**Σχέση τιμωρίας και αρνητικής ενίσχυσης**

**Τιμωρία**

Η τιμωρία είναι μια διαδικασία κατά την οποία **μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης μιας συμπεριφοράς** στο μέλλον. Αυτό συμβαίνει με δύο τρόπους:

* **Θετική τιμωρία**: Προστίθεται ένα δυσάρεστο ερέθισμα μετά τη συμπεριφορά (π.χ. επίπληξη).
* **Αρνητική τιμωρία**: Αφαιρείται ένα ευχάριστο ερέθισμα μετά τη συμπεριφορά (π.χ. στέρηση προνομίου).

Σκοπός: **Να μειωθεί η συχνότητα της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς**.

**Αρνητική ενίσχυση**

Η αρνητική ενίσχυση είναι μια διαδικασία κατά την οποία **αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης μιας συμπεριφοράς**, επειδή η συμπεριφορά οδηγεί στην **αφαίρεση ενός δυσάρεστου ερεθίσματος**.

Παράδειγμα: Ένα παιδί τελειώνει τις ασκήσεις του για να σταματήσει ο δάσκαλος να το πιέζει. Εδώ, η συμπεριφορά (τελείωμα ασκήσεων) ενισχύεται επειδή απομακρύνεται το δυσάρεστο ερέθισμα (πίεση).

Σκοπός: **Να αυξηθεί η συχνότητα της επιθυμητής συμπεριφοράς** μέσω της αποφυγής/άρσης ενός αρνητικού παράγοντα.

**Ποια η σχέση τους;**

Και οι δύο διαδικασίες περιλαμβάνουν **αρνητικά ή δυσάρεστα ερεθίσματα**.  
Η διαφορά είναι στη **συνέπεια για τη συμπεριφορά** και το αποτέλεσμα:

* **Τιμωρία** → Στόχος: μείωση συμπεριφοράς.
* **Αρνητική ενίσχυση** → Στόχος: αύξηση συμπεριφοράς.

Στην **αρνητική ενίσχυση**, το άτομο μαθαίνει να κάνει κάτι για να αποφύγει/σταματήσει κάτι δυσάρεστο.  
Στην **τιμωρία**, το άτομο μαθαίνει να *μην* κάνει κάτι για να μην έρθει το δυσάρεστο.

**Παράδειγμα σύγκρισης**

| **Περίπτωση** | **Συμπεριφορά** | **Αποτέλεσμα** | **Στόχος** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Θετική τιμωρία** | Φωνάζει στην τάξη | Του γίνεται παρατήρηση | Μείωση φωνών |
| **Αρνητική τιμωρία** | Μιλά χωρίς άδεια | Του αφαιρείται το διάλειμμα | Μείωση ανεπιθύμητης ομιλίας |
| **Αρνητική ενίσχυση** | Ολοκληρώνει την άσκηση | Σταματούν οι παρατηρήσεις | Αύξηση ολοκλήρωσης ασκήσεων |