

# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

8ο μάθημα

Δρ. Κωνσταντίνος Ευθυμίου  
ΑΘΗΝΑ 2008

## Φ. Η. Kanfer: Οι διαδικασίες αλλαγής της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς

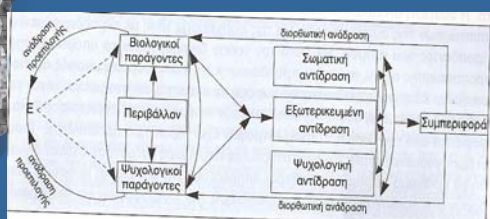
Ο Kanfer (Kanfer & Goldstein, 1975) υποστήριξε ότι η συμπεριφορά διαμορφώνεται από την αλληλεπίδραση μεταξύ των περιβάλλοντικών παραγόντων, του βιολογικού υποβάθρου του ατόμου και των 'αυτορρυθμιστικών' (γνωστικών) παραγόντων.

Η συμπεριφορά αποτελείται από μια σειρά ενεργειών και εσωτερικών διεργασιών, ενομένων σε μια αλυσίδα που επαναλαμβάνεται αυτόματα. Οι αυτόματες αυτές δραστηριότητες (π.χ., οδήγηση, γράψιμο κλπ) δεν απαιτούν την προσοχή του ατόμου ή κάποιον έλεγχο για να διαπιστωθεί η ορθότητά τους. Έτσι, είναι δυνατό να εκτελούνται χωρίς κόπο και παράλληλα με άλλες. Στις περιπτώσεις όμως που το άτομο πρέπει να μάθει κάτι νέο ή να επιλύσει ένα πρόβλημα, ή όπου οι αυτόματες αντιδράσεις είναι αναποτελεσματικές, τότε η όλη διαδικασία σταματά και τίθενται σε λειτουργία οι διαδικασίες αυτορρύθμισης, οι οποίες ελέγχονται από το ίδιο το άτομο και το βοηθούν να αλλάξει ή να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του.

- Η αυτορρύθμιση αποτελείται από τρία στάδια: την αυτοπαρατήρηση και την καταγραφή της συμπεριφοράς, την αυτοαξιολόγηση (διαφορές μεταξύ αυτού που κάνει το άτομο και εκείνου που θα ήθελε να κάνει), την αυτοενίσχυση αποέλεγχου με στόχο την αλλαγή (για αναλυτική περιγραφή της διαδικασίας και του τρόπου εφαρμογής της βλ., Καλαντζή Άξι, 2002).

- Όπως και η 'φυσιολογική', έτσι και η δυσλειτουργική συμπεριφορά είναι προϊόν μάθησης και λαμβάνει χώρα αυτόματα. Ο θεραπευτής θα πρέπει, λοιπόν, να 'απο-αυτοματοποιήσει' τη δυσλειτουργική συμπεριφορά και να βοηθήσει, μέσω της αυτορρύθμισης, τον πελάτη να 'επανα-αυτοματοποιήσει' νέες μορφές συμπεριφοράς.

## Το δυναμικό αυτορρυθμιζόμενο μοντέλο πολλαπλών αναδράσεων (Kanfer, 1982)



Πηγή: Καλαντζή, 2002

## Βασικές επιρροές I Μέθοδοι αυτοδιαχείρισης

Η θεραπεία αυτοδιαχείρισης βασίζεται στον συμμετοχικό ρόλο του πελάτη, καθώς και στην σπουδαιότητα της υπευθυνότητας του πελάτη. Το θεραπευτικό περιβάλλον αποτελεί ένα μεταβιβτικό υποστηρικτικό σύστημα το οποίο προετοιμάζει τον πελάτη να διαχειριστεί κοινωνικά και προσωπικά ζητήματα με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία ο όρος αυτοδιαχείριση αναφέρεται:

σε διαδικασίες με τις οποίες τα άτομα μπορούν να κατευθύνουν και να ελέγχουν την συμπεριφορά τους. Οι συνέπειες αυτών των διαδικασιών μπορούν να αξιολογηθούν,

σε συγκεκριμένες μεθόδους στα πλαίσια του γνωσιακού-συμπεριφοριστικού μοντέλου, και

σε συγκεκριμένα θεωρητικά μοντέλα διαδικασιών με τα οποία τα άτομα μπορούν να κατευθύνουν και να ελέγχουν τον εαυτό τους.

## Βασικές επιρροές 2

### Περικτικό Μοντέλο Αυτορρύθμισης

- Ο Kanfer (1970) εισήγαγε το μοντέλο της αυτορρύθμισης το οποίο αποτελεί μια προσπάθεια ερμηνείας της ανθρώπινης συμπεριφοράς στο πλαίσιο των νεοσυμπεριφοριστικών θεωριών. Η αυτορρύθμιση χρησιμοποιείται με μια πιο γενική έννοια και αναφέρεται στον ηθελημένο έλεγχο ψυχολογικών, συμπεριφοριστικών και νευροφυσιολογικών διαδικασιών. Περιλαμβάνει τρία στάδια τα οποία αλληλοσυνδέονται: η αυτοπαρατήρηση, η αυτοαξιολόγηση και ο αυτοέλεγχος (αυτοενίσχυση – αυτοτιμωρία).
- Το μοντέλο των 3 σταδίων προέρχεται από την εκπαίδευση ενός περιστεριού (1).

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

7

## Βασικές επιρροές III Άσκηση στην αυτό-καθοδήγηση

3. & Goodman (1971), η θεραπευτική αυτή προσέγγιση δίνει έμφαση στη σπουδαιότητα των οδηγιών του ατόμου προς τον εαυτό του. Ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να προκαλούνται από δυσλειτουργικές αυτοαναφορές σε συγκεκριμένες προβληματικές καταστάσεις. Οι θετικές αυτοαναφορές μπορούν να αναγυμνάσουν δυσλειτουργικές αυτόματες σκέψεις. Στόχος της μεθόδου αυτής είναι ο πελάτης να αναπτύξει δεξιότητες έτσι ώστε να μπορεί να τροποποιεί την δυσλειτουργική του συμπεριφορά, να αντιμετωπίζει προβληματικές καταστάσεις και κυρίως να μάθει να τροποποιεί τις αρνητικές του αυτοαναφορές σε θετικές, έτσι ώστε να μην δυσλειτουργεί. Τα στάδια της εκπαίδευσης των πελατών στην αυτοκαθοδήγηση είναι :
- συγκέντρωση του πληροφοριακού υλικού, διαμόρφωση της περιβάτωσης, ορισμός προβλήματος,
- εστίαση προσοχής,
- φράσεις αντιμετώπισης,
- διάρθωση λαθών, και
- αυτοενίσχυση.

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

8

## Βασικές επιρροές IV Θεραπεία επίλυσης προβλημάτων

- Η θεραπεία επίλυσης προβλημάτων των D'Zurilla & Goldfried (1971) δίνει έμφαση στην αναγνώριση και εύρεση τρόπων αντιμετώπισης προβλημάτων, έτσι ώστε να επιτευχθεί η τροποποίηση της συμπεριφοράς. Η επίλυση προβλημάτων έχει οριστεί ως «η συμπεριφοριστική διαδικασία ανεξάρτητα εάν είναι φανερή ή γνωστική στη φύση της η οποία α) κάνει διαθέσιμη μια σειρά από δυναμικά αποτελεσματικές εναλλακτικές αντιδράσεις προκειμένου να επιλυθεί η προβληματική κατάσταση και β) αυξάνει την πιθανότητα επιλογής της πιο αποτελεσματικής αντίδρασης ανάμεσα σε ποικίλες εναλλακτικές. Η επίλυση προβλημάτων αφορά στην γνωστική ικανότητα του ατόμου να δράσει εναλλακτικά σε μια προβληματική κατάσταση και να επιλέξει την πλέον αποτελεσματική λύση, για την περίπτωση. Η ικανότητα για επίλυση προβλημάτων:
  - Βοηθά τα άτομα που δεν έχουν σημαντικά συναισθηματικά προβλήματα να μειώσουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν το μέγεθος των προβλημάτων τους.
  - Βοηθά τα άτομα που έχουν συναισθηματικά προβλήματα να μειώσουν το μέγεθος των προβλημάτων τους.
- Αυξάνει την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας του πελάτη, άρα σχετίζεται θετικά με την αίσθηση κοινωνικής επάρκειας και αρνητικά με την εμφάνιση ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών.

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

9

## Βασικές επιρροές V

### 5. Άσκηση για την αντιμετώπιση του άγχους

- Το πρόγραμμα άσκησης στην αντιμετώπιση του άγχους (Sinn & Richardson, 1971) στηρίζεται στην αντίληψη ότι το άγχος αποκτάται και κατέχει ιδιότητες γενίκευσης του ερεθίσματος. Οι νευροφυσιολογικές αντιδράσεις που σχετίζονται με το άγχος λειτουργούν ως ερεθίσματα τα οποία διατηρούν τις συμπεριφορές άσφουγής. Οι πελάτες, μπορούν να μάθουν να αντιδρούν σε αυτά τα ερεθίσματα με αντιδράσεις οι οποίες μειώνουν το άγχος μέσω της αμφιβίας αναστολής. Επαίμονος προταρχικός στόχος του προγράμματος αυτού είναι η εκπαίδευση των πελατών στην γαλάρωση και στην αντιμετώπιση του άγχους.
- Η έμφαση βρίσκεται στην ψυχοεκπαίδευση: Να συνειδητοποιήσει ο πελάτης σε ποια ερεθίσματα εμφανίζεται το άγχος καθώς επίσης και τον τρόπο που οι γνωσίες και τα συναισθήματα διατηρούν το άγχος. Επίσης, να μάθει δεξιότητες αντιμετώπισης αχγώνων καταστάσεων.

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

10

## Βασικές επιρροές VI

### 6. Λογικοσυναισθηματική Θεραπεία (Ellis)

- Σύμφωνα με την λογικοσυναισθηματική θεραπεία οι συναισθηματικές διαταραχές (όπως, άγχος, κατάθλιψη) προκαλούνται από βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Δέχεται την αλληλεπίδραση και αλληλοσύνδεση συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

11

Μερικές από τις παράλογες ιδέες που προκαλούν ψυχολογικές διαταραχές (Dryden & Ellis, 1988) I

- Η ιδέα ότι είναι απολύτως απαραίτητο να αγαπάται και να εκτιμάται κανείς από κάθε σημαντικό πρόσωπο στο περιβάλλον του. Αυτό είναι παράλογο γιατί μπορεί να μην αγαπηθεί από όλα τα πρόσωπα, άρα ο η προσδοκία να μην εκπληρωθεί.
- Η ιδέα ότι για να αξίζει κάποιος, θα πρέπει να είναι ικανός, επαρκής και επιτυχής σε όλα. Αυτή η ιδέα είναι παράλογο γιατί είναι αδύνατον κάποιος να είναι σε όλα όλα κάνει επιτυχής.
- Η ιδέα ότι οι άνθρωποι που μας έχουν δυσαρεστήσει είναι απορριπτέοι και γενικά κακοί και γι αυτό πρέπει να τιμωρηθούν για τις πράξεις τους. Η ιδέα αυτή είναι παράλογο γιατί η τιμωρία δεν οδηγεί πάντα σε καλύτερη συμπεριφορά.
- Η ιδέα πως η δυστυχία είναι αποτέλεσμα εξωτερικών παραγόντων τα οποία ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγξει. Αυτή ιδέα είναι παράλογο γιατί στην πραγματικότητα τα αρνητικά συναισθήματα προκαλούνται από τον τρόπο που επεξεργαζόμαστε τα γεγονότα που μας συμβαίνουν. Μια τέτοια ιδέα αυξάνει τα αρνητικά συναισθήματα του ατόμου και δημιουργεί την αίσθηση του βοήθητου.

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

12

### Μερικές από τις παράλογες ιδέες που προκαλούν ψυχολογικές διαταραχές (Dryden & Ellis, 1988) II

- Η ιδέα πως εάν κάτι είναι επικίνδυνο ή βλαβερό, αυτό πρέπει να απασχολεί συνέχεια την σκέψη του ανθρώπου. Αυτό είναι παράλογο γιατί με το να σκέφτεται κάποιος συνέχεια το γεγονός αυτό δεν αλλάζει το γεγονός. Απεναντίας, πολλές φορές, η συνεχής ενασχόληση με την επικινδυνότητα του γεγονότος μπορεί να μην βοηθάει το άτομο να βρει τρόπους αντιμετώπισης.
- Η ιδέα πως για κάθε πρόβλημα υπάρχει η σωστή απάντηση και είναι καταστροφικό εάν κάποιος δεν την ξέρει. Αυτή η ιδέα είναι παράλογη γιατί δεν υπάρχει η τέλεια λύση για το κάθε πρόβλημα. Αντίθετα, πολλές φορές χρειάζεται να πειραματισθούμε σε διάφορες λύσεις μέχρι να βρούμε αυτή που μας βοηθάει περισσότερο.
- Η ιδέα πως είναι προεγγράφως καταστροφικό να μην γίνονται τα πράγματα όπως τα θέλει κανείς. Η ιδέα αυτή είναι παράλογη γιατί στην πραγματικότητα δεν γίνονται όλα όπως τα θέλει κανείς.

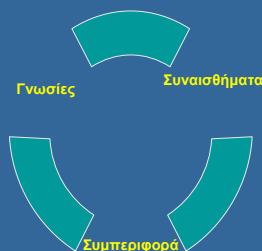
### Μερικές από τις παράλογες ιδέες που προκαλούν ψυχολογικές διαταραχές (Dryden & Ellis, 1988) III

- Η ιδέα πως είναι πιο εύκολο να αποφεύγει κανείς τις δυσκολίες και την προσωπική ευθύνη, παρά να τις αντιμετωπίζει κατά πρόσωπο. Αυτό είναι παράλογο γιατί η αποφυγή εμποδίζει την επίλυση των προβλημάτων.
- Η ιδέα πως οι άνθρωποι είναι απαραίτητο να έχουν πάντα την υποστήριξη ενός ισχυρότερου για να είναι επιτυχείς. Αυτό είναι παράλογο, γιατί οδηγεί σε πλήρη εξάρτηση από τους άλλους και σε απώλεια της ατομικότητας.
- Η ιδέα πως οι προηγούμενες εμπειρίες και τα γεγονότα στη ζωή ενός ατόμου καθορίζουν την τωρινή του συμπεριφορά και δεν μπορούν να αλλάξουν. Αυτό είναι παράλογο γιατί μπορεί οι προηγούμενες εμπειρίες να επηρεάζουν την τωρινή μας συμπεριφορά αλλά δεν την καθορίζουν απαραίτητα. Μπορούμε να μάθουμε από τις προηγούμενες εμπειρίες και να διαμορφώσουμε διαφορετική τωρινή συμπεριφορά.
- Η ιδέα πως πρέπει να ασχολούμαστε και να στενοχωριόμαστε με τα προβλήματα των άλλων. Αυτή η ιδέα είναι παράλογη γιατί τα προβλήματα των άλλων συχνά δεν έχουν σχέση με εμάς και η στενοχωρία μας ή η ενασχόλησή μας με αυτά δεν βοηθά τους άλλους να βρουν λύση στο πρόβλημά τους.

### Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία

- Στηρίζεται στο θεωρητικό υπόβαθρο πως τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές του ατόμου καθορίζονται από τον τρόπο που δομεί τον κόσμο. Οι σκέψεις του βασίζονται στα σχήματα ή τα συμπεράσματα που έχουν δημιουργηθεί από προηγούμενες εμπειρίες καθώς και από γονεϊκές και κοινωνικές επιδράσεις. Τα ψυχολογικά προβλήματα θεωρούνται ότι πηγάζουν από λανθασμένη μάθηση και λανθασμένα συμπεράσματα στα οποία έχει καταλήξει το άτομο. Με τον τρόπο αυτό δημιουργούνται τα σχήματα, δομές αρκετά καλά παγιωμένες στην σκέψη του ατόμου. Το μοντέλο πάνω στο οποίο στηρίζεται αυτή η άποψη είναι το *μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών (information-processing model)*. Σύμφωνα μ' αυτό, οι άνθρωποι συνεχώς συλλέγουν ερεθίσματα από το περιβάλλον και αντιδρούν σε αυτά με τρόπους που θα ενισχύσουν την επίβωσή τους. Έτσι, αντιλαμβάνονται, μεταφράζουν και ερμηνεύουν καταστάσεις, καθορίζοντας παράλληλα και τις στρατηγικές αντίδρασής τους απέναντι σε αυτές με σκοπό την προσαρμογή στο περιβάλλον τους. Οι συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις επηρεάζονται κατά ένα μεγάλο μέρος από τις γνωσιακές εκτιμήσεις που γίνονται.

### Σχέση σκέψης-συναίσθηματος και συμπεριφοράς



- Γνωσίες
- ↓
- Βαθύτερες αντιλήψεις
- ↓
- Σχήματα

### Διατύπωση περίπτωσης

- Χρησιμοποιεί αρχές της πειραματικής ψυχολογίας και εφαρμόζει άμεσα τις αρχές της μάθησης. Ο θεραπευτής βασίζεται στους μηχανισμούς –τις θεωρίες που ερμηνεύουν την παθολογία και τις διαδικασίες αλλαγής. Επίσης χρησιμοποιεί εμπειρικές μεθόδους. Στη Γ/Σ θεραπεία, κατά την διατύπωση περίπτωσης, ο θεραπευτής στηρίζεται στις υποθέσεις που κάνει γύρω από τους μηχανισμούς οι οποίοι θεμελιώνουν την της ψυχοπαθολογία του πελάτη και τις διαδικασίες της αλλαγής του. Η κάθε κλινική περίπτωση αξιολογείται χωριστά. Ο στόχος της διατύπωσης της περίπτωσης είναι να περιγράψει τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος και να χρησιμοποιήσει τη θεωρία για να αποδώσει τα αίτια και τους παράγοντες διατήρησης του προβλήματος. Ουσιαστικά, ο κεντρικός ρόλος αυτής είναι η βελτίωση του θεραπευτικού αποτελέσματος.

## Ιδιότητες σχήματος

- Νοητική κατασκευή από προηγούμενες εμπειρίες
- Οδηγεί τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών
- Ενεργοποιείται από ερεθίσματα
- Ενεργοποιείται μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα σχήματα
- Ενισχύεται ή αποδυναμώνεται από τις καταστάσεις και την επεξεργασία αυτών
- Αποφέρει δυσλειτουργία όταν συγκρούεται με την πραγματικότητα ή με άλλα αντίθετα σχήματα
- Η ενεργοποίηση του μπορεί να μπλοκάρει άλλες νοητικές διαδικασίες

## Τύποι σχημάτων

- *Γνωστικά σχήματα* σχετίζονται με την απόσπαση, ερμηνεία και ανάμνηση πληροφοριών
- *Συνασθηματικά σχήματα* είναι υπεύθυνα για τη δημιουργία συνασθημάτων
- *Σχήματα κινήτρων* σχετίζονται με τις ευχές και τις επιθυμίες
- *Σχήματα αποφάσεων* προετοιμάζουν το άτομο για δράση
- *Σχήματα ελέγχου* συμβάλλουν στον αυτοέλεγχο. Επίσης, ένα πλήθος από άλλα υποσυστήματα σχημάτων μπορεί να είναι ενεργά και να επηρεάζουν τις γνωστικές λειτουργίες.

## Ιδιότητες σχημάτων

- Νοητική κατασκευή από προηγούμενες εμπειρίες
- Οδηγεί τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών
- Ενεργοποιείται από ερεθίσματα
- Ενεργοποιείται μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα σχήματα
- Ενισχύεται ή αποδυναμώνεται από τις καταστάσεις και την επεξεργασία αυτών
- Αποφέρει δυσλειτουργία όταν συγκρούεται με την πραγματικότητα ή με άλλα αντίθετα σχήματα
- Η ενεργοποίησή του μπορεί να μπλοκάρει άλλες νοητικές διαδικασίες

## Η διατύπωση περίπτωσης περιλαμβάνει 5 φάσεις:

1. Ορισμός του προβλήματος (λήψη ιστορικού, ψυχοεκπαίδευση, εγκατάσταση θεραπευτικής σχέσης)
2. Διερεύνηση του προβλήματος Γ/Σ Αξιολόγηση
3. Διαμόρφωση υποθέσεων γύρω από το πρόβλημα
4. Εφαρμογή παρεμβάσεων (εφαρμογή γνωστικών συμπεριφοριστικών τεχνικών)
5. Αξιολόγηση της πορείας της κλινικής περίπτωσης

Η Buttler (1998) πρότεινε το τεστ των δέκα ερωτήσεων που μπορούν να διευκολύνουν τον θεραπευτή να ελέγξει αν η διατύπωσή του είναι σωστή

- Βγάζει νόημα σύμφωνα με τη θεωρία;
- Ταυριάζει με τα στοιχεία;
- Μπορεί να εξηγήσει παράγοντες που συνοδεύουν την προδιάθεση, επιτάχυνση ή διαίωξη του προβλήματος;
- Συμφωνούν άλλοι (π.χ. ο θεραπευόμενος, ο επόπτης) πως βγάζει νόημα;
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να γίνουν προβλέψεις (σε σχέση με τις δυσκολίες, τη θεραπευτική σχέση, κ.λπ.);
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ελεγχθούν αυτές οι προβλέψεις (επιλογή παρεμβάσεων, αποτελεσματικότερα παρεμβάσεις, κ.λπ.);
- Ταυριάζει με το ιστορικό;
- Σημειώνεται πρόβος με το θεραπευτικό πλάνο που βασίστηκε σε αυτή τη διατύπωση;
- Μπορεί αυτή η διατύπωση να χρησιμοποιηθεί για να αναγνωριστούν μελλοντικές δυσκολίες του θεραπευόμενου;
- Υπάρχουν σημαντικοί παράγοντες που έμειναν ανεξήγητοι;

## ΓΣ Αξιολόγηση: «Γιατί συμπεριφερόμαστε με τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε?»

- Η αλήθεια είναι πως όλοι μας πολύ συχνά αναρωτιόμαστε για τους λόγους που μας έχουν οδηγήσει πολλές φορές σε συγκεκριμένες συμπεριφορές. Το συμπεριφοριστικό μοντέλο δίνει έμφαση σε συγκεκριμένες μορφές συμπεριφοράς που συνδέονται με ορισμένα περιστασιακά χαρακτηριστικά. Σύμφωνα με το παραπάνω μοντέλο, οι συμπεριφορές ενός ατόμου προκαλούνται από συγκεκριμένους περιβαλλοντικούς παράγοντες που λαμβάνουν χώρα πριν την εκδήλωση της συμπεριφοράς, παράγοντες που καλούνται σαν **προγενόμενα της συμπεριφοράς** (Antecedents). Σημασία επίσης δίδεται και σε όσα ακολουθούν και έρχονται σαν αποτέλεσμα της συμπεριφοράς, στις λεγόμενες δηλαδή **συνέπειες** (Consequences) της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, η αίσθηση της κόπωσης αποτελεί συνθήκη που προηγείται της συμπεριφοράς του ύπνου και η αίσθηση της ξεκούρασης την επόμενη ημέρα αποτελεί τη συνέπεια της συμπεριφοράς του ύπνου.

## Η Αξιολόγηση ABC

Το κλασικό μοντέλο ανάλυσης συμπεριφοράς (ABC) συνδέεται σε γενικές γραμμές με τους αντικειμενικούς στόχους της θεραπείας και περιγράφει τη χρονική ακολουθία των συνθηκών που προηγούνται της συμπεριφοράς, της ίδιας της συμπεριφοράς και των συνεπειών αυτής. Τόσο οι συγκεκριμένες συνθήκες ή συμβάντα που προηγούνται μιας συμπεριφοράς όσο και οι συνέπειες που προκαλούν ένα άτομο να προβεί σε μια συμπεριφορά αποτελούν τις συνθήκες που τη διατηρούν και τη συντηρούν.

Σαν συνθήκες διατήρησης μιας συμπεριφοράς δε θεωρούνται όλα τα συμβάντα που προηγούνται αυτής ούτε όλες οι συνέπειες που τη συνοδεύουν. Στην πραγματικότητα, μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός προγενόμενων και συνεπειών συντηρούν (επιτρέφουν) μια συμπεριφορά, και αναφερόμαστε συχνά σ' αυτά ως προγενόμενα συντήρησης και συνέπειες συντήρησης της συμπεριφοράς.

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

25

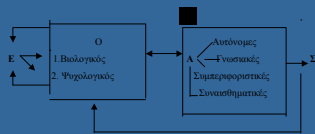
- Η γνωσιακή-αμπεριφοριστική αξιολόγηση βασίζεται σε απλές αρχές και έχει αρκετά σαφείς στόχους. Η γνωσιακή-αμπεριφοριστική θεραπεία βασίζεται στην πειραματική μέθοδο. Στην αρχή της θεραπείας ο θεραπευτής διαμορφώνει την αρχική υπόθεση και τον θεραπευτικό σχεδιασμό. Η υπόθεση ελέγχεται αν είναι σωστή μέσα από τις συνεδρίες και την δουλειά στο σπίτι και τροποποιείται, αν κριθεί αναγκαίο.

- Η αξιολόγηση του περιστατικού γίνεται τόσο σε επίπεδο γνωσιακό, όσο και συναισθηματικό, νευροφυσιολογικό και συμπεριφοριστικό, σύμφωνα με το ανατροφοδοτικό μοντέλο του Kanfer (1989):

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

26

## Το περιβόητο SORC



Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

27

Όπου «Ε» είναι τα ερεθίσματα όπου συμβαίνει η δυσλειτουργική συμπεριφορά. «Ο» είναι ο οργανισμός, βιολογικός και ψυχολογικός. Εδώ περιλαμβάνονται ιδιοσυγκρασιακά στοιχεία, στοιχεία προσωπικότητας, εμπειρίες προσωπικές και από το περιβάλλον του παρελθόντος, καθώς και εμπειρίες – ορόσημα που έχουν σχέση με τα παρόντα προβλήματα. Ο συγκεκριμένος οργανισμός, με τις συγκεκριμένες εμπειρίες συμβάλλει έτσι ώστε να έχει τις συγκεκριμένες αντιδράσεις, στα συγκεκριμένα ερεθίσματα. Με το «Α» ορίζονται οι αντιδράσεις του ατόμου, όταν βρίσκεται στα συγκεκριμένα ερεθίσματα. Οι αντιδράσεις χωρίζονται σε αυτόνομες-νευροφυσιολογικές (πώς αντιδρά ο οργανισμός σε επίπεδο νευροφυσιολογικό), σε γνωσιακές (τι σκέψεις κάνει το άτομο) και σε συμπεριφοριστικές (τι κάνει το άτομο όταν βρίσκεται σε επαφή με τα ερεθίσματα).

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

28

- Στις αντιδράσεις, μπορούμε να προσθέσουμε και τις συναισθηματικές. Τέλος, με το «Σ» ορίζονται οι συνέπειες των αντιδράσεων του ατόμου στη ζωή του. Τα είδη των αντιδράσεων βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους, αλλά και όλα τα συστήματα, ερεθίσματα - οργανισμός - αντιδράσεις και συνέπειες βρίσκονται σε συνεχή διάδραση μεταξύ τους. Όπως φαίνεται και από την φορά των βελών, οι συνέπειες καταγράφονται στις εμπειρίες του ατόμου έτσι ώστε την επόμενη φορά που το άτομο έρχεται σε επαφή με τα ίδια ερεθίσματα, κάνει πιο αυτόματα τις ίδιες αντιδράσεις. Οι ίδιες οι συνέπειες με την πάροδο του χρόνου μπορεί να λειτουργήσουν ως ερεθίσματα που προκαλούν με την σειρά τους άλλες σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές (φαύλος κύκλος)

Κ. Ευθυμίου Γ-Σ Θ.Π.

29