

# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

## 5ο μάθημα

Δρ. Κωνσταντίνος Ευθυμίου  
ΑΘΗΝΑ 2008

## ‘Αποστροφικές θεραπείες’ της συμπεριφοράς

Άρχισαν να εφαρμόζονται από τους υποστηρικτές των κλασικών θεωριών μάθησης μέσω της εξαρτημένης μάθησης και τώρα πια βρίσκουν το μέγιστο πεδίο εφαρμογής τους. Στις θεραπείες αυτές γίνεται χρήση αξιόλογων αρνητικών συνεπειών, προκειμένου να εξαλειφθεί ή μειωθεί σημαντικά μια ανεπιθύμητη ή δυσλειτουργική συμπεριφορά. Στόχος είναι η αλλαγή της αξίας ή της ελκυστικότητας των ερεθισμάτων ή των συμπεριφορών, για τα οποία καταβάλλεται προσπάθεια να συνεξαρτηθούν με ισχυρότατες αρνητικές συνέπειες. Έτσι, αναμένεται το άτομο να παρουσιάσει μια έντονη αγχώδη αντίδραση όταν εμφανίζει αυτή τη συμπεριφορά-στόχο (ευαισθητοποίηση στη συμπεριφορά).

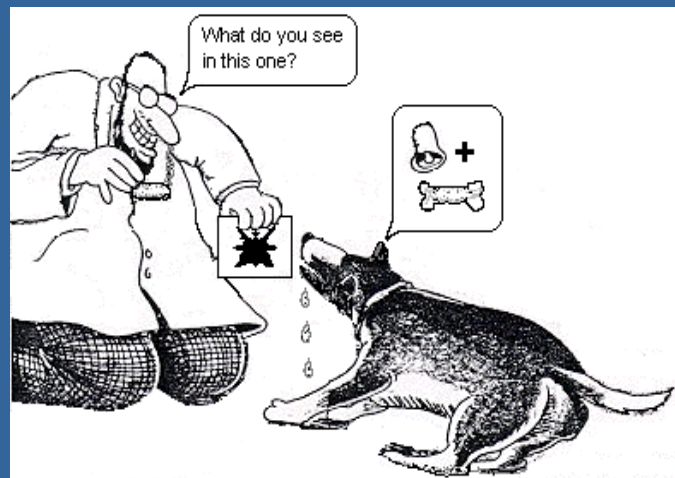
Στην προσπάθεια να αποφύγει τη δυσάρεστη αυτή αντίδραση, το άτομο θα πάψει να ασκεί και τη συμπεριφορά-στόχο της παρέμβασης. Το άτομο αρχικά μαθαίνει να διαφεύγει των αρνητικών συνεπειών και κατόπιν να αποφεύγει τα σχετικά ερεθίσματα. Πάντα όμως θα πρέπει να προσφέρεται μια εναλλακτική συμπεριφορά, την οποία θα μάθει το άτομο αντικαθιστώντας την δυσλειτουργική. Επίσης, πάντα θα πρέπει ο πελάτης να γνωρίζει επακριβώς το ‘τι’ και το ‘πώς’ της διαδικασίας και να συμφωνεί με τη συλλογιστική, αλλιώς δεν θα υπάρξει αποτέλεσμα, ενώ ταυτόχρονα τίθενται θέματα δεοντολογίας. Οι αποστροφικές θεραπείες στηρίζονται σε ασθενείς ή μέτριας έντασης ‘τιμωρίες’ (αρνητικές συνέπειες) (όπως π.χ., συγκράτηση των μελών του σώματος, συνεχή επανάληψη της αρνητικής συμπεριφοράς, τιμωρία στη φαντασία), ή και σε μεγάλης έντασης ‘τιμωρίες’ (όπως π.χ., χρήση ελαφρών ηλεκτροσόκ, χημικών ουσιών).

Ο συνδυασμός, επίσης, των κλασικών θεωριών με τη λειτουργική έδωσε την ευκαιρία για την ερμηνεία (και, στη συνέχεια, αντιμετώπιση) πολλών ψυχολογικών δυσκολιών. Για παράδειγμα, αναφέρουμε τη θεωρία «των δύο σταδίων» που αναπτύχθηκε από τον Mower στα 1960 για την ερμηνεία της ανάπτυξης αγχωδών διαταραχών. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η απόκτηση του φόβου και της αποφυγής σε μια αγχώδη διαταραχή λαμβάνει χώρα σε δύο στάδια: στο πρώτο στάδιο, ένα πρότερα ουδέτερο ερέθισμα καθίσταται αγχογόνο, προκαλώντας, φόβο, ανησυχία ή άλλα αρνητικά συναισθήματα και αντιδράσεις, μέσω της γνωστής διαδικασίας κλασικής εξαρτημένης μάθησης. Στη συνέχεια, μέσω εξαρτημένης μάθησης 2ης και 3ης τάξης, καθίστανται αγχογόνα και άλλα ερεθίσματα σχετικά προς το αρχικό (π.χ., λέξεις, εικόνες, σκέψεις). Η γενίκευση αυτή γίνεται η αιτία ώστε τα αγχογόνα ερεθίσματα να πολλαπλασιαστούν. Στο δεύτερο στάδιο, το άτομο ανακαλύπτει ότι ορισμένες αντιδράσεις, όπως η αποφυγή των ερεθισμάτων ή η διαφυγή, μειώνουν ή τερματίζουν την ένταση και τη διέγερση. Έτσι, μέσω της λειτουργικής μάθησης οι άμεσα ενισχυόμενες αυτές συμπεριφορές εγκαθίστανται, αποτελώντας το δεύτερο ‘πυλώνα’ της αγχώδους διαταραχής.

Οι τεχνικές που αναπτύχθηκαν χάρη στα πειράματα και στις θέσεις του Skinner (θετική και αρνητική ενίσχυση, θετικός έλεγχος της συμπεριφοράς, λειτουργική ανάλυση συμπεριφοράς, εκμάθηση δεξιοτήτων) χρησιμοποιούνται και σήμερα με σημαντική αποτελεσματικότητα και σε συνδυασμό με νεότερες τεχνικές (π.χ., γνωστικές και συστημικές) για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, όπως λ.χ., η διάσπαση προσοχής και η υπερκινητικότητα (βλ. π.χ., Καραδήμας, 2001).

	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
<b>Συνεχής</b>	Συστηματική ενίσχυση κάθε σωστής αντίδρασης	Πολύ γρήγορη εξάρτηση	Πολύ γρήγορη απόσβεση
<b>Μερική:</b>	Συστηματική ενίσχυση μόνο μερικών από τις σωστές αντιδράσεις		
1. Σταθερή αναλογία (fixed ratio)	Επιδοκιμάζουμε κάθε 3η π.χ. αλάνθαστη προσπάθεια [Ένας μαθητής παίρνει μια μάρκα για κάθε 3 σωστές ασκήσεις]	Αργή απόσβεση	Αργή εξάρτηση
2. Μεταβλητή αναλογία (variable ratio)	Επιδοκιμάζουμε τυχαία την 3η, 10η, 20η, 23η κ.ο.κ. σωστή αντίδραση	Πολύ αργή απόσβεση	Πολύ αργή εξάρτηση
3. Σταθερό χρονικό διάστημα. (fixed interval)	Η ενίσχυση δίνεται στην πρώτη απόπειρα που παρουσιάζεται έπειτα από ένα σταθερό χρονικό διάστημα. [π.χ. ο δάσκαλος επιδοκιμάζει την εβδομαδιαία εργασία κάθε Παρασκευή].	Αργή απόσβεση	Αργή εξάρτηση
4. Μεταβλητό χρονικό διάστημα (variable interval)	Επιδοκιμάζουμε την επιτυχή αντίδραση, χωρίς να τηρούμε ένα σταθερό χρονικό διάστημα και χωρίς να επιδοκιμάζουμε κάθε αλάνθαστη προσπάθεια. [π.χ. ο δάσκαλος επιδοκιμάζει τις εργασίες ενός μαθητή, την πρώτη Τετάρτη, δεύτερη Παρασκευή, την τέταρτη Τετάρτη, εάν ήταν επιτυχής.	Πολύ αργή απόσβεση	Πολύ αργή εξάρτηση

Σχ.15. Συνοπτική αναπαράσταση των προγραμμάτων ενίσχυσης (τροποποιημένη κατά την Glifford, M. 1981: Practicing Educational Psychology. Houghton Mifflin Company, σελ. 262-263).



When Freud Met Pavlov's Dog

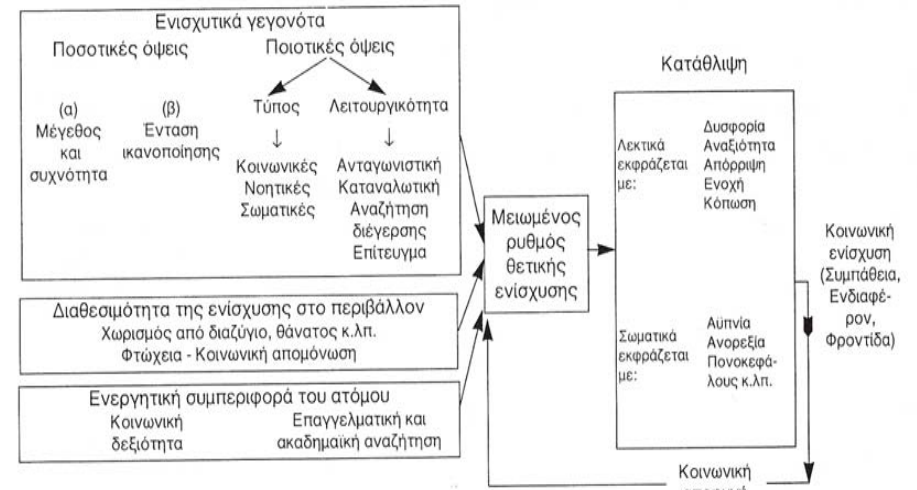
### 3. Διαφορές κλασικής εξαρτημένης μάθησης και συντελεστικής μάθησης

Κλασική	Συντελεστική
Αντανακλαστική αντίδραση	— Ολόκληρη η συμπεριφορά του ατόμου
Παθητική μάθηση	— Ενεργητική μάθηση
Αντίδραση στα ερεθίσματα	— Αυθόρμητη παραγωγή της συμπεριφοράς
Έμφαση στο Ερέθισμα (S → R)	— Έμφαση στην Αντίδραση (R → S)
Τοποχρονική συνάφεια των Ε και Α (αριθμός επαναλήψεων)	— Συμπεριφορά + συνέπεια συνάφεια
(Contiguity)	— Είδος και προγράμματα της αμοιβής (Contingency) («εάν... τότε μόνο» σχέση)
Η ενίσχυση προηγείται της αντίδρασης (συμπεριφοράς)	— Η ενίσχυση ακολουθεί την πετυχημένη αντίδραση (συμπεριφορά)
Το άτομο αντιδρά στο περιβάλλον	— Το άτομο δρα μέσα στο περιβάλλον
Τα κίνητρα δεν είναι απαραίτητα	— Η ύπαρξη ενός δυναμικού αστέρισμου (διάταξης) κινήτρων είναι απαραίτητη
Ο οργανισμός δε μαθαίνει νέα συμπεριφορά αλλά χρησιμοποιεί την παλιά εμπειρία για να μάθει ν' αντιδρά σε νέα ερεθίσματα	— Ο οργανισμός μαθαίνει νέες μορφές συμπεριφοράς
Η εξάρτηση πραγματώνεται στο επίπεδο του αυτόνομου νευροφυσιολογικού συστήματος που συνεπάγεται μυοκινητικές αντιδράσεις και αδενικές εκκρίσεις	— Η εξάρτηση γίνεται στο επίπεδο του εγκεφαλονωτιαίου νευρικού συστήματος που υπάγεται στην επίδραση της βούλησης

	Πειραματική διαδικασία	Βασικές έννοιες	Είδος μάθησης	Εφαρμογές
<b>Pavlov</b>	— Τροφή-Ήχος — Σιελόρροια σκύλου	— Αντανakλαστικά προσα- νατολισμοί — Εξαρτημένα αντανακλα- στικά — Γενίκευση-Διάκριση — Απόσβεση — Πειραματική νύερωση	— Κλασική συνεξάρτηση Τοποχρονική συνάφεια του E → A	— Ψυχοπαθολογία Βιοφισιολογικό πρότυ- πο μάθησης
<b>Watson</b>	Πειράματα μάθησης και απομάθησης συναισθημα- τικών αντιδράσεων — Η περίπτωση του Albert	— Εξαρτημένα αντανακλα- στικά — Κιναισθησία — Συνήθειες — Απόσβεση	— Κλασική συνεξάρτηση — Τοποχρονική συνάφεια του E → A — Μυοκινητικές αλμυδαίες αντιδράσεις E → A	Απομάθηση, αντιμεξάρτηση φοβικών καταστάσεων — Άκραιο μηχανιστικό πρότυπο μάθησης — Περιβαλλοντικός νετερι- μισμός
<b>Thorndike</b>	— Κουτί-πρόβλημα — Λαβύρινθοι — Γάτες, κοτόπουλα — Μάθηση λέξεων με παιδιά	— Υποκατάσταση της αντίδρασης — Δεσμοί-συνάφειες — Νόμοι: αποτελέσματος ετοιμότητας, άσκησης	Δοκιμή και πλάνη θεωρία σύναφης (connectionism) — Η αμοιβή ενδυναμώνει το δεσμό E → A — Μάθηση με επιτυχία	— Κατάλληλη διευθέτηση της αμοιβής — Μεταβίβαση της μάθησης — Παιδαγωγική Ψυχολογία
<b>Guthrie</b>	Κουτί-πρόβλημα Γάτες	— Χρονική συνάφεια E → A — Νόμος του πρόσφατου — Συνεργική αναστολή	Μάθηση «μιας βολής» — Άσκηση — Συνήθειες	Τεχνικές απομάθησης — Σταδιακή ανοχή — Συνεργική αναστολή (αντεξάρτηση) — Υπερκαρκασμός με συνεχή επανάληψη
<b>Skinner</b>	«Κλουβί του Skinner» Ποντικά-περιστέρια	— Συντελεστική συμπεριφο- ρά — Συνάφεια συμπεριφοράς με τις συνέπειές της — Ενίσχυση — Προγράμματα ενίσχυσης — Παναστική συμπεριφορά	— Συντελεστική μάθηση — Θέση ενίσχυση — Αρνητική ενίσχυση — Τιμωρία — Απόσβεση — Σταδιακή διαμόρφωση της συμπεριφοράς	— Προγραμματισμένη διδασκαλία — Θεραπεία ή τροποποίηση της συμπεριφοράς

Σχ. 16. Ανακεφαλαίωτικός πίνακας των κλασικών συμπεριφοριστικών θεωριών μάθησης.

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.



Πίνακας 2

Σχηματική απεικόνιση της αιτιολογίας και διατήρησης της «καταθλιπτικής συμπεριφοράς» (Lewinsohn 1975)

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

Κ. Ευθυμίου: Εφαρμογή της Συμπεριφοριστικής / Γνωστικής ψυχοθεραπείας στην Κατάθλιψη (2002)

#### 2.4. Δομή μιας ολοκληρωμένης και τυπικής συμπεριφοριστικής επέμβασης στην κατάθλιψη.

Παρόδειγμα: Ένα ψυχοθεραπευτικό-εκπαιδευτικό πρόγραμμα ομαδικής θεραπείας κατά P.M. LEWINSON. Δομή και περιεχόμενο των συνεδριών

##### 2.4.1. Προγραμματισμός συνεδριών, θεματικές ενότητες (ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ - Βασικός σκελετός)

Το « Σεμινάριο «Γνωστική- Συμπεριφοριστική Θεραπεία της Κατάθλιψης» διοργανώνεται ετησίως τον Μάρτιο από το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς με εισηγητή τον Κλινικό Ψυχολόγο - Ψυχοθεραπευτή κ. Κων/νο Ευθυμίου. Το Σεμινάριο απευθύνεται σε επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας, οι οποίοι προσφέρουν ή θα ήθελαν να προσφέρουν ομαδική θεραπεία σε καταθλιπτικούς. Το μεγαλύτερο μέρος του σεμιναρίου θα αφιερωθεί στην περιγραφή και εκμάθηση του ομαδικού προγράμματος, ενώ ελαχίστο θα συζητηθεί το θεωρητικό μοντέλο της κατάθλιψης κατά Lewinsohn σε σύγκριση με αυτό του Beck και του Seligman.

Βελτιωμένη: Γενική και ειδική βελτιωμένη μπορεί να βρεθεί σε: [www.ibrt.gr/dep/dep/sem.html](http://www.ibrt.gr/dep/dep/sem.html)

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη Γραμματεία του ΙΕΘ, καθημερινά 16:00 - 20:00 στο τηλ.: 72.52.227 ή με τον εισηγητή του σεμιναρίου (6136075)

ΕΠΙΣΤΑΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Ένα ψυχοθεραπευτικό-εκπαιδευτικό πρόγραμμα ομαδικής θεραπείας κατά P.M. LEWINSON

© Ευθυμίου, 1997

- Αλληλεπιδραστική
- Ίδιος χρόνος για όλους
- Εμπιστοσύνη, εκτίμηση
- Άσκηση γνησμιότητας (ζύγη)
- Κατάθλιψη και κοινωνική μάθηση:
  - Ιστορικά μοντέλα και κοινωνική μάθηση
  - Τρία επίπεδα: συμπεριφορά, σκέψης και συνασθήματα
  - Το κενό της κατάθλιψης
  - Δεξιότητες για το πρώτο επίπεδο
- 2. Συνεδρία Πώς να φτιάξω ένα πλάνο αυτορρύθμισης
  - Το βήματα ενός πλάνου αυτορρύθμισης
  - Ορισμός
  - Συλλογή αρχικών σταθμών αναφοράς (base line) μέσω αυτοπαράτησης
  - Προσδοκίες
  - Αποτελέσματα
  - Προσδιορισμός στόχων
  - Υπογραφή συμβολίου
  - Επιλογή ενισχυτών
  - Επίδειξη με παραδείγματα
- 3. Συνεδρία Πώς μπορώ να μάθω να χαλαρώνω, Βασικοί κανόνες
  - Η ένταση παρέμεινε στην θεραπεία
  - Η χαλάρωση μαθαίνεται
  - Επίδειξη της χαλάρωσης κατά Jacobson
  - Επίδειξη της χαλάρωσης κατά Benson
- 4. Συνεδρία Χαλάρωση σε καθημερινές συνθήκες Χρησιμοποίηση διδακτικού υλικού σε καθημερινές καταστάσεις
  - Καταπολέμηση εθαρμικών στρεσογόνων καταστάσεων
  - Άλλες μέθοδοι
- 5. Συνεδρία Ευχάριστες δραστηριότητες και Βασικοί κανόνες
  - Σχέση ευχάριστων δραστηριοτήτων και κατάθλιψης

Κ. Ευθυμίου: Εφαρμογή της Συμπεριφοριστικής / Γνωστικής ψυχοθεραπείας στην Κατάθλιψη (2002)

- Ευχάριστες δραστηριότητες
- Διαπροσωπικές διαφορές
- Διάθεση
- Προσδιορισμός συχνότητας μέσω λίστας
- Δυσκολίες και προτάσεις αλλαγής
- Προσωπική αντίληψη σχέσης μεταξύ δραστηριοτήτων και διάθεσης

- 6. Συνεδρία Δημιουργία ενός πλάνου δραστηριοτήτων Βασικοί κανόνες
  - Η ευχάριστη δραστηριότητα ως μέσο επηρεασμού της διάθεσης
  - Αυτορύθμιση και αύξηση ευχάριστων δραστηριοτήτων
  - Γενικά στοιχεία
  - Ισοβάρες Α και Β δραστηριότητες
  - Σχεδιασμός
  - Χρησιμοποίηση των στόχων
  - Αποεπιβάρυνση και έλεγχος επίτυχίας

- 7. Συνεδρία Δύο θεωρίες για μια πιο επικοινωνιακή σκέψη Βασικοί κανόνες
  - Σκέψης και διάθεση
  - 2 θεωρίες
  - μέθοδος ABC
  - Μέθοδοι αρνητικών/ αύξηση θετικών σκέψεων

- Κατάλογος αρνητικών σκέψεων
  - Τεχνική stop
  - Αύξηση θετικών σκέψεων
  - Προβολή στο μέλλον
  - Καταγραφή επιτυχιών
  - Εντοπισμός παράλογων αξιολογήσεων
- 8. Συνεδρία Δημιουργία ενός πλάνου επικοινωνιακής σκέψης Έλεγχος σκέψεων και επικοινωνιακή σκέψη Τεχνικές αυτοκαθοδήγησης

- Αυτοεπιβίβαση
- Λίστα προβλημάτων
- Έλεγχος των δεξιοτήτων
- Άσκηση στην φροντίδα
- Προσδοκία
- Έλεγχος των επιτυχιών

- 10. Συνεδρία Η χρησιμοποίηση κοινωνικών δεξιοτήτων Βασικοί κανόνες
  - Προβλήματα στην κοινωνικότητα ως συνέπεια της έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων
  - Προβλήματα στην χρησιμοποίηση Γενικοί κανόνες
  - Χρησιμοποίηση του πλάνου αυτορρύθμισης

- 11. Συνεδρία Στοιχεία της επιτυχίας μου Βασικοί κανόνες
  - Νέες δεξιότητες και η χρησιμοποίησή τους
  - Επανάληψη
  - Κατάθλιψη και καθημερινά προβλήματα
  - 3 επίπεδα των δεξιοτήτων

- Γεγονότα που μπορούν να προκαλέσουν κατάθλιψη (πρόκληση υποστήριξη) "σχεδία κανόνων"

- 12. Συνεδρία Δημιουργία ενός πλάνου για την ζωή μου Φόβος από τις αλλαγές Δημιουργία ενός "σχεδίου ζωής"
  - Προσωπικές αντιλήψεις
  - Προσωπικοί στόχοι
  - Εύρεση πιθανών επικίνδυνων καταστάσεων
  - Μέσο- και μακροπρόθεσμα σχέδια
  - Σχέδιο κινδύνου

Follow up

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ  
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς  
Πασιθεματικό δρόμου 13, GR-115 28 Αθήνα, τηλ.: 7252227, fax: 7291680  
[www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr) [ibrt@ibrt.gr](mailto:ibrt@ibrt.gr)  
Ευθυμίου, 1997