικεύεται και σε άλλα παρόμοια πλαίσια.

Η αρχή της εξάλειψης της θετικής ενίσχυσης, δηλώνει ότι η μορφή δράσης θα εμφανίζεται λιγότερο συχνά αν παύει να παράγει το επιθυμητό - θετικά ενισχυτικό ερέθισμα.

Η αρχή της γενίκευσης της εξάλειψης της θετικής ενίσχυσης περιγράφει, τέλος, ότι αυτή η μείωση στη συχνότητα εμφάνισης της μορφής δράσης γενικεύεται σε άλλες δράσεις και σε άλλα πλαίσια.

Διαφαίνεται ότι οι όροι θετική και αρνητική ενίσχυση δεν παραπέμπουν σε ποιοτικούς παράγοντες αλλά σε καθαρά αριθμητικές ποσοτικές συνέπειες, δηλαδή στην παραγωγή και αύξηση και στην αφαίρεση και μείωση αντίστοιχα. Επομένως βλέπουμε ότι η αρνητική ενίσχυση της διαφυγής, μέσω της αφαίρεσης της απειλής, αυξάνει την επακόλουθη τάση διαφυγής, ακόμα και σε κάποιο καινούριο περιβάλλον, ενώ η εξάλειψη της ενίσχυσης της διαφυγής, δηλαδή η έλλειψη ενίσχυσης της διαφυγής, μειώνει την επακόλουθη τάση διαφυγής, ακόμη και σε κάποιο νέο πλαίσιο. Η εκδήλωση μορφών δράσεων, όπως είναι η πάλη, ο αγώνας και η φυγή, καθορίζεται από το προηγούμενο ιστορικό ενίσχυσης, ενώ όταν αυτές οι συμπεριφορές παύουν να ενισχύονται αρνητικά, όταν δηλαδή οι προσπάθειες δεν τερματίζουν πια την ενόχληση, τείνουν να σταματάνε επίσης να εμφανίζονται. Αυτός ο τρόπος εξήγησης μας βοηθά στον προσδιορισμό των συνθηκών που προξενούν τη διαφυγή και την πάλη, εάν αυτές είναι επιθυμητές συμπεριφορές.

Στη συμπεριφοριστική γλώσσα το φαινόμενο της μαθημένης αβοηθησίας ορίζεται λοιπόν ως «η γε-

νίκευση της αναστολής δράσεων κατόπιν εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης» και στη συνέχεια θα δούμε αναλυτικά μέσω ποιας διαδικασίας η εξάλειψη της ενίσχυσης της διαφυγής και της πάλης αναστέλλει την εκδήλωση αυτών των μορφών δράσεων και με ποιον τρόπο αυτή η «παθητικότητα» γενικεύεται και σε άλλα περιβάλλοντα.

Κάθε ερέθισμα που αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης δράσεων που το τερματίζουν ονομάζεται αρνητικά ενισχυτικό ερέθισμα ή αρνητικός ενισχυτής. Όπως είδαμε από την αρχή της αρνητικής ενίσχυσης, οι συμπεριφορές οι οποίες αφαιρούν έναν αρνητικό ενισχυτή (E^{E^-}), εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα επειδή ενισχύονται (αρνητικά) από τον τερματισμό αυτού του δυσάρεστου ερεθίσματος. Η παραγωγή ενός απειλητικού γεγονότος, καθώς προφανώς προκαλεί αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις, προξενεί την εκδήλωση μορφών δράσεων που το έχουν τερματίσει στο παρελθόν. Η παρουσία του αποτελεί δηλαδή ένα διακριτικό ερέθισμα (E^D), ένα διακριτικό γεγονός, που προξενεί την εκδήλωση δράσεων που το έχουν αφαιρέσει. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε εδώ, ότι και τα άλλα ερεθίσματα που υπάρχουν στο περιβάλλον, τα οποία μπορεί να ήταν κάποτε ουδέτερα, εάν τείνουν να είναι πάντα παρόντα όταν συγκεκριμένες δράσεις αφαιρούν αρνητικούς ενισχυτές και απόντα όταν οι δράσεις δεν είναι αποτελεσματικές, γίνονται διακριτικά ερεθίσματα που προξενούν και αυτά την εκδήλωση των συγκεκριμένων δράσεων. Αυτές οι συντελεστικές διακρίσεις διαφορικής ενίσχυσης και εξάλειψης της ενίσχυσης διέπουν στη συνέχεια τη συμπεριφορά των ανθρώπων.

Με λίγα λόγια, εάν ένα άτομο βρίσκεται σε ένα περιβάλλον στο οποίο υπάρχουν διακριτικά ερεθίσματα (E^A) στην παρουσία των οποίων η συμπεριφορά του δεν ήταν ποτέ αποτελεσματική, αυτά θα αναστέλλουν την εκδήλωση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς που δεν ενισχύθηκε ποτέ κατά την παρουσία τους. Ενώ εάν υπάρχουν διακριτικά ερεθίσματα (E^D) στην παρουσία των οποίων οι δράσεις ήταν πάντα αποτελεσματικές, τότε αυτά τα ερεθίσματα θα προξενήσουν την εκδήλωση των μορφών δράσεων που έχουν ενισχυθεί κατά την παρουσία τους. Διαγραμματικά, αυτό εκφράζεται ως εξής:

$$E^{E^-}, E^D : \Delta \rightarrow E^{E^-}$$

$$E^{E^-}, E^A : \Delta \rightarrow$$

Η επίδραση των διακριτικών ερεθισμάτων, τα οποία έχουν συσχετιστεί με τον τερματισμό αρνητικών καταστάσεων, γενικεύεται και σε άλλα περιβάλλοντα και καταστάσεις με κοινά στοιχεία. Γεγονότα που μοιάζουν ή έχουν κοινά στοιχεία με ένα διακριτικό ερέθισμα E^D θα είναι επίσης σε θέση να προξενούν την εκδήλωση των μορφών δράσης που έχουν ενισχυθεί κατά την παρουσία του. Αντίστοιχα, τα ερεθίσματα που μοιάζουν ή έχουν κοινά στοιχεία με ένα διακριτικό ερέθισμα E^A είναι δυνατόν να αναστέλλουν και αυτά την εκδήλωση μορφών δράσης που δεν ενισχύθηκαν κατά την παρουσία του.

Συνεπώς, όταν μια συμπεριφορά δεν είναι αποτελεσματική σε ένα πλαίσιο, δε θα πάψει να εκδηλώνεται μόνο στη συγκεκριμένη κατάσταση, αλλά η συχνότητά της θα μειωθεί και σε άλλα παρόμοια πλαίσια. Ας φανταστούμε για παράδειγμα μια μαθήτριά η οποία κάθε φορά που ζητάει βοήθεια στα μαθηματικά από τον πατέρα της, εκείνος δεν έχει χρόνο να ασχοληθεί με το πρόβλημά της

(εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης). Όταν, το κοριτσάκι βρεθεί, σε ένα διαφορετικό πλαίσιο όπως είναι το σχολείο και δυσκολευτεί ξανά στην επίλυση μιας άσκησης, οι πιθανότητες να ζητήσει βοήθεια μειώνονται όσο περισσότερες ομοιότητες (διακριτικά ερεθίσματα) εμφανίζει αυτό το πλαίσιο του σχολείου με το προηγούμενο. Εάν για παράδειγμα, η δυσκολία παρουσιάζεται ξανά στα μαθηματικά και ο δάσκαλος είναι άνδρας, τότε οι πιθανότητα αναζήτησης βοήθειας μειώνεται κατά πολύ (γενίκευση της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης).

Έχοντας πάντα υπόψη αυτές τις αρχές, θα προχωρήσουμε τώρα στην ερμηνεία, μέσω της ανάλυσης της συμπεριφοράς, του πειράματος που είχε ως υποκείμενα τους σκύλους και στάθηκε υπόβαθρο για την ανάπτυξη της θεωρίας της μαθημένης αβοηθησίας. Αυτό που εντυπωσίασε τους ερευνητές του πειράματος, ήταν ότι η αποτελεσματική μορφή δράσης της υπερπήδησης του εμποδίου δε διαμορφώθηκε σε όλους τους σκύλους του πειράματος. Αντί να εμφανιστούν διάφορες δράσεις με την παρουσίαση του ηλεκτρικού σοκ, δηλαδή του αρνητικού ενισχυτή, αρκετοί σκύλοι απλώς ζάρωναν παθητικά στη θέση τους λαμβάνοντας τα δυσάρεστα γεγονότα που θα μπορούσαν να τερματίσουν με την υπερπήδηση του εμποδίου. Σύμφωνα με τη συμπεριφοριστική προσέγγιση αυτό συνέβη επειδή τα υποκείμενα είχαν μεταξύ τους διαφορετικά ιστορικά αρνητικής ενίσχυσης και εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης προτού βρεθούν στο περιβάλλον με το εμπόδιο που καθόρισαν την επακόλουθη πιθανότητα διαμόρφωσης της δράσης τερματισμού του σοκ μέσω της υπερπήδησης του εμποδίου.

Για τους σκύλους πριν το πείραμα, στο φυσικό τους περιβάλλον κατά τη διάρκεια όλης τους της ζωής είχαν αφαιρεθεί πολλά και ποικίλα ενοχλητικά γεγονότα μέσω της εκδήλωσης κινήσεων, για παράδειγμα όταν πάλεψαν ή υποχώρησαν απέναντι σε κάποιον εχθρό. Οι συναρτήσεις αρνητικής ενίσχυσης στο πειραματικό περιβάλλον ήταν παρόμοιες με αυτές της ζωής των υποκειμένων. Όπως και στην καθημερινή τους ζωή, οι κινήσεις τους αφαιρούσαν αρνητικούς ενισχυτές. Ωστόσο, μια ημέρα πριν από την εισαγωγή τους στο περιβάλλον με το εμπόδιο, ο κάθε σκύλος- υποκείμενο βρέθηκε σε διαφορετική πειραματική κατάσταση, όπως ήδη περιγράφηκε πιο πάνω. Για τη δεύτερη ομάδα καμία από τις κινήσεις διαφυγής δεν τερμάτισε ποτέ τις «επιθέσεις» των ηλεκτρικών σοκ την πρώτη ημέρα του πειράματος. Δεδομένου ότι το πειραματικό πλαίσιο της δεύτερης ημέρας έμοιαζε αρκετά και παρουσίαζε παρόμοια διακριτικά ερεθίσματα με το προηγούμενο πλαίσιο (το μεταλλικό πάτωμα, το σοκ, τους ερευνητές), ήταν αναμενόμενο, ότι η επίδραση της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης στην πρώτη κατάσταση γενικεύτηκε και σε μια δεύτερη παρόμοια κατάσταση, με αποτέλεσμα τα υποκείμενα να δέχονται τη δεύτερη ημέρα ηλεκτρικά σοκ τα οποία θα μπορούσαν να τερματίσουν σε αυτό το πλαίσιο. Με λίγα λόγια, η ενίσχυση της πάλης και της διαφυγής μέσω του τερματισμού των απειλητικών ερεθισμάτων αυξάνει την πιθανότητα πάλης ακόμα και σε κάποιο καινούριο περιβάλλον, ενώ η εξάλειψη της ενίσχυσης της πάλης σε ένα πλαίσιο αναστέλλει την εκδήλωση δράσης και σε ένα άλλο παρόμοιο περιβάλλον.

Συνεπώς, η τάση τερματισμού ενοχλητικών ερεθισμάτων και δυσάρεστων καταστάσεων, δεν είναι

κάτι που ενυπάρχει στο άτομο, αλλά εξαρτάται από τη μακροχρόνια αλληλεπίδραση της συμπεριφοράς με τις φυσικές συνθήκες του περιβάλλοντος. Διαφαίνεται από αυτό τον τρόπο ερμηνείας των αποτελεσμάτων, ότι ο σκύλος του πειράματος μπορεί να «προσδοκάει» ότι είναι ανίκανος να τερματίσει το σοκ, αυτός όμως δεν είναι ο λόγος για τον οποίο δε δρα. Η «παθητική» συμπεριφορά του, η έλλειψη πάλης αλλά και η ίδια η γνώση της ανικανότητάς του οφείλονται στην αποτυχία του να τερματίσει το σοκ στο προηγούμενο πειραματικό πλαίσιο.

Μπορεί να είναι ωφέλιμο να εμπλουτίσουμε την περιγραφή μιας κατάστασης με την αναφορά στα συναισθήματα και στις σκέψεις του ατόμου, διότι πολλές φορές αυτά τα γεγονότα μας δίνουν πληροφορίες για τις φυσικές συνθήκες που συνοδεύουν τις δράσεις, αλλά πρέπει να έχουμε πάντα υπόψη ότι αυτές οι έννοιες εμπλουτίζουν απλώς την περιγραφή της συμπεριφοράς, αποτελούν συμπεριφορές που έχουν αιτίες και όχι πηγές συμπεριφοράς. Το πρόβλημα προκύπτει όταν δηλώνει κανείς ότι «η αιτία βρίσκεται προφανώς στην προσδοκία του ζώου για τη σχέση ανάμεσα στη συμπεριφορά της υπερπήδησης και την αποφυγή του σοκ (...)» (Peterson, Maier, & Seligman, 1995, σ. 18). Δεν υπάρχει τίποτα το προφανές στην έννοια της προσδοκίας, αντιθέτως αυτές οι έννοιες αποτελούν μόνο ιδιωτικά παρατηρήσιμες συμπεριφορές που απαιτούν επίσης εξήγηση.

Είναι ένα βήμα να καταλάβουμε ότι κάποιος δεν πιστεύει στις ικανότητές του, αλλά είναι το πρώτο βήμα που χρήζει στη συνέχεια αιτιολόγησης. Συχνά, η απόδοση της συμπεριφοράς στη σκέψη του ατόμου τερματίζει την ανάγκη εξήγησης και σταματά εκεί δυστυχώς. Ωστόσο το να λέει κανείς «πιστεύω πως δε θα τα καταφέρω» και η συνακόλουθη αναστολή της προσπάθειας αναφέρονται στην ίδια ακριβώς συμπεριφορά, η περιγραφή της γίνεται απλώς περισσότερο πλούσια χωρίς να περιέχει καμία εξήγηση. Την εξήγηση μπορούμε μόνο να την ανακαλύψουμε εάν ρωτήσουμε παρακάτω, ποιες είναι οι πραγματικές αιτίες που οδηγούν το άτομο να αναστέλλει την προσπάθεια και να μην πιστεύει ότι θα τα καταφέρει. Η αιτία και των δύο δηλώσεων βρίσκεται στην αλληλεπίδραση της συμπεριφοράς του με τις συνέπειες της. Εάν με κάποιο τρόπο ωθήσουμε το άτομο να πιστεύει ξανά ότι θα τα καταφέρει αλλά τελικά αποτύχει, θα συνεχίσει την προσπάθεια;

Οι πεποιθήσεις που έχουμε είναι οι ίδιες αποτέλεσμα της μακροχρόνιας αλληλεπίδρασης της συμπεριφοράς μας με τις φυσικές συνέπειες του περιβάλλοντος. Δεν είναι οι πεποιθήσεις που οδηγούν στη δράση, αλλά η προηγούμενη αλληλεπίδραση που δημιούργησε αυτές τις πεποιθήσεις. Τα πειράματα των γνωστικών ψυχολόγων είναι αναμφίβολα χρήσιμα, καθώς περιγράφουν τις επιδράσεις της αλλαγής του περιβάλλοντος στη συμπεριφορά των υποκειμένων. Ωστόσο τα αποτελέσματα αυτά ερμηνεύονται από την ανάλυση της συμπεριφοράς με διαφορετικό τρόπο, όχι ως ενδείξεις του τρόπου με τον οποίο οι νοητικές διεργασίες αλλάζουν τις δράσεις του ατόμου, αλλά ως ενδείξεις του τρόπου με τον οποίο οι αλλαγές του περιβάλλοντος αλλάζουν τις νοητικές διεργασίες και άλλες συμπεριφορές.

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς της μαθημένης αβοηθησίας, «είναι πιο ωφέλιμο να εξηγή κανείς την ανθρώπινη συμπεριφορά τοποθετώντας την στο επίκεντρο της πρωτοβουλίας των υποκειμένων και λι-

γότερο ωφέλιμο να την εξηγούμε με όρους ωθήσεων και έλξεων από το περιβάλλον» (Peterson, Maier, & Seligman, 1995, σ.16). Αυτή η άποψη αποδίδει τη συμπεριφορά στην ατομική πρωτοβουλία και σταματά για άλλη μια φορά ένα βήμα πριν την εξήγηση. Πώς λοιπόν διαμορφώνονται οι 'πρωτοβουλίες' των ανθρώπων; Είναι δύσκολο να αρνηθεί κανείς, ότι οι πρωτοβουλίες μας διαμορφώθηκαν και διαμορφώνονται συνεχώς από την αλληλεπίδραση της συμπεριφοράς μας με τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Το περιβάλλον επιδρά στη συμπεριφορά του ατόμου και στη συνέχεια η συμπεριφορά του ατόμου πάνω στο περιβάλλον. Αυτή τη σχέση διαρκών αλληλοεπιδράσεων δεν υποδηλώνει ποτέ και σε καμία περίπτωση ότι το άτομο δέχεται παθητικά τις «ωθήσεις και έλξεις» του περιβάλλοντος.

Η ίδια η θεωρία (Peterson, Maier, & Seligman, 1995) αναφέρει ότι η μαθημένη αδυναμία εξαρτάται από τις αλλαγές στο πλαίσιο (context). Εξετάζοντας τη γενίκευση της μαθημένης αβοηθησίας, οι Cole και Coyne (1977), όπως αναφέρονται από τους Peterson, Maier, & Seligman (1995), βρήκαν ότι αυτή περιορίζεται σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο: Η «αβοηθησία» δε γενικεύεται σε όλα τα άλλα πιθανά πλαίσια και υπάρχουν επίσης χρονικά όρια (time course) στη δυνατότητα γενίκευσης της. Οι συμπεριφορές, που θεωρείται ότι συνθέτουν τη μαθημένη αδυναμία, εμφανίζονται ύστερα από την εμπειρία ενός ανεξέλεγκτου γεγονότος αλλά όχι όταν η μέτρηση γίνεται αρκετές ώρες αργότερα. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι αυτό το φαινόμενο δεν έχει διερευνηθεί ακόμα επαρκώς και παραμένουν άγνωστες οι αιτίες του εν λόγω χρονικού και χωρικού περιορισμού. Σύμφωνα με τους ίδιους το μόνο σίγουρο είναι ότι η μαθημένη αβοηθησία με τον τρόπο που εμφανίζεται στο εργαστήριο, σταδιακά μειώνεται ακόμα και όταν τα έργα είναι παρόμοια με τις δοκιμασίες του προτεστ.

Με όσα έχουν λεχθεί έως εδώ, δεν προκαλεί ιδιαίτερη έκπληξη αυτή η παρατήρηση. Τα υποκείμενα του πειράματος, τόσο πριν το πείραμα όσο κατά τη διάρκεια και ύστερα από την εμπειρία στο εργαστήριο, έρχονται σε επαφή με άλλα γεγονότα σε διαφορετικά πλαίσια όπου η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι ξανά αποτελεσματική. Είναι εύλογο ότι τη στιγμή που το άτομο βρίσκεται σε μια κάπως διαφορετική κατάσταση, στην οποία η συμπεριφορά του είναι αποτελεσματική στην αφαίρεση ενοχλητικών γεγονότων, η γενίκευση των επιδράσεων της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης (και η αίσθηση ανικανότητας) εξαφανίζονται.

Η επίδραση της έκθεσης σε ανεξέλεγκτα δυσάρεστα γεγονότα ταυτίζεται με την επίδραση της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης

Οι κινητήριες, γνωστικές και συναισθηματικές επιδράσεις οι οποίες λέγεται ότι συνθέτουν τη μαθημένη αβοηθησία είναι, σύμφωνα με τους υποστηρικτές της, ένα μοναδικό αποτέλεσμα της γνώσης ότι τα γεγονότα είναι ανεξέλεγκτα και προέρχονται από την έκθεση σε δυσάρεστα ερεθίσματα που εμφανίζονται ανεξάρτητα από τις δράσεις. Ωστόσο, στις ίδιες ακριβώς επιδράσεις οδηγεί η εξάλειψη της αρνη-

τική ενίσχυσης!

Παρακάτω θα εξετάσουμε αυτή την ερμηνεία μέσω της αναφοράς σε μια έρευνα των Hiroto και Seligman (1975), η οποία διεξήχθη προκειμένου να αποσαφηνιστεί το φαινόμενο της μαθημένης αδυναμίας σε ανθρώπους. Στο πείραμα αυτό υπήρχαν τρεις συνθήκες, η ελεγχόμενη, η ανεξέλεγκτη και η συνθήκη ελέγχου. Η βασική φάση διαχωρίζεται σε μια ακουστική και μια γνωστική συνθήκη. Στην πρώτη συνεδρία το πάτημα ενός πεταλιού είτε τερμάτιζε (ελεγχόμενη συνθήκη) είτε δεν τερμάτιζε (μη ελεγχόμενη συνθήκη) έναν αποτρεπτικό ήχο και στη δεύτερη τα υποκείμενα έπρεπε να επιλύσουν ένα γνωστικό πρόβλημα ταυτοποίησης αποφασίζοντας ποιο ερέθισμα-δείγμα εκφράζει καλύτερα την έννοια που παρουσίαζε ο ερευνητής. Στην ελεγχόμενη συνθήκη η άσκηση αυτή μπορούσε να επιλυθεί εύκολα ενώ στην ανεξέλεγκτη συνθήκη τα άτομα δε μπορούσαν να βρουν τη λύση χωρίς την οδηγία του ερευνητή.

Στη φάση χειρισμού τα υποκείμενα βρέθηκαν ξανά σε μια ακουστική και μια γνωστική συνθήκη, όπου στην πρώτη παρουσιάστηκε ένας ήχος 90 ντεσιμπέλ (ο οποίος είχε καθοριστεί ως αρνητικά ενισχυτικό ερέθισμα) και τον οποίο μπορούσαν να αποφύγουν μετακινώντας έναν μοχλό, ενώ στη δεύτερη παρουσιάστηκαν στα άτομα 20 αναγράμματα (ανακατεμένες λέξεις) που είχαν όλα την ίδια λογική επίλυση. Οι ερευνητές ανέμεναν ότι τα άτομα που βρέθηκαν στις ανεξέλεγκτες συνθήκες της βασικής φάσης (uncontrollable pretreatment) θα παρουσίαζαν ελλείμματα στις αντίστοιχες (ακουστική και γνωστική) ασκήσεις της φάσης χειρισμού σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες σύγκρισης. Το ερώτημα που τους απασχολούσε περισσότερο ήταν εάν η εμπειρία μη επιλύσιμης ακουστικής άσκησης, θα οδηγούσε επιπροσθέτως σε ελλείμματα στην επίλυση του γνωστικού έργου και αντίστροφα, θεωρώντας πως εάν αυτό συμβεί επιβεβαιώνεται η υπόθεση ότι η μαθημένη αβοηθησία είναι μια εσωτερική κατάσταση γενικευμένη και όχι μια απάντηση σε περιβαλλοντικά ερεθίσματα.

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν το ερώτημά τους, καθώς όντως τα άτομα που εκτέθηκαν σε μια μη αποφεύξιμη συνθήκη (είτε ακουστική είτε γνωστική) αποτύγχανε μετέπειτα στην επίλυση των προβλημάτων, άσχετα από το είδος του έργου. Υπήρχε μια εξαίρεση στη συνθήκη γνωστική- γνωστική, όπου στη δεύτερη τα άτομα κατόρθωσαν να επιλύσουν το πρόβλημα χωρίς δυσκολίες. Σύμφωνα με τους ερευνητές αυτό το αποτέλεσμα ωστόσο δεν ήταν κρίσιμο διότι τα προτεστ και η επακόλουθη δοκιμασία ήταν ταυτόσημες. Βέβαια αναρωτιέται κανείς σε αυτό το σημείο εάν, όπως υποστηρίζεται, είναι η προσδοκία αποτυχίας που καθορίζει την αποτυχία, πως γίνεται και τα άτομα τα οποία δεν πίστευαν στις ικανότητες τους ύστερα από την ανεξέλεγκτη γνωστική συνθήκη να αντεπεξέλθουν στο έργο την δεύτερη φορά. Πως η αίσθηση αβοηθησίας και ανικανότητας δεν οδήγησε στην αναστολή δράσεων και σε ελλείμματα;

Οι πειραματιστές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα υποκείμενα προσδοκούσαν πως το αποτέλεσμα ήταν ανεξάρτητο από τις δράσεις που εκδήλωναν και η προσδοκία αυτή γενικεύτηκε σε άλλες καταστάσεις. Θεωρήθηκε πως η πεποίθηση ότι οι δράσεις είναι μάταιες καθόρισε τη συμπεριφορά τους. Ωστόσο στην πραγματικότητα όντως οι δράσεις των συγκεκριμένων ατόμων δεν ήταν αποτελεσματικές

στην αφαίρεση των αποτρεπτικών ερεθισμάτων και όπως σωστά υποστηρίζει ο Seligman (1975), μόνο ένα θλιβερά απροσάρμοστο άτομο συνεχίζει να κάνει μια συγκεκριμένη δράση εξαιτίας ενός ερεθίσματος που προκύπτει ανεξάρτητα από αυτή τη δράση. Σύμφωνα με όσα έχουμε πει έως εδώ, η συμπεριφορά των ανθρώπων στο πείραμα φαίνεται απόλυτα προσαρμοσμένη στις περιβαλλοντικές συνθήκες. Όταν μια συμπεριφορά δεν είναι αποτελεσματική σε μια κατάσταση, παύει να εκδηλώνεται και σε άλλα πλαίσια ανάλογα με τις ομοιότητες που εμφανίζουν. Οι ερευνητές θεώρησαν τις γνωστικές και τις ακουστικές συνθήκες αρκετά διαφορετικές μεταξύ τους, αλλά αναρωτιέται κανείς πόσο διαφορετικές φάνηκαν στους συμμετέχοντες του πειράματος, καθώς βρισκόντουσαν στο ίδιο περιβάλλον, το εργαστήριο, στα πλαίσια του ίδιου πειράματος, στην παρουσία του ερευνητή και έπρεπε να επιλύσουν διάφορα ανεπιθύμητα έργα. Επίσης ο χρόνος ανάμεσα στις δύο συνθήκες ήταν ελάχιστος.

«Η έκθεση σε μη ελεγχόμενα γεγονότα διαταράσσει την επίδοση των ατόμων σε άλλες δοκιμασίες» καταλήγουν οι οπαδοί της θεωρίας (Peterson, Maier, & Seligman, 1995, σ. 107). Μια εναλλακτική θεώρηση αυτής της άποψης είναι ότι η εμπειρία ανεξάρτητων από τη συμπεριφορά αποτρεπτικών γεγονότων ονομάζεται (και ονομαζόταν την εποχή εκείνη ήδη) στη γλώσσα της ανάλυσης της συμπεριφοράς εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης. Ίσως αυτός ο τρόπος προσέγγισης του φαινομένου να αποδειχθεί περισσότερο ωφέλιμος για την ανάλυση των στοιχείων εκείνων που χαρακτηρίζονται από τους ίδιους τους ερευνητές ως αδύναμα σημεία της θεωρίας.

Ένα τέτοιο στοιχείο είναι ότι σύμφωνα με τους θεωρητικούς, τα άτομα δεν χρειάζεται απαραίτητα να βιώσουν άμεσα την εμπειρία ανεξάρτητων από τη συμπεριφορά τους γεγονότων για να γίνουν αβοήθητα, αλλά αρκεί ακόμα και να παρατηρήσουν τις επιδράσεις της σε άλλους (Peterson, Maier, & Seligman, 1995). Εάν αποδίδεται η αναστολή εκδήλωσης δράσεων στην προσδοκία του ατόμου ότι οι δράσεις του είναι μάταιες είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς πως μειώνεται η αυτο-αποτελεσματικότητα του ίδιου του παρατηρητή. Από την οπτική της ανάλυσης της συμπεριφοράς οι μορφές δράσης, που θα εκδηλώσει ένα άτομο έπειτα από την παρατήρηση ότι η συμπεριφορά κάποιου άλλου δεν ήταν αποτελεσματική, καθορίζονται από το προηγούμενο ιστορικό ενίσχυσης της μίμησης προτύπου. Η εκδήλωση δράσεων που στο ίδιο πλαίσιο δεν ήταν αποτελεσματικές για ένα άλλο άτομο, τείνει να μην είναι ούτε για το δεύτερο άτομο αποτελεσματική στην αφαίρεση του αποτρεπτικού ερεθίσματος. Συνήθως οι άνθρωποι διαθέτουμε ένα ιστορικό εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης όταν επαναλαμβάνουμε σε μια κατάσταση τις ίδιες συμπεριφορές που δεν ήταν αποτελεσματικές για άλλα άτομα κάτω από παρόμοιες συνθήκες. Από μικροί, παρατηρώντας για παράδειγμα τη συμπεριφορά του μεγαλύτερου αδελφού, ο οποίος άνοιγε ένα άδειο κουτί με σοκολατάκια, η επακόλουθη επανάληψη της δικής του συμπεριφοράς δεν ήταν αποτελεσματική ούτε για εμάς. Από αυτά τα ιστορικά διαφορικής ενίσχυσης και εξάλειψης της ενίσχυσης διαμορφώνεται η συντελεστική διάκριση ότι σε ένα πλαίσιο στο οποίο η συμπεριφορά κάποιου άλλου δεν είναι αποτελεσματική, τείνει να μην είναι ούτε η δική μου επανάληψη της συμπερι-

φοράς. Οι διακρίσεις αυτές αλλάζουν τη συμπεριφορά μας και στη συνέχεια αλλαγμένοι συνεχίζουμε να αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον.

Επιπροσθέτως, αναφέρεται ότι η έκθεση σε δυσάρεστα γεγονότα, τα οποία εμφανίζονται ανεξάρτητα και δεν τερματίζονται από τις δράσεις του ατόμου, προκαλεί συναισθηματικές αλλαγές, όπως είναι η ανησυχία, η κατάθλιψη και ο θυμός. Σύμφωνα με την ανάλυση της συμπεριφοράς, η εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης προκαλεί συναισθηματικές αντιδράσεις όπως είναι ο θυμός και η αγωνία όπως και μια έκρηξη δράσεων που ακολουθείται από μια επαγωγή νέων συμπεριφορών, την οποία επίσης επιβεβαιώνουν οι θεωρητικοί της μαθημένης αβοηθσίας. Οι ίδιοι δίνουν το παράδειγμα ενός μηχανήματος που σταματά να λειτουργεί και σημειώνουν «η πρώτη μας αντίδραση σε αυτό το 'ανεξέλεγκτο γεγονός' θα ήταν η συνέχιση του πατήματος των πλήκτρων του μηχανήματος. Αυτό θα συμβαίνει με όλο και περισσότερο σθένος όσο περισσότερο θέλουμε να λειτουργήσει. Αργά η γρήγορα η συνεχόμενη αποτυχία θα προκαλέσει μείωση στο κίνητρο συνέχισης της προσπάθειας. Θα γίνουμε αβοήθητοι» (Peterson, Maier, & Seligman, 1995, σ.122). Μόνο που σύμφωνα με τους ερευνητές, είναι το έλλειμμα στο κίνητρα που οδηγεί στον τερματισμό της προσπάθειας και όχι η αποτυχημένη προσπάθεια να το κάνουμε να λειτουργήσει αυτή καθαυτή. Επίσης αναφέρουν ότι όσο μικρότερο είναι αυτό το κίνητρο τόσο πιο εύκολα διαμορφώνεται η μαθημένη αβοηθσία. Από συμπεριφοριστική άποψη φαίνεται εύλογο και αυτό, καθώς ισχύει ότι όσο μικρότερη ενισχυτική δύναμη έχει ένα ερέθισμα, τόσο μειώνεται και η αντίσταση της συμπεριφοράς στην εξάλειψη της ενίσχυσης.

Οι οπαδοί της θεωρίας καταλήγουν λοιπόν σε τρία συμπεράσματα: Η έκθεση σε ανεξέλεγκτα γεγονότα προξενεί παρόμοιες αντιδράσεις σε άλλους τομείς της ζωής ανάλογα με το βαθμό ομοιότητας που έχει το νέο πλαίσιο με την προηγούμενη ανεξέλεγκτη κατάσταση. Η γενίκευση της «μαθημένης αβοηθσίας» είναι δηλαδή χωροχρονικά οριοθετημένη. Η έκθεση σε γεγονότα που εμφανίζονται ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά των ανθρώπων προκαλεί επίσης συναισθηματικές αντιδράσεις και επιθετικότητα. Τέλος, η μαθημένη αβοηθσία στους ανθρώπους διαφοροποιείται από τα ζώα, με την έννοια ότι μπορεί να προκληθεί από την απλή παρατήρησή της σε άλλους. Επιβεβαιώνουν αυτές οι δηλώσεις όλα όσο έχουμε πει έως εδώ για την εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης.

Όσον αφορά τα ερωτήματα που μένουν κατά την άποψη των υποστηρικτών της μαθημένης αβοηθσίας ακόμα ανοιχτά, αφορούν στην υπόθεση της θεωρίας ότι είναι οι προσδοκίες μη αποτελεσματικότητας οι οποίες γενικεύονται στις φάσεις χειρισμού προκαλώντας τις επιδράσεις της μαθημένης αβοηθσίας, καθώς οι έρευνες δεν έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι πράγματι αυτή είναι η διαδικασία που λαμβάνει χώρα.

Οφείλουμε να παρατηρήσουμε ότι και οι ίδιοι οι οπαδοί της θεωρίας αναφέρουν «υποθέτουμε ότι έννοιες όπως αυτή της προσδοκίας κατοικούν περισσότερο στις θεωρίες μας από ότι στα υποκείμενά μας - είναι όμως ένας τρόπος να δώσουμε νόημα σε αυτό που κάνουν τα υποκείμενα» (Peterson, Maier, & Seligman, 1995, σ.115). Τότε θα μας ωφελούσε μάλλον περισσότερο να επικεντρωθούμε σε αυτό που

κάνουν τα άτομα και στο πότε το κάνουν, χωρίς να κάνουμε τη συμπεριφορά τους να φαίνεται πιο μυστήρια από ότι είναι. Θα μας βοηθούσε αυτό αναμφίβολα να σχεδιάσουμε παρεμβάσεις για την ρύθμιση των συνθηκών ώστε να διαμορφωθεί η συμπεριφορά των ανθρώπων προς την κατεύθυνση που επιθυμούν. Οι θεωρητικοί της επίκτητης αδυναμίας το μόνο που προτείνουν ως σχέδιο παρέμβασης, είναι να ευαισθητοποιηθούν τα άτομα ενάντια στις επιδράσεις μη ελεγχόμενων καταστάσεων, μέσω της προβολής προηγούμενων εμπειριών στις οποίες η συμπεριφορά τους ήταν αποτελεσματική. Σύμφωνα με τη συμπεριφοριστική προσέγγιση, θα ήταν περισσότερο αποτελεσματική η πραγματική ενίσχυση της φυγής η οποία οδηγεί στην αντίσταση στην εξάλειψη της ενίσχυσης.

Η ΓΕΝΙΚΕΥΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΟΛΗΣ ΔΡΑΣΕΩΝ ΚΑΤΟΠΙΝ ΕΞΑΛΕΙΨΗΣ ΤΗΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ

Από την οπτική της «μαθημένης αβοηθσίας»

Το 1975 ο Seligman διατύπωσε την άποψη ότι τα καταθλιπτικά συμπτώματα παραλληλίζονται με τη συμπτωματολογία της «μαθημένης αβοηθσίας». Στα πιο συχνά συμπτώματα κατάθλιψης εντάσσονται η γενική απουσία συνηθισμένων μορφών συντελεστικής συμπεριφοράς, η έλλειψη δραστηριοτήτων, η μειωμένη κοινωνική συμπεριφορά, η ανησυχία, η μελαγχολία, η ανορεξία, διαταραχές στον ύπνο, η μειωμένη επιθετικότητα και ούτω καθεξής. Με λίγα λόγια τείνουν να εμφανίζονται αρκετά λιγότερες μορφές δράσης από ότι συμφέρει το άτομο. Πράγματι, όπως βλέπουμε, η περιγραφή της συμπεριφοράς που υποτίθεται ότι συνθέτει το φαινόμενο της «μαθημένης αβοηθσίας» παρουσιάζει πολλές αναλογίες με την εικόνα της συμπεριφοράς ενός καταθλιπτικού ατόμου. Σύμφωνα με αυτούς τους θεωρητικούς (Overmier, & LoLordo, 1997), πολυάριθμοι συνδυασμοί βιωμάτων όπως είναι η απώλεια της εργασίας, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, η κατάρρευση ενός σπιτιού λόγω πυρκαγιάς και άλλα γεγονότα τα οποία προσφέρουν ελάχιστη δυνατότητα ελέγχου από την πλευρά του ίδιου του ατόμου, μπορεί να οδηγήσουν τον άνθρωπο στην αντίληψη ότι είναι ανίσχυρος και καταδικασμένος στην αποτυχία. Το παραγόμενο αποτέλεσμα της αίσθησης πως «ό,τι και αν κάνω δεν έχει σημασία» παρεμβαίνει, όπως σημειώνουν οι εν λόγω θεωρητικοί, στις μελλοντικές προσπάθειες αντιμετώπισης δοκιμασιών και οδηγεί σε μια γενικευμένη αίσθηση μελαγχολίας και θλίψης. Με λίγα λόγια σε αυτό που ο Seligman (1975) ονομάζει κατάθλιψη της επιτυχίας (στα αγγλικά 'success depression').

Σύμφωνα πάντα με τους ερευνητές της «μαθημένης αβοηθησίας», η έκθεση σε δυσάρεστα, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά, γεγονότα οδηγεί σε ένα σύμπλεγμα προσδοκιών για την αυτο-αποτελεσματικότητα του ατόμου, το οποίο μετέπειτα παρεμβαίνει και μειώνει την ικανότητα αντιμετώπισης άλλων δυσκολιών. Σημειώνουν βέβαια οι ίδιοι θεωρητικοί, ότι μερικά άτομα είναι πιο ευάλωτα από άλλα λόγω του προσωπικού ιστορικού επιτυχίας και αποτυχίας που είχαν στο παρελθόν. Αναφέρουν ότι μεγάλα ποσοστά καταθλιπτικών επεισοδίων μπορεί να οφείλονται σε ένα ιστορικό δυσκολιών και αναστατώσεων στη ζωή του ατόμου (Holmes & Rahe, 1967 σε Overmier, & LoLordo, 1997). Επιπλέον έρευνες έχουν δείξει ότι μια συμπεριφοριστική θεραπεία «καθοδήγησης του πελάτη» (στα αγγλικά 'putting through') για τη θεμελίωση αποτελεσματικών δράσεων και η ενίσχυση ενεργητικών προσπαθειών (π.χ Burgess, 1969) μπορούν να αποδειχθούν ωφέλιμες.

Πέρα από αυτό όμως η θεωρία της «μαθημένης αβοηθησίας» δίνει μεγάλη έμφαση, όπως φάνηκε παραπάνω, στην ερμηνεία που θα δώσει το άτομο στην κατάσταση, δηλαδή εάν την αντιλαμβάνεται ως ανεξάρτητη από τη δική του συμπεριφορά ή ως αποτέλεσμα δικής του αποτυχίας. Μέσα σε αυτό το σκεπτικό θεωρήθηκε, ότι εάν το άτομο αντιλαμβάνεται, την δυσάρεστη κατάσταση ως αποτέλεσμα της δικής του αποτυχίας, ότι αυτή η αποτυχία θα παραμείνει σταθερή και ότι το δυσάρεστο γεγονός είναι γενικά αντιπροσωπευτικό όλης της ζωής του, τότε πιθανότατα θα εμφανίσει τα συμπτώματα της «μαθημένης αβοηθησίας» και μπορεί να γίνει «καταθλιπτικό» (Overmier, & LoLordo, 1997, σ.365). Υιοθετώντας την άποψη ότι το ύφος απόδοσης («explanatory style») και η έδρα ελέγχου («locus of control») είναι καθοριστικής σημασίας παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην κατάθλιψη, οι εκπρόσωποι της θεωρίας καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ένα απαισιόδοξο ύφος απόδοσης είναι προβλεπτικός παράγοντας για μια χαμηλή επίδοση.

Αναρωτιέται σε αυτό το σημείο πάλι κανείς, πως διαμορφώνεται ένα απαισιόδοξο ύφος απόδοσης, καθώς η εξήγηση τελειώνει για άλλη μια φορά ένα βήμα πριν την εξήγηση. Οι ίδιοι αναφέρουν «είναι αναγκαία η ανάπτυξη μιας επιστήμης για τις αιτίες των αιτιωδών αποδόσεων» (Overmier, & LoLordo, 1997, σ.366). Τουλάχιστον είναι αξιοσημείωτο ότι οι Overmier και LoLordo καταλήγουν, ότι το μακροπρόθεσμο ιστορικό των πραγματικών εμπειριών του οργανισμού είναι έστω και μερικώς παράγωγο του ύφους απόδοσης και της βιολογικής κατάστασης του οργανισμού, αποδίδοντας έτσι στα βιώματα του ατόμου διπλό ρόλο: μακροπρόθεσμα οι εμπειρίες διαμορφώνουν την έδρα ελέγχου, το ύφος απόδοσης και την οργανική ευαλωτότητα (Lloyd, 1980a), ενώ βραχυπρόθεσμα προβάλλουν την περιβαλλοντική δοκιμασία η οποία μπορεί να ωθήσει στην κατάθλιψη (Lloyd, 1980b; Paykel, 1983, όπως αναφέρονται στους Overmier, & LoLordo, 1997, σ.367).

Ο Seligman (1991) προτείνει να δώσουμε σημασία σε αυτό που ονομάζει «μαθημένη αισιοδοξία» (learned optimism), ώστε να κατορθώσουμε να λύσουμε πολυάριθμα κοινωνικά προβλήματα και να διαμορφώσουμε την αντίσταση των ατόμων στις αρνητικές επιρροές δυσάρεστων ανεξέλεγκτων γεγονότων. Προτείνει έτσι μια θεραπεία γνωστικής προσέγγισης που θα βελτιώσει το ύφος απόδοσης που

υιοθετεί το άτομο («change your mind and change your life»), αφήνοντας για άλλη μια φορά ανοιχτό το ερώτημα που αφορά στον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαμε να κατορθώσουμε κάτι τέτοιο. Ένα καταθλιπτικό άτομο μπορεί όντως συχνά να αναφέρεται στην προσωπική ανικανότητά του ως αιτιολογικό παράγοντα για την αποτυχία του αλλά δεν είναι αυτός ο λόγος που αναστέλλει την εκδήλωση δράσεων. Εάν πείσουμε το άτομο, ότι άλλοι εξωτερικοί παράγοντες ευθύνονται για την αποτυχία του και όχι ο ίδιος, αλλά τελικά εκείνος συνεχίσει να μην τα καταφέρνει, θα συνεχίσει να παλεύει; Θα νιώσει καλύτερα; Μάλλον όχι. Εάν ο άνθρωπος κατορθώσει με τη συμπεριφορά του να τερματίσει αποτελεσματικά τα δυσάρεστα γεγονότα, τότε μάλλον θα πιστέψει επίσης ότι είναι ικανός, αλλά αυτή η αισιοδοξία του θα οφείλεται στην παρατήρηση της πραγματικής επιτυχίας του, και όχι το αντίστροφο.

Από την οπτική της «αυτο-αποτελεσματικότητας»

Αυτό που ο Seligman ονομάζει «μαθημένη αισιοδοξία», έχει χαρακτηριστεί επίσης από τη γνωστική προσέγγιση του A. Bandura ως «αυτο-αποτελεσματικότητα» (1997). Σύμφωνα με τον εκπρόσωπο αυτής της έννοιας, η αυτο-αποτελεσματικότητα ορίζεται ως η πίστη των ανθρώπων για τις ικανότητες που έχουν να παράγουν το απαραίτητο επίπεδο επίδοσης ώστε να ασκήσουν επιρροή πάνω στα γεγονότα τα οποία τους αφορούν. Συνεπώς οι αντιλήψεις αυτο-αποτελεσματικότητας καθορίζουν, σύμφωνα πάντα με τους οπαδούς της θεωρίας, πως οι άνθρωποι αισθάνονται, σκέφτονται, κινητοποιούνται και συμπεριφέρονται. Αυτές οιπίστεις επηρεάζουν τις αποφάσεις της ζωής τους, τα κίνητρα που έχουν, την ποιότητα της επίδοσής τους, την αντίστασή τους σε αντίξοες καταστάσεις και την ευαλωτότητά τους στο άγχος και την κατάθλιψη.

Μέσα σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, υψηλές προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας οδηγούν στην ικανότητα επίδοσης σε δύσκολες καταστάσεις και στην αποτελεσματική αντιμετώπιση απειλητικών γεγονότων, διότι τα άτομα πιστεύουν ότι αυτά τα πράγματα βρίσκονται υπό τον έλεγχό τους. Αντίστροφα, οι αντιλήψεις χαμηλής αυτο-αποτελεσματικότητας συντελούν στην αποφυγή δύσκολων δοκιμασιών, στην εύκολη εγκατάλειψη της προσπάθειας και στη χαμηλή δέσμευση για την επιτέλεση μακροπρόθεσμων στόχων, διότι τα άτομα αυτά αντιλαμβάνονται την αποτυχία ως προσωπική απειλή και αμφισβητούν τις ικανότητές τους όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα. Καθώς η παραμικρή αποτυχία αντιλαμβάνεται ως απειλή, ο άνθρωπος χάνει εύκολα την πίστη στις ικανότητές του και γίνεται ευαίσθητος στην κατάθλιψη.

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς, η πίστη στην αποτελεσματικότητα της συμπεριφοράς αναπτύσσεται με τέσσερις τρόπους: από την εμπειρία αποτελεσματικής επίδοσης, την παρατήρηση της επιτυχίας ομοίων ανθρώπων και μέσω της κοινωνικής πειθώ ότι το άτομο έχει την ικανότητα να επιτύχει στη δεδομένη δραστηριότητα. Τέλος παρεμβαίνουν και γεγονότα όπως η συναισθηματική κατάσταση του

ατόμου, η προσωπική του δύναμη και ευαλωτότητα. Διαμορφώνονται με αυτούς τους τρόπους αντιλήψεις σχετικά με το τι μπορεί να κάνει ο άνθρωπος. Όπως είδαμε και από τη «μαθημένη αβοηθησία», αυτές οι προσδοκίες φέρουν κινητήριες, γνωστικές και συναισθηματικές επιδράσεις. Δε θα επιχειρηθεί στο σημείο αυτό μια περαιτέρω ανάλυση της έννοιας, καθώς οι κυριότερες επιδράσεις που θεωρείται ότι συνθέτουν το φαινόμενο είναι όμοιες με αυτές της μαθημένης αβοηθησίας. Σημασία έχει να θυμόμαστε ότι σύμφωνα με τη θεωρία, οι εν λόγω αντιλήψεις αυτο-αποτελεσματικότητας καθορίζουν τι είδους στόχους επιλέγει κανείς, πόση προσπάθεια καταβάλλει, πόσο επιμένει όταν έρχεται αντιμέτωπος με δυσκολίες και πόσο αντιστέκεται στις επιδράσεις της αποτυχίας.

Όσον αφορά τις συναισθηματικές επιδράσεις, σημειώνεται ότι και οι δύο προσεγγίσεις τονίζουν τον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζει η διέγερση της ανησυχίας. Οι άνθρωποι που αναμένουν ότι δεν έχουν την ικανότητα να τερματίζουν αγχωτικές καταστάσεις, βιώνουν μεγάλη ανησυχία και αντιλαμβάνονται πολλούς παράγοντες του περιβάλλοντος ως απειλητικούς και φορτισμένους με κίνδυνο, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην κατάθλιψη. Τέλος, οι οπαδοί της αυτο-αποτελεσματικότητας υποστηρίζουν ότι η πιο αποτελεσματική βοήθεια είναι, η καθοδήγηση του ατόμου στη διαμόρφωση αποτελεσματικής επίλυσης απειλητικών γεγονότων. Η ρύθμιση των συνθηκών για την επιτυχία στην αντιμετώπιση αυτών των γεγονότων, θεμελιώνει τη γενίκευση της δυνατότητας να αντεπεξέλθει το άτομο και σε επόμενες αντίξοες καταστάσεις και παράλληλα βελτιώνει την αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας που υιοθετεί (Bandura, 1997).

Η προσέγγιση της ανάλυσης της συμπεριφοράς δεν αμφισβητεί ότι η πίστη στις ικανότητες και η αισιοδοξία σχετίζονται με τις επιδόσεις των ανθρώπων και την αντιμετώπιση αποτρεπτικών γεγονότων. Είναι πολύ πιθανό ότι κάποιος που παρουσιάζει μεγάλη επιμονή στην προσπάθεια, μπορεί παράλληλα να πιστεύει στις ικανότητές του, αλλά δεν αποδίδεται σε καμία από αυτές τις δύο συμπεριφορές αιτιώδη ρόλο. Οι υποστηρικτές της αυτο-αποτελεσματικότητας θεωρούν, ότι το άτομο που εγκαταλείπει την προσπάθεια, συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο επειδή δεν πιστεύει στον εαυτό του, και όπως αναφέρθηκε εκτενώς μέχρι τώρα, η εν λόγω απόδοση μιας συμπεριφοράς σε νοητικές διεργασίες όπως στην πίστη του ατόμου αποτελεί άλλο ένα παράδειγμα ψυχολογικής ουσιαστικοποίησης. Η απόδειξη για το ρόλο της αυτο-αποτελεσματικότητας έγκειται στην εμφάνιση συσχετίσεων ανάμεσα της πρώτης και άλλων συμπεριφορών. Μια τέτοιου είδους σχέση συμπεριφοράς- συμπεριφοράς, καθώς για δύο συμπεριφορές πρόκειται, δεν αποτελεί ωστόσο απόδειξη ότι μια συμπεριφορά καθορίζει την άλλη (Biglan, 1987). Η συμπεριφοριστική προσέγγιση ερμηνεύει αυτή τη σχέση ως αποτέλεσμα συναρτήσεων ενίσχυσης λόγω της προηγούμενης μακροχρόνιας αλληλεπίδρασης της συμπεριφοράς του ατόμου με τα φυσικά γεγονότα του περιβάλλοντος.

Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η απόδειξη του αιτιώδους ρόλου της αυτο-αποτελεσματικότητας έγκειται στο γεγονός ότι δοκιμάστηκε πειραματικά ο χειρισμός των επιπέδων αυτο-αποτελεσματι-

κότητας των υποκειμένων (Hayes & Brownstein, 1986; Moore, 1984a, 1984b σε Biglan, 1987). Διαφαίνεται όμως από την πειραματική διαδικασία όλων αυτών των ερευνών ότι αυτό που υποτίθεται πως αποτελεί απόδειξη μιας αιτιώδους σχέσης, αποτελεί απόδειξη μιας απλής συσχέτισης (Biglan, 1987). Για παράδειγμα, κάποιες έρευνες χειρίστηκαν τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας μέσω μιας θεραπευτικής παρέμβασης, η οποία αύξανε τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας των υποκειμένων, εξετάζοντας ύστερα τη σχέση αυτής της αλλαγής με την εμφάνιση της συμπεριφοράς σε κάποιες δοκιμασίες (Bandura et al., 1982).

Κι όμως, αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να ερμηνευθούν με διαφορετική οπτική. Οι Bandura και συνεργάτες κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι η παρέμβαση αύξησε το επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας και στη συνέχεια η τότε πια υψηλή αντίληψη αυτο-αποτελεσματικότητας οδήγησε στη δράση. Αλλά εναλλακτικά μπορεί να διατυπωθεί ότι η παρέμβαση επηρέασε ταυτόχρονα τόσο τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας όσο και την εμφάνιση άλλων συμπεριφορών. Η σχέση αυτο-αποτελεσματικότητας και άλλων συμπεριφορών είναι αναμφίβολα συσχετική καθώς και οι δύο αποτελούν απαντήσεις του ίδιου οργανισμού (Moore, 1984a, 1984b σε Biglan, 1987). Κάθε διαδικασία που επιδρά πάνω στην αυτο-αποτελεσματικότητα επιδρά παράλληλα πάνω σε άλλες συμπεριφορές όπως στην επίδοση. Το επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας στο οποίο καταλήγουν κάποια τεστ δε συνεπάγεται ότι είναι αυτό που καθορίζει τη συμπεριφορά του ατόμου, το μόνο που μας λέει είναι ότι το άτομο τείνει να φερθεί με τρόπο συνεπή με αυτό το επίπεδο (Biglan, 1987).

Λέγεται συχνά ότι η συμβολή του Bandura έγκειται στο ότι έδωσε σημασία στους γνωστικούς παράγοντες της συμπεριφοράς, ο ίδιος διατύπωσε «...οι άνθρωποι δεν είναι αντιδράσεις σε εξωτερικές επιρροές. Επιλέγουν, οργανώνουν και μετασχηματίζουν τα ερεθίσματα» (Bandura, 1977a, σ.193). Αναμφίβολα οι άνθρωποι δεν είναι απλώς αντιδράσεις σε εξωτερικά γεγονότα, επιδρούν με τη συμπεριφορά τους πάνω στο περιβάλλον, επιφέρουν αλλαγές στο τελευταίο, αλλαγές οι οποίες στη συνέχεια αλλάζουν την δική τους συμπεριφορά και ούτω καθεξής, - μια διαρκής, μακροχρόνια αλληλεπίδραση. Αλλά με ποιόν τρόπο καταλήγουν να επιλέγουν, να οργανώνουν και να μετασχηματίζουν; Πως μπορούμε να εξηγήσουμε με αποτελεσματικό τρόπο αυτές τις συμπεριφορές χωρίς αναφορά στην αλληλεπίδραση της συμπεριφοράς του ατόμου με τις φυσικές συνέπειές της; Οι νοητικές δραστηριότητες συμβαίνουν, αλλά είναι ιδιωτικά μόνο παρατηρήσιμες συμπεριφορές που εκδηλώνονται συχνά παράλληλα με άλλες συμπεριφορές. Επομένως δε μπορούμε να τις χρησιμοποιούμε ως αιτιώδεις παράγοντες, εφόσον οι νοητικές διεργασίες έχουν τις αιτίες τους επίσης στην αλληλεπίδραση των δράσεων του ατόμου και των συνθηκών του περιβάλλοντος.

Από την οπτική της ανάλυσης της συμπεριφοράς

Όπως λοιπόν ήδη αναφέρθηκε, η ακραία περίπτωση εγκατάλειψης της προσπάθειας και αναστολής δράσεων είναι το φαινόμενο της κατάθλιψης. Περιγράφηκε παραπάνω ότι το βασικό στοιχείο της κατάθλιψης είναι η γενική απουσία συνηθισμένων μορφών συντελεστικής συμπεριφοράς. Το καταθλιπτικό άτομο δεν έχει δραστηριότητες και παρουσιάζει ιδιαίτερες ελλείψεις στην κοινωνική συμπεριφορά. Γενικώς εκδηλώνονται πολύ λιγότερες δράσεις από ότι συμφέρει το άτομο. Το φαινόμενο αυτό πράγματι παρουσιάζει πολυάριθμες ομοιότητες με αυτό που περιέγραψαν οι συγγραφείς ως «μαθημένη αβοηθία», αλλά είτε το ονομάσουμε κατάθλιψη, είτε μαθημένη αδυναμία, είτε έλλειψη αυτο-αποτελεσματικότητας, είτε αναστολή δράσεων, δεν απαντάμε στο ερώτημα της γέννησης αυτών των καταστάσεων όσο σταματάμε σε αυτό το σημείο. Από τι αποτελούνται όλες αυτές οι έννοιες, και τι μπορεί να έγινε στη ζωή του ατόμου που να το οδήγησε στην παραίτηση της προσπάθειας και στο να μην πιστεύει πια στις ικανότητές του;

Η περιορισμένη κοινωνική συμπεριφορά του καταθλιπτικού ανθρώπου χαρακτηρίζεται κυρίως από παράπονα και ισχυρισμούς για τα πολλά προβλήματα που έχει η ζωή του, καθώς και από την συστηματική αναφορά στην ανικανότητα και την αποτυχία του να τα λύσει. Σύμφωνα με όσα έχουν λεχθεί μέχρι εδώ, αυτές οι απόψεις υποδηλώνουν με όρους ανάλυσης της συμπεριφοράς ένα εκτεταμένο ιστορικό εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης (Μέλλον, 2007). Το καταθλιπτικό άτομο δεν κατορθώνει με τη συμπεριφορά του να τερματίσει τα δυσάρεστα γεγονότα της ζωής του και η επίδραση της εν λόγω εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης γενικεύεται σε όλο και περισσότερα πλαίσια. Το πρόβλημα είναι, ότι ο άνθρωπος με κατάθλιψη δε διαθέτει μορφές δράσης που να τερματίζουν αποτελεσματικά τις απειλές της καθημερινής του ζωής, εκτός από τα παράπονα, τα οποία όμως για κάποιο λόγο έχουν πάψει να ενισχύονται.

Σύμφωνα με τη γνωστική ερμηνεία, το πρόβλημα του καταθλιπτικού ατόμου είναι ότι πιστεύει πως είναι ανίκανος, και αυτή η πίστη τον κάνει να μένει στο κρεβάτι και να δέχεται παθητικά όλα τα δυσάρεστα της ζωής του αντί να παλεύει. Σύμφωνα με τη γνωστική προσέγγιση είναι αυτό το υπεύθυνο γεγονός και όχι η έλλειψη της αρνητικής ενίσχυσης των προσπαθειών του. Όμως, με βάση τη συμπεριφοριστική ερμηνεία ο καταθλιπτικός είναι πραγματικά ανίκανος, καθώς δε διαθέτει εναλλακτικές μορφές τερματισμού ανεπιθύμητων γεγονότων εκτός από την αναφορά στην αδυναμία του, η οποία ωστόσο δεν ενισχύεται πια. Θα γυρίσουμε σε αυτό το φαινόμενο και στους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί προς το τέλος της παρούσας εργασίας.

Συνοπτικά, η αρνητική ενίσχυση σε ένα πλαίσιο (E^D) αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης παρόμοιων μορφών δράσης σε άλλα πλαίσια, σε βαθμό που αυτά μοιάζουν στο πρώτο (E^D). Αντίστοιχα, η εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης σε ένα πλαίσιο (E^A) μειώνει και την πιθανότητα εκδήλωσης πα-

ρόμοιων μορφών δράσης σε άλλα πλαίσια, στο βαθμό που αυτά μοιάζουν με το προηγούμενο πλαίσιο (E^A). Επομένως, όταν οι δράσεις μας γλιτώνουν από άσχημες συνθήκες, εμφανίζονται συχνότερα σε παρόμοιες με αυτές συνθήκες, και όταν αντιθέτως αποτυγχάνουν να μας γλιτώσουν από άσχημες καταστάσεις, εκδηλώνονται λιγότερο συχνά σε παρόμοιες με αυτές καταστάσεις, στις οποίες κατά πάσα πιθανότητα θα ήταν επίσης αναποτελεσματικές. Στην ουσία, διαφαίνεται ότι η γενίκευση των επιδράσεων της διαφορικής ενίσχυσης και της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης σε άλλα περιβαλλοντικά πλαίσια συνήθως μας συμφέρει, και μόνο σε κάποιες σπάνιες συνθήκες τέτοια υποδείγματα συμπεριφοράς δε μας συμφέρουν και χαρακτηρίζονται ως «ψυχοπαθολογία».

Η θεωρία της μαθημένης αβοηθησίας έγινε λοιπόν τόσο γνωστή περιγράφοντας ένα μοντέλο για τη κατάθλιψη και άλλα παρόμοια φαινόμενα, τα οποία χαρακτηρίζονται από έλλειψη εκδήλωσης δράσεων. Αλλά, δεν κατέληξε σε καμία βελτίωση στο σχεδιασμό ψυχολογικών παρεμβάσεων, διότι προσφέρει μια ασαφή και ανεπαρκή περιγραφή των συνθηκών στις οποίες τα άτομα παλεύουν και παύουν να παλεύουν να τερματίσουν αποτρεπτικά γεγονότα, ακόμα και μέσα στο περιορισμένο πλαίσιο του πειραματικού εργαστηρίου. Πως μπορούμε να διαμορφώσουμε εναλλακτικές μορφές συμπεριφοράς για το καταθλιπτικό άτομο; Πως μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον αυτό-αποτελεσματικότητα προκειμένου να συνεχίσει την προσπάθεια εάν αυτό είναι το επιθυμητό; Τι είναι αυτό που ωθεί τους ανθρώπους να συνεχίσουν την πάλη; Ακριβώς σε αυτά τα ερωτήματα στοχεύει να απαντήσει η πειραματική διερεύνηση που υλοποιήθηκε και παρουσιάζεται στη συνέχεια.

ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΗΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Οι γνωστικές προσεγγίσεις που περιγράφηκαν μέχρι εδώ, ενώ εντυπωσίασαν πολύ, δεν κατόρθωσαν να μας διευκολύνουν στον πιο αποτελεσματικό σχεδιασμό παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, στις οποίες ότι κάνουμε φαίνεται να μην έχει αποτέλεσμα. Αυτό που φάνηκε έως αυτό το σημείο είναι ότι την εποχή που ο Seligman και οι συνάδελφοί του δημιούργησαν τη θεωρία της «μαθημένης αβοηθσίας» για να εξηγήσουν την φαινομενικά μη προσαρμοστική αδράνεια των πειραματόζωων που είχαν βιώσει αναπόφευκτα ηλεκτρικά σοκ, υπήρχε ήδη μια σειρά από αρχές της συμπεριφοράς που προσέφεραν μια πλήρη εξήγηση για τα ευρήματα που οι ερευνητές βρήκαν τόσο εντυπωσιακά.

Τώρα θα στέγουμε το ενδιαφέρον μας στις συνθήκες υπό τις οποίες ένας άνθρωπος συνεχίζει τελικά την προσπάθεια ακόμα και όταν η συμπεριφορά του φαίνεται να μην είναι αποτελεσματική. Τι είναι τελικά αυτό που κάνει μερικούς ανθρώπους να εγκαταλείπουν την πάλη σε δύσκολες συνθήκες και άλλους να εμφανίζουν πολύ μεγαλύτερη επιμονή; Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα θα μας ωφελήσει αναμφίβολα στο σχεδιασμό περισσότερο αποτελεσματικών παρεμβάσεων, ώστε να ρυθμίσουμε τις συνθήκες με τρόπο που, η συμπεριφορά του ατόμου θα εμφανίζει μεγαλύτερη αντίσταση στην εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης και επομένως μια μεγαλύτερη επιμονή στην προσπάθεια εάν αυτό είναι που επιθυμείται.

Ο Seligman το μόνο που πρότεινε για την αντιμετώπιση του φαινομένου της «μαθημένης αδυναμίας» είναι η διαμόρφωση μιας «μαθημένης αισιοδοξίας», με λίγα λόγια να πείσουμε το άτομο ότι μπορεί να τα καταφέρει. Από που όμως θα έρθει αυτή η εμπιστοσύνη στις ικανότητες του; Αυτή η ασάφεια και η ανεπάρκεια όχι μόνο των εξηγήσεων αλλά και των προτάσεων αντιμετώπισης του φαινομένου, είναι εντελώς λογικό να προκύπτει, καθώς η ίδια η θεωρία προσφέρει μια ανεπαρκή περιγραφή των συνθηκών στις οποίες τα άτομα παλεύουν και σταματάνε να παλεύουν να τερματίσουν δυσάρεστα γεγονότα. Το ίδιο το εργαστηριακό φαινόμενο μένει ουσιαστικά ανεξήγητο, γεγονός που αποκαλύπτεται και από τις στατιστικές του βάσεις.

Στην πειραματική διερεύνηση με τα πειραματόζωα που δέχονταν αναπόφευκτα ηλεκτρικά σοκ, δηλαδή στο πείραμα που στάθηκε ως υπόβαθρο για την ανάπτυξη της θεωρίας της «μαθημένης αβοηθσίας», αλλά και σε άλλες πειραματικές μελέτες, κανείς από τους θεωρητικούς δεν στράφηκε προς τις εξαιρέσεις που εμφανίζονταν κάθε φορά. Οι ερευνητές δεν διερεύνησαν καθόλου τις συνθήκες υπό τις οποίες η εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης στο πρώτο πλαίσιο μπορούσε να αναστείλει αλλά και να μην αναστείλει στο δεύτερο πλαίσιο την εκδήλωση αποτελεσματικών δράσεων.

Η συμπεριφορά του 1/3 (!) όλων των σκύλων που εκτέθηκαν σε ανεξάρτητα από τη δράση σοκ και παρόλα αυτά μετέπειτα κατόρθωσαν τελικά να τα αποφύγουν αποτελεσματικά, δεν έχει αναλυθεί καθόλου από τους ερευνητές. Μερικοί από τους σκύλους δε γίνανε «αβοήθητοι» παρόλο που εκτέθηκαν

σε ανεξέλεγκτα γεγονότα, γιατί; Ο Seligman (1975) υπέθεσε ότι εκείνοι οι σκύλοι που δεν «έμαθαν την αβοηθησία», παρά τις συνθήκες που την παρήγαγαν σε άλλα υποκείμενα, μπορεί να είχαν μια «ιστορία ελεγχόμενου τραύματος πριν φτάσουν στο εργαστήριο» (σ.58), όμως η πλήρης απουσία επιδράσεων σε ένα αρκετά μεγάλο αριθμό υποκειμένων παραμένει χωρίς ανάλυση.

Οι πειραματιστές εστίασαν μόνο στο 2/3 των ζώων, προϋποθέτοντας ότι η εμφάνιση της παθητικής αποδοχής του ηλεκτροσόκ από την πλειονότητα των υποκειμένων αποτελούσε από μόνη της ικανοποιητική πειραματική απόδειξη για την επίδραση της προσδοκίας και της απαισιοδοξίας τους. Έννοιες, οι οποίες δεν είναι σε καμία περίπτωση άμεσα παρατηρήσιμες και πειραματικά ελεγχόμενες, αντί να απαντούν, γεννούν περαιτέρω ερωτήματα. Γιατί το 1/3 των ζώων «δεν μαθαίνουν αβοηθησία»; Θέτοντας το ερώτημα από τη σκοπιά της ανάλυσης της συμπεριφοράς, γιατί για το 1/3 των σκύλων η εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης δεν οδήγησε στη γενίκευση της αναστολής δράσεων;

Η δυσνόητη αλλά εμφανής απουσία επιδράσεων της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης του προηγούμενου πλαισίου, σε ένα μεγάλο αριθμό υποκειμένων παραμένει λοιπόν χωρίς ανάλυση. Η θεωρία της επίκτητης αδυναμίας, ενώ έγινε πολύ γνωστή, δεν κατέληξε σε καμία συνεισφορά για την αντιμετώπιση του φαινομένου και τον σχεδιασμό παρεμβάσεων.

Η παρούσα πειραματική μελέτη διερευνά και την άλλη πλευρά του φαινομένου, τις συνθήκες υπό τις οποίες η εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης δεν οδηγεί στη γενίκευση. Συνεπώς προσπαθεί να απαντήσει στα ερωτήματα: «Ποιο είναι το άτομο που συνεχίζει να παλεύει σε καταστάσεις στις οποίες η συμπεριφορά του δεν είναι αποτελεσματική; Με άλλα λόγια, πώς μπορεί να γεφυρωθεί η γενίκευση της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης; Πως μπορούμε να βοηθήσουμε το άτομο ώστε να συνεχίσει την πάλη σε καταστάσεις που φαίνονται μάταιες και να αντισταθεί στις επιδράσεις της αποτυχίας;»

Η πειραματική ανάλυση που ακολουθεί διερευνά μια εναλλακτική θεώρηση του φαινομένου της μαθημένης αβοηθησίας, στην οποία η επιτυχία στον τερματισμό δυσάρεστων γεγονότων θεμελιώνει την ενισχυτική δύναμη των ερεθισμάτων που παράγονται από τις επιτυχημένες δράσεις - ερεθίσματα τα οποία συνεχίζουν να παράγονται ακόμα και όταν οι δράσεις παύουν να είναι αποτελεσματικές.

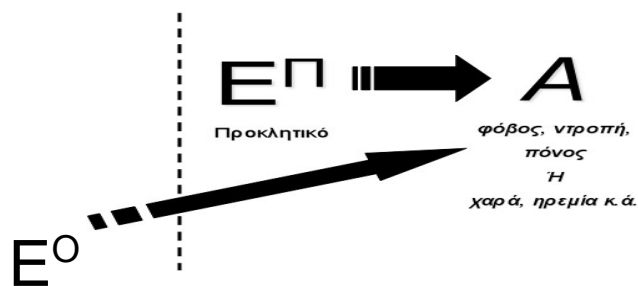
Η πρόκληση εξαρτημένων αντιδράσεων και η φυγή από τους αρνητικούς ενισχυτές

Πριν προχωρήσουμε παρακάτω, είναι ανάγκη να γίνει κατανοητό, πως κάποια ουδέτερα ερεθίσματα που συνοδεύουν συστηματικά κάποια προκλητικά γεγονότα καταλήγουν τελικά να προκαλούν από μόνα τους αντίστοιχες αντιδράσεις. Η πειραματική ανάλυση των συναισθημάτων έχει διαπιστώσει ότι τα ουδέτερα ερεθίσματα που συσχετίζονται με ερεθίσματα που προκαλούν φόβο ή χαρά αποκτούν τη δυνατότητα να προκαλούν παρόμοιες αντιδράσεις, δηλαδή να λειτουργούν ως εξαρτημένα προκλητικά ερεθίσματα. Για παράδειγμα ας φανταστούμε ένα παιδί που πηγαίνει όπως κάθε μέρα στο σχολείο, ένα κτή-

ριο το οποίο δεν του προκαλεί τίποτα το ιδιαίτερο, αλλά κάποια στιγμή αρχίζουν να το χλευάζουν οι συμμαθητές του με αποτέλεσμα να τσακωθεί μαζί τους και να βιώσει γενικά μια αρκετά άσχημη εμπειρία. Είναι πολύ πιθανό την επόμενη μέρα πηγαίνοντας ξανά προς το σχολείο, η θέα του ίδιου κτηρίου που μέχρι εχθές δεν του προκαλούσε τίποτα, να του προκαλεί τώρα ανασφάλεια και φόβο, επειδή έχει συσχετιστεί με τα άσχημα γεγονότα τα οποία του προκάλεσαν αυτά τα οδυνηρά συναισθήματα.

Το ίδιο ακριβώς μπορεί να συμβεί επίσης με γεγονότα που μας προκαλούν χαρά και ανακούφιση. Φανταστείτε το πρόσωπο του αγαπημένου σας φίλου, η κολόνια του οποίου πριν τον γνωρίσετε δε σας προκαλούσε απολύτως τίποτα. Με το συστηματικό συσχετισμό του αρώματος με το πρόσωπο του φίλου σας, το οποίο σας προκαλεί χαρά και ευχαρίστηση, η ίδια η κολόνια καταλήγει να σας προκαλεί αυτές τις αντιδράσεις, ακόμα και εν απουσία του προσώπου, διότι έχει συσχετιστεί με τα γεγονότα που προκαλούν αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα.

Διαγραμματικά αυτή η διαδικασία εκφράζεται ως εξής:



Σχήμα 1: Η δημιουργία της προκλητικής δύναμης ενός ουδέτερου ερεθίσματος από τη χωροχρονική συσχέτισή του με ήδη προκλητικά γεγονότα. Σημειώστε, ο χρόνος κυλάει από αριστερά προς τα δεξιά, «Ε» σημαίνει «ερέθισμα» και «Α» σημαίνει «αντίδραση».

Παρομοίως, καθώς κάθε φορά που δρούμε παράγουμε αυτόματα σωματισθητικά και άλλα ερεθίσματα, τα ερεθίσματα που παράγονται από τον επιτυχή τερματισμό ενοχλητικών γεγονότων συσχετίζονται με καταστάσεις που προκαλούν ανακούφιση και καταλήγουν να προκαλούν από μόνα τους συναισθήματα ασφάλειας. Τα ερεθίσματα που παράγονται από τις δράσεις που έχουν αφαιρέσει δυσάρεστα γεγονότα στο παρελθόν, έχουν τη δυνατότητα να μας καθησυχάζουν από μόνα τους και για αυτό τα παράγουμε.

Πρόσφατες πειραματικές αναλύσεις δείχνουν ότι η τιμωρία θεμελιώνει την θετικά ενισχυτική δύναμη των ερεθισμάτων που παράγονται αυτόματα από τις συμπεριφορές που αφαίρεσαν τις απειλές (Dinsmoor, 2001a). Τα ερεθίσματα που παράγονται αυτόματα από δράσεις, που έχουν τιμωρηθεί στο παρελθόν μέσω της παραγωγής δυσάρεστων γεγονότων, απειλών ή την αφαίρεση επιθυμητών πραγμάτων, συσχετίζονται με γεγονότα που προκαλούν άγχος, θυμό ή φόβο και γίνονται εξαρτημένα αρνητικά ενισχυτικά ερεθίσματα. Αυτά ονομάζονται προειδοποιητικά σήματα, καθώς η παραγωγή τους προκαλεί άγχος από μόνη της ακόμα και σε μη τιμωρητικό/απειλητικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, εάν το παίξι-

μο στη λάσπη έχει τιμωρηθεί συχνά από τους γονείς με φωνές και απειλές, συσχετίζονται σταδιακά τα ερεθίσματα που παράγονται από το παιχνίδι στη λάσπη (όπως τα βρόμικα χέρια) με τις απειλές που προκάλεσαν ντροπή και φόβο και καταλήγουν τελικά να προκαλούν από μόνα τους αυτές τις αντιδράσεις. Με λίγα λόγια, το παιδί την επόμενη φορά που θα παίζει στη λάσπη είναι πιθανό να νιώσει ντροπή και φόβο ακόμη και χωρίς να βρίσκονται κοντά οι γονείς του (Μέλλον, 2007).

Παράλληλα, τα ερεθίσματα που παράγονται από δράσεις που τερματίζουν απειλητικές καταστάσεις, συσχετίζονται με γεγονότα που προκαλούν ανακούφιση, χαλάρωση και ασφάλεια και καταλήγουν επομένως να προκαλούν από μόνα τους αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα, γίνονται δηλαδή θετικά ενισχυτικά σήματα ασφάλειας (Dinsmoor, 2001a).

Κάθε φορά λοιπόν που η συμπεριφορά παράγει προειδοποιητικά σήματα, εκδηλώνονται εναλλακτικές δράσεις που τα έχουν τερματίσει στο παρελθόν. Οι δράσεις αυτές παράγουν παράλληλα σήματα ασφάλειας τα οποία προκαλούν χαλάρωση. Για παράδειγμα το παιδί που αισθάνεται άσχημα παίζοντας με τη λάσπη, μπορεί να πλύνει τα χέρια του, μια συμπεριφορά που θα τερματίζει τα προειδοποιητικά σήματα και θα παράγει παράλληλα ερεθίσματα που συσχετίζονται με τον ανακουφιστικό τερματισμό της απειλής - σήματα ασφάλειας.

Σε πλαίσια τιμωρίας, κατά την παρουσία ερεθισμάτων που προκαλούν φόβο και απειλή, τα ερεθίσματα που παράγονται από άλλες εναλλακτικές, μη τιμωρημένες δράσεις, συσχετίζονται με καθησυχαστικά γεγονότα που προκαλούν χαλάρωση και αποκτούν σταδιακά τη δυνατότητα να προκαλούν αυτές τις συναισθηματικές αντιδράσεις από μόνα τους ακόμα και σε μη απειλητικό πλαίσιο.

Η εν λόγω ανεξάρτητη επίδραση των σημάτων ασφάλειας μπορεί να γίνει εμφανής με ένα πείραμα στο οποίο κατορθώθηκε η απομόνωση της θετικά ενισχυτικής επίδρασης των ερεθισμάτων που παράγονται από τις δράσεις που προλαμβάνουν ή αφαιρούν την τιμωρία. Στη συνέχεια θα μελετήσουμε αυτό το πείραμα.

Πειραματική απόδειξη της λειτουργίας των σημάτων ασφάλειας

Σε ένα πείραμα (Dinsmoor, & Sears, 1973) στο οποίο εφαρμόστηκε η μέθοδος αξιολόγησης της αξιοπιστίας των ευρημάτων της εκτεταμένης ατομικής ανάλυσης, τα υποκείμενα ήταν περιστέρια. Εφαρμόστηκε μια βραχεία ηλεκτρική εκκένωση η οποία προκαλούσε αντιδράσεις φόβου στο υποκείμενο, χωρίς όμως να τραυματίζει τους ιστούς του. Υπήρχε ένας μοχλός που έβγαине από έναν τοίχο του θαλάμου, καθώς και ένα ηχείο για την παρουσίαση ακουστικών ερεθισμάτων.

Κατά τη βασική φάση Α του πειράματος, το υποκείμενο δεχόταν περιστασιακά ένα βραχύ σοκ χωρίς προειδοποίηση και ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά του, με μια εξαίρεση: εάν πίεζε το μοχλό, παρουσιαζόταν μια περίοδος 20 δευτερολέπτων κατά την οποία δε παρουσιαζόταν κανένα σοκ, υπήρχε δηλαδή ασφάλεια από φοβικές αντιδράσεις. Σε αυτή τη συνθήκη παρατηρήθηκε η διαμόρφωση μιας σταθε-

ρής, χαμηλής συχνότητας εκδήλωσης της πίεσης του μοχλού. Οι πειραματιστές δεν παρουσίαζαν στα περισσότερα κάποιο ήχο ή φως που να έδειχνε ότι η πίεση του μοχλού ακύρωνε για 20 δευτερόλεπτα την παρουσίαση του σοκ, δηλαδή κάποιο εξωτερικό σήμα ασφάλειας που θα μπορούσε να ενισχύσει την πίεση του μοχλού. Εντούτοις το περισσότερι παρείχε από μόνο του ένα τέτοιο σήμα ασφάλειας στον εαυτό του: τα ερεθίσματα που παράγονται αυτόματα κατά την πίεση του μοχλού. Όπως αναφέρθηκε, οι δράσεις μας πάντα επιφέρουν σωματισθητικά ερεθίσματα και συνήθως παράγουν και άλλα οπτικά, ακουστικά και διαφορετικά ερεθίσματα, κατά την εκδήλωσή τους. Στον πειραματικό θάλαμο, σταδιακά ότι έκανε το περισσότερι, περπατούσε, εξερευνούσε, ακόμα και τα αυτόματα ερεθίσματα από την ακινησία συσχετίστηκαν με το σοκ και προκαλούσαν επομένως αντιδράσεις φόβου ως προειδοποιητικά σήματα.

Μακροπρόθεσμα τα μοναδικά αυτόματα ερεθίσματα δράσεων που δεν συσχετίστηκαν ποτέ με το σοκ, ήταν εκείνα που είχαν παραχθεί κατά την εκδήλωση πίεσης του μοχλού. Συγκεκριμένα, καθώς κάθε δράση παρήγαγε ερεθίσματα που συσχετίστηκαν με το δυσάρεστο σοκ, η πίεση του μοχλού τερμάτιζε αυτούς τους αρνητικούς ενισχυτές – τα προειδοποιητικά σήματα. Επομένως η πίεση του μοχλού ενισχύεται αρνητικά από τον τερματισμό των γεγονότων που προκαλούσαν φόβο, αλλά και θετικά από την ανακούφιση που προκαλούσε αυτός ο τερματισμός. Αναμένεται λοιπόν, τα αυτόματα ερεθίσματα που παράγονται κατά την πίεση του μοχλού να αποκτήσουν τη δύναμη να προκαλούν κάποια αντίδραση ανακούφισης από μόνα τους και συνεπώς να αποκτήσουν και θετικά ενισχυτική αποτελεσματικότητα ως σήματα ασφάλειας.

Πως όμως μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι στη φάση Α, η σταθερή συχνότητα εμφάνισης του μοχλού οφειλόταν εκτός από την αρνητική ενίσχυση (δηλαδή από τον τερματισμό των προειδοποιητικών σημάτων των άλλων δράσεων), και στη θετική ενίσχυση (δηλαδή από την παραγωγή αυτόματων σημάτων ασφάλειας) της πίεσης του μοχλού;

Οι πειραματιστές βρήκαν τρόπο να εξετάσουν εάν οι πιέσεις του μοχλού οφείλονταν πραγματικά στη θετική ενίσχυση της ανακούφισης που προκαλεί η εκδήλωση των μη τιμωρημένων πιέσεων του μοχλού: μέσω της «επέκτασης» των ερεθισμάτων που παράγονται κατά την εκδήλωση της μη τιμωρημένης μορφής δράσης. Στη Β' φάση του πειράματος, εκτός από τα σωματισθητικά ερεθίσματα που παράγονται αυτόματα κατά την πίεση του μοχλού, οι ερευνητές πρόσθεσαν έναν ήχο 1.000 Hz διάρκειας 5 δευτερολέπτων ως συνέπεια της πίεσης του μοχλού.

Συνεπώς κάθε πίεση παρήγαγε α) 20 δευτερόλεπτα χωρίς σοκ, β) τα σχετικά αυτόματα σωματισθητικά ερεθίσματα από την ίδια την πίεση του μοχλού καθεαυτή αλλά και γ) τον ήχο των 1.000 Hz για 5 δευτερόλεπτα.

Ο ήχος αυτός μπορεί να θεωρηθεί επέκταση ή επαύξηση των αυτόματων ερεθισμάτων που παράγονται από τη συμπεριφορά, διότι, όπως και τα αυτόματα ερεθίσματα, παράγεται άμεσα από την πίεση του μοχλού και συσχετίζεται έτσι με τον ανακουφιστικό τερματισμό των ερεθισμάτων που προκαλούν φόβο. Με αυτή την αλλαγή, η συχνότητα εμφάνισης της πίεσης του μοχλού αυξήθηκε σημαντικά και

παρέμεινε υψηλή - πολύ πιο υψηλή από τη συχνότητα που παρατηρήθηκε στην Α φάση του πειράματος. Ο ήχος παρουσιαζόταν ως άμεση συνέπεια της μη τιμωρημένης δράσης - της πίεσης του μοχλού. Καθώς λοιπόν ο ήχος αύξησε τη συχνότητα εμφάνισης της συμπεριφοράς που τον παρήγαγε, λειτουργεί ως εξαρτημένα θετικά ενισχυτικό ερέθισμα. Με την πρόσθεση του ήχου, τα ερεθίσματα που παράχθηκαν αποκλειστικά κατά την εκδήλωση της μοναδικής μη τιμωρημένης δράσης έγιναν πιο ευδιάκριτα και η θετικά ενισχυτική αποτελεσματικότητα τους αυξήθηκε ανάλογα.

Ακόμα πιο ξεκάθαρη απόδειξη για τη θετικά ενισχυτική επίδραση των ερεθισμάτων που συσχετίζονται με την ανακουφιστική αφαίρεση δυσάρεστων γεγονότων, βρέθηκε σε μια σειρά δοκιμασιών της ενισχυτικής αποτελεσματικότητας του ήχου. Συγκεκριμένα, από 58 καθημερινές συνεδρίες της φάσης Β, στην οποία οι πιέσεις του μοχλού αφενός τερμάτιζαν το σοκ για 20 δευτερόλεπτα, αφετέρου παρήγαγαν τον ήχο για 5 δευτερόλεπτα, υπήρχε μια διαφορετική δοκιμασία σε κάθε τρίτη συνεδρίαση. Δηλαδή, στις ημέρες αυτής της δοκιμασίας, οι πιέσεις του μοχλού παρήγαγαν μεν έναν ήχο, αλλά δεν τερμάτιζαν κανένα σοκ επειδή δεν υπήρχε κανένα σοκ για να τερματίσουν. Έπειτα από κάθε συνεδρία δοκιμασίας χωρίς ηλεκτρικό σοκ, ακολουθούσαν δύο ημέρες με τις ίδιες συνθήκες της φάσης Β, όπου οι πιέσεις και τερμάτιζαν το σοκ για 20 δευτερόλεπτα και παρήγαγαν τον ήχο για 5 δευτερόλεπτα.

Στις συνεδρίες δοκιμασίας, το ερώτημα προς διερεύνηση ήταν φυσικά, κατά πόσο οι πιέσεις του μοχλού θα συνέχιζαν να εκδηλώνονται παρότι δεν τερμάτιζαν πλέον κανέναν αρνητικό ενισχυτή- το σοκ. Σε άλλες συνεδρίες, ο ήχος που παραγόταν από τις πιέσεις του μοχλού δεν ήταν 1000 Hz, αλλά 250, 500, 2.000, ή 4.000 Hz.

Στις δοκιμασίες στις οποίες ο ήχος που παράχθηκε από τις πιέσεις του μοχλού ήταν 1000 Hz, όλα τα υποκείμενα συνέχιζαν για αρκετή ώρα να πιέζουν το μοχλό. Αυτό υποδεικνύει, καταρχάς, ότι εκείνο που ενίσχυε την πίεση του μοχλού δεν ήταν ο τερματισμός του σοκ αυτός καθαυτός, αλλά ο τερματισμός των αυτόματων ερεθισμάτων των δράσεων που συσχετίστηκαν με το σοκ, καθώς και η παραγωγή των σημάτων ασφάλειας από την ίδια την πίεση του μοχλού. Επομένως, η συνέχιση της δράσης, παρά την απόλυτη απουσία του σοκ, οφειλόταν καθαρά στην αφαίρεση των εξαρτημένα αρνητικών ενισχυτών.

Στη συνέχεια φάνηκε ότι οι πιέσεις του μοχλού δεν ενισχύονταν μόνο από τον τερματισμό της «σιωπής» (αφαίρεση ενός προειδοποιητικού σήματος για την εμφάνιση του σοκ), αλλά και από τη θετικά ενισχυτικά παραγωγή του ήχου (δηλαδή την παραγωγή του σήματος ασφάλειας). Στις δοκιμασίες χωρίς σοκ, όσο περισσότερο ο ήχος έμοιαζε με το ηχητικό ερέθισμα (1000Hz) που συνόδευε προηγουμένως τον τερματισμό του σοκ, τόσο μεγαλύτερη θετικά ενισχυτική δύναμη είχε, καθώς τόσο περισσότερες πιέσεις εκδηλώθηκαν, οι οποίες επέφεραν ως συνέπεια τον ήχο.

Παρότι λοιπόν δεν υπάρχουν πια τα δυσάρεστα γεγονότα (σοκ), φαίνεται ότι η παραγωγή ενός ερεθίσματος, που στο παρελθόν συνόδευε συστηματικά τον τερματισμό δυσάρεστων γεγονότων, ενισχύει θετικά την εκδήλωση δράσεων από μόνη της. Μπορεί φαινομενικά να μην υπάρχει κίνδυνος, αλλά το περιστερί νιώθει ασφάλεια με την εκδήλωση των δράσεων οι οποίες σε ένα τιμωρητικό περιβάλλον δεν

τιμωρήθηκαν ποτέ και γι' αυτό συσχετίστηκαν με γεγονότα που προκάλεσαν ανακούφιση.

Η επιτυχία στην προσπάθεια-

θεμελίωση των σημάτων ασφάλειας που παράγονται από τις επιτυχημένες συμπεριφορές

Στο πλαίσιο της τιμωρίας, τα ερεθίσματα που παράγονται κατά την εκδήλωση μη τιμωρημένων μορφών δράσεων φαίνονται όπως είδαμε να αποκτούν θετικά ενισχυτική δύναμη (Dinsmoor, 2001a). Σύμφωνα με την ερμηνεία των ερευνητών (Dinsmoor & Sears, 1973), τα σωματισταθικά αυτόματα ερεθίσματα που παράγονται από δράσεις που συσχετίστηκαν με γεγονότα καθησυχαστικά αποκτούν θετικά ενισχυτική δύναμη προκαλώντας αυτά τα συναισθήματα χαλάρωσης. Τα εν λόγω αυτόματα ερεθίσματα γίνονται 'σήματα ασφάλειας', γεγονότα δηλαδή που απέκτησαν θετικά ενισχυτική δύναμη λόγω του συσχετισμού τους με γεγονότα που προκαλούν ανακούφιση, ασφάλεια, χαλάρωση και επομένως είναι από μόνα τους σε θέση να προκαλούν αυτά τα συναισθήματα (Dinsmoor, 2001a). Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα του πειράματος, η παραγωγή σημάτων ασφάλειας έχει πράγματι θετικά ενισχυτική δύναμη, διακριτή από την επίδραση που έχει ο τερματισμός των προειδοποιητικών ερεθισμάτων, δηλαδή των ερεθισμάτων που έχουν συσχετιστεί με γεγονότα που προκαλούν φόβο, θυμό και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα.

Η εξήγηση που έχει δοθεί για τα ευρήματα του πειράματος από την γνωστική προσέγγιση (Seligman & Johnston, 1973), είναι ότι η προσδοκία απουσίας του σοκ καθόρισε τη συμπεριφορά πίεσης του μοχλού, ωστόσο αυτή η εξήγηση αφήνει ανοιχτό το ερώτημα «κάτω από ποιες συνθήκες αυτή η προσδοκία διαμορφώνεται, διατηρείται και εξαλείφεται» (Dinsmoor, 2001a, σ.312). Σύμφωνα με τον Dinsmoor, είναι η πραγματική επιτυχία της συμπεριφοράς πίεσης του μοχλού που οδηγεί στο να αποκτήσουν θετικά ενισχυτική αποτελεσματικότητα τα ερεθίσματα που παράγονται κατά την εκδήλωση της εν λόγω δράσης, με αποτέλεσμα να διατηρείται η συμπεριφορά ακόμα και όταν δεν υπάρχουν πια αρνητικοί ενισχυτές να τερματιστούν. Όπως μας λέει ο ίδιος (2001a), η πραγματική θετική ενίσχυση της φυγής και της επίλυσης αποτρεπτικών καταστάσεων αυξάνει την αντίσταση στην εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης σε παρόμοιες καταστάσεις.

Επίσης θεωρείται ότι όσο περισσότερο έντονη και ευδιάκριτη είναι η αλλαγή που επιφέρει η παραγωγή του σήματος ασφάλειας στις φυσικές συνθήκες, τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η συχνότητα εκδήλωσης της συμπεριφοράς που το παράγει. Για παράδειγμα μια έρευνα των James, Dinsmoor και Clayton (1963) είχε υποδείξει ότι η παραγωγή ενός εξωτερικού σήματος ασφάλειας ως επέκταση των αυτόματων ερεθισμάτων διατηρεί περισσότερη συμπεριφορά στην εξάλειψη. Σε αυτό το πείραμα, όταν σταμάτησε πια να υπάρχει το σοκ, η παραγωγή ενός ήχου, ο οποίος είχε συσχετιστεί με τον ανακουφιστικό τερματισμό του σοκ στο παρελθόν, είχε μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στη διατήρηση της συμπερι-

φοράς από ότι είχε μια κατάσταση χωρίς τον ήχο.

Τα δεδομένα αυτά είναι επίσης σύμφωνα με την άποψη του Sidman (1954b) «η εκδήλωση μιας συμπεριφοράς φυγής από ενοχλητικούς αρνητικούς ενισχυτές περιέχει μια 'ασφαλή περίοδο'» (σ.401).

Συνήθως τα σήματα ασφάλειας είναι δυσδιάκριτα επειδή είναι προϊόντα της δικής μας συμπεριφοράς, επιπροσθέτως επειδή δε μπορούμε να χειριστούμε και να αφαιρέσουμε τα αυτόματα ερεθίσματα δράσεων δε μπορούμε να δοκιμάσουμε την επίδραση τους στην αντίσταση της εξάλειψης της αρνητικής ενίσχυσης. Μπορούμε όμως να ελέγξουμε την επίδραση εξωτερικών ερεθισμάτων που συνοδεύουν συστηματικά την εκδήλωσή τους (Dinsmoor, 1998). Άλλωστε, ακριβώς αυτό δοκιμάστηκε στο πείραμα των Dinsmoor και Sears που περιγράφηκε, μέσω της παραγωγής του ήχου που συνόδευε συστηματικά την πίεση του μοχλού και ο οποίος καθίσταντο έτσι επέκταση των αυτόματων ερεθισμάτων που παράγονται από τη δράση. Η εν λόγω διαμόρφωση σημάτων ασφάλειας, διατηρεί τη συχνότητα εμφάνισης της συμπεριφοράς σε συνθήκες στις οποίες δεν υπάρχει πια η δυσάρεστη κατάσταση. Επίσης η επίδρασή τους γενικεύεται και σε άλλα παρόμοια πλαίσια όσο περισσότερες ομοιότητες παρουσιάζουν με το πρώτο (Dinsmoor, & Sears, 1973). Τα ερεθίσματα που συσχετίστηκαν αρνητικά με το σοκ γίνανε σήματα ασφάλειας. Σύμφωνα με τον Dinsmoor αυτό που είναι καθοριστικής σημασίας στη διαδικασία αυτή, είναι η χρονική απόσταση της συμπεριφοράς και του σοκ καθώς η χρονική εγγύτητα της εκδήλωσης της συμπεριφοράς και της ενίσχυσης παίζει πρωτεύοντα ρόλο.

Μια κριτική (Hineline, 1977, 1981) στην παραπάνω ερμηνεία ήταν ότι τα προειδοποιητικά σήματα, που έχουν συσχετιστεί με τα γεγονότα που τιμωρήθηκαν και προκάλεσαν φόβο, θυμό κλπ, αποτελούν διακριτικά ερεθίσματα (E^D) που προξενούν τον τερματισμό τους. Αυτή η παρατήρηση είναι ορθή, ωστόσο όπως απαντά ο Dinsmoor (2001b), τα προειδοποιητικά ερεθίσματα είναι ταυτόχρονα και διακριτικά και αρνητικά ενισχυτικά ερεθίσματα, καθώς οι δράσεις που τα τερματίζουν ενισχύονται από την αφαίρεσή τους και συνεπώς εκδηλώνονται με μεγαλύτερη συχνότητα.

Επίσης μια κριτική του Sidman (2001a) αφορούσε την θετικά ενισχυτική δύναμη των σημάτων ασφάλειας και το ερώτημα κατά πόσο αυτή θα μπορούσε ποτέ να είναι ανεξάρτητη από το προειδοποιητικό περιβάλλον τιμωρίας. Σύμφωνα με τον ίδιο η 'περίοδος ασφάλειας' είναι μόνο ασφαλής με την έννοια ότι τερματίζει κάποια 'περίοδο κινδύνου', «χωρίς κίνδυνο, η ασφάλεια δεν έχει νόημα» λέει (σ.337). Συνεπώς καταλήγει ότι η αρνητική ενίσχυση είναι η βάση του φαινομένου ανάκτησης μιας περιόδου ασφάλειας. Ο Dinsmoor (2001b) απαντά σε αυτή την παρατήρηση σημειώνοντας ότι η «ασφάλεια και ο κίνδυνος είναι δύο αδιαχώριστα πράγματα» (σ.370). Δεν αποδίδει σε καμία από τις έννοιες πρωτεύον ή δευτερεύον ρόλο, αντιθέτως και τα δύο φαινόμενα «εξελισσονται μαζί» συμπεριλαμβάνοντας το ένα το άλλο. Μας βρίσκει σύμφωνους αυτή η λογική, καθώς πράγματι ο κίνδυνος και η ασφάλεια είναι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, του ίδιου συνεχούς. Ειδικά στη σύγχρονη πραγματικότητα οι εν λόγω έννοιες εκτυλίσσονται χέρι χέρι, χωρίς να μπορούν να διαχωριστούν η μία από την άλλη. Φαίνεται ότι σπάνια βρισκόμαστε σε ένα περιβάλλον απολύτως ασφαλές χωρίς να υπάρχει περί-

πτωση να παρεισφρήσει κανένας κίνδυνος και συνεπώς να μην υπάρχει και ανάγκη αναζήτησης ερεθισμάτων που προκαλούν ασφάλεια. Είμαστε ποτέ τόσο ασφαλείς ώστε να μην υπάρχει ανάγκη παραγωγής σημάτων ασφάλειας; Σε ένα τέτοιο πλαίσιο καθίσταται προφανές ότι τα ερεθίσματα που συσχετίζονται με γεγονότα που γενικά προκαλούν ανακούφιση, ηρεμία, χαλάρωση και ασφάλεια θα αποκτούν θετικά ενισχυτική δύναμη με συνέπεια να τα παράγουμε ακόμα και όταν «φαινομενικά» είμαστε ασφαλείς...

Θα αναφερθεί συνοπτικά ακόμα μια έρευνα που επιβεβαιώνει τα παραπάνω ευρήματα, του Mark Galizio (1999), στην οποία επίσης τα υποκείμενα, τα οποία ήταν αυτή τη φορά αρουραίοι, μπορούσαν να τερματίσουν το ηλεκτρικό σοκ μέσω του πατήματος ενός μοχλού. Υπήρχαν δύο συνθήκες, στη μια το πάτημα του πεταλιού τερμάτιζε το σοκ και έναν θόρυβο χωρίς να σηματοδοτείται αυτό από κάποιο ερέθισμα άλλο («free operant avoidance», Sidman, 1962a). Ενώ στην άλλη περίπτωση το πάτημα ενός άλλου πεταλιού παρήγαγε μια σηματοδοτημένη περίοδο χωρίς σοκ η οποία διαρκούσε δύο λεπτά. Όταν το ηλεκτρικό σοκ αποσύρθηκε από το περιβάλλον, τα πατήματα διατηρήθηκαν μόνο στην περίπτωση που είχαν συσχετιστεί με την σηματοδοτημένη περίοδο δύο λεπτών ασφάλειας από το σοκ, υποδεικνύοντας ότι εξωτερικά ερεθίσματα συνδεδεμένα με τη φυγή διατηρούν μια πολύ δυνατώτερη αντίσταση στην εξάλειψη της ενίσχυσης όταν οι αρνητικοί ενισχυτές αποσύρονται.

Όπως αναφέρεται από τον Galizio (1999), σύμφωνα με την οπτική της γνωστικής προσέγγισης (Seligman, & Johnston, 1973), δεν υπάρχει λόγος να διατηρηθεί η συχνότητα εκδήλωσης της συμπεριφοράς σε συνθήκες που αποσύρεται ο αρνητικός ενισχυτής, καθώς δεν υφίσταται ο φόβος ή η προσδοκία που θα «κινητοποιούσε» τη φυγή. Τα δεδομένα αυτά καταδεικνύουν, σύμφωνα με τον ερευνητή, τη σημαντικότητα της έννοιας των σημάτων ασφάλειας, των αυτόματων δηλαδή θετικών ενισχυτών που συσχετίστηκαν με τον ανακουφιστικό τερματισμό του σοκ.

Όλα τα παραπάνω καταδεικνύουν ότι η θεμελίωση των σημάτων ασφάλειας έχει τη δυνατότητα να διατηρεί τη συχνότητα της συμπεριφοράς που τα παράγει ακόμα και όταν αντικειμενικά δεν υπάρχει πια καμία απειλή για τιμωρία. Τι συμβαίνει όμως όταν η απειλή συνεχίζει να υπάρχει αλλά η συμπεριφορά παύει να είναι αποτελεσματική στον τερματισμό των εν λόγω δυσάρεστων καταστάσεων; Σε αυτή την ερώτηση επιχειρεί να απαντήσει η παρούσα πειραματική ανάλυση. Σύμφωνα με όσα έχουμε πει έως αυτό το σημείο θα ήταν εύλογο να υποθέσει κανείς, ότι όταν η συμπεριφορά παράγει θετικά ενισχυτικά σήματα ασφάλειας τείνει να διατηρείται για κάποιο χρονικό διάστημα ακόμα και όταν δεν είναι πια αποτελεσματική, καθώς μπορεί να μην τερματίζει πλέον «το κακό», αλλά παράγει κάτι - παράγει θετικά ενισχυτικά σήματα ασφάλειας.

Να σημειωθεί ότι ένα τέτοιο εύρημα θα μπορούσε να εξηγήσει και γιατί στο πείραμα του Seligman το 1/3 των σκύλων κατόρθωσε τελικά να υπερπηδήσει το εμπόδιο ενώ την προηγούμενη ημέρα η συμπεριφορά τους δεν ήταν αποτελεσματική και το ηλεκτρικό σοκ παρουσιαζόταν ανεξάρτητα από τις

δράσεις τους. Ας θυμηθούμε εδώ ότι ο Seligman (1975) υπέθεσε ότι εκείνοι οι σκύλοι που δεν 'έμαθαν την αβοηθησία' παρά τις συνθήκες που την παρήγαγαν σε άλλα υποκείμενα μπορεί να είχαν μια «ιστορία ελεγχόμενου τραύματος πριν φτάσουν στο εργαστήριο» (σ.58), όμως η πλήρης απουσία επιδράσεων σε ένα αρκετά μεγάλο αριθμό υποκειμένων παραμένει χωρίς καμία ανάλυση αφήνοντας τις διαστάσεις στις οποίες το φαινόμενο τείνει ή δεν τείνει να εμφανίζεται σε ένα μυστήριο.

Θα μπορούσαμε να ερμηνεύσουμε τη συμπεριφορά του 1/3 των υποκειμένων ως ένδειξη ότι τα ερεθίσματα, που παράγονται αυτόματα από την κίνηση και διαφυγή αυτών των σκύλων, λειτουργούν ως θετικά ενισχυτικά σήματα ασφάλειας, τα οποία είχαν θεμελιωθεί στο προηγούμενο ιστορικό των ζώων πριν από την συνθήκη στο εργαστήριο. Μπορεί η διαφυγή και η πάλη να αποτελούν μορφές συμπεριφοράς οι οποίες για τους συγκεκριμένους σκύλους να έχουν τερματίσει στο παρελθόν πιο αποτελεσματικά από όλες τις άλλες δράσεις ποικίλους αρνητικούς ενισχυτές σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια, για παράδειγμα στην αντιμετώπιση μεγαλύτερων σκύλων κλπ. Αυτό θα σήμαινε, ότι, ύστερα από την μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα της δράσης αυτής, τα αυτόματα ερεθίσματα που παράγονται κατά τη διαφυγή έχουν αποκτήσει θετικά ενισχυτική δύναμη η οποία δε μειώνεται απλά και μόνο με μια κατάσταση στην οποία αυτή η συμπεριφορά της διαφυγής δεν είναι πια αποτελεσματική (καθώς η πρώτη πειραματική διαδικασία κράτησε μόνο μια μέρα). Ωστόσο όλα αυτά αποτελούν ερμηνείες, οι οποίες εάν επαληθευόταν πειραματικά, θα μπορούσαν να μας προσφέρουν εκτός από μια καλύτερη κατανόηση των διαστάσεων του φαινομένου και έναν τρόπο σχεδιασμού παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του.

Η θεμελίωση της θετικά ενισχυτικής δύναμης της προσπάθειας
στην εξάλειψη της αρνητικής ενίσχυσης

Τι συμβαίνει λοιπόν όταν η συμπεριφορά των ανθρώπων δεν κατορθώνει να τερματίσει δυσάρεστα γεγονότα και ανεπιθύμητες καταστάσεις; Υπάρχουν δύσκολες στιγμές στη ζωή, που ότι κάνουμε δεν έχει κανένα αποτέλεσμα και κάποιοι άνθρωποι εγκαταλείπουν την προσπάθεια ενώ κάποιοι άλλοι συνεχίζουν να παλεύουν και να προσπαθούν σε αυτές τις καταστάσεις. Μπροστά στην αποτυχία, γιατί μερικά άτομα αντιδρούν με παραίτηση ενώ άλλα με ανανέωση της προσπάθειας; Έχουμε ήδη πει επανειλημμένως ότι συχνά αυτές οι διαφορές αποδίδονται στην «αυτο-αποτελεσματικότητα» των με και την «μαθημένη αβοηθησία» των δε. Περιγράφηκαν όμως επίσης εκτενώς οι λόγοι για τους οποίους τέτοιου είδους αποδόσεις των συμπεριφορών σε υποθετικά αίτια δε μας ωφελούν αλλά κάνουν αντιθέτως το φαινόμενο να φαίνεται ακόμα πιο μυστήριο.

Σύμφωνα με όσα έχουμε πει μέχρι τώρα μια περισσότερο κατανοητή ερμηνεία θα ήταν ότι για να προσπαθεί κάποιος σε συνθήκες που φαίνονται μάταιες, αυτό που χρειάζεται είναι ένα ιστορικό επιτυχημένης επίλυσης δυσκολιών σε παρόμοιες συνθήκες. Η επιτυχία στην αφαίρεση δυσκολιών, όπως είδαμε, θεμελιώνει θετικά ενισχυτικά σήματα ασφάλειας, άρα όταν η συμπεριφορά έχει ένα τέτοιο ιστορι-

κό επιτυχίας θα τείνει να διατηρείται ακόμα και όταν δεν είναι πια αποτελεσματική. Στην πειραματική διερεύνηση που ακολουθεί μελετήθηκε ακριβώς αυτό το ερώτημα: Ρυθμίσαμε μια κατάσταση στην οποία η συμπεριφορά είναι αποτελεσματική στον τερματισμό απειλών ενώ μετά παύει να είναι. Υπό ποιες συνθήκες το άτομο θα συνεχίσει την πάλη και πότε θα τείνει να παραιτείται;