

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ – ΜΕΘΟΔΟΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Αργυροπούλου, Μαρία Ιωάννα,
Κλινικός Ψυχολόγος, MSc, Ph.D. -Ψυχοθεραπεύτρια
Γνωσιακής / Συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης
gmargirop@gmail.com, www.argiropoulou.gr

Ψυχανάλυση



Μέθοδος ελεύθερου συνειρμού

- ☞ Τα άτομα επαναφέρουν στη μνήμη παλαιά ξεχασμένα γεγονότα ή φαντασιώσεις που σχετίζονται με τα τωρινά τους προβλήματα μέσω της μεθόδου του ελεύθερου συνειρμού, σύμφωνα με την οποία ο αναλυόμενος καλείται να ξαπλώσει στο ντιβάνι και να αφήσει τον εαυτό του να μιλήσει ελεύθερα, χωρίς φοβο ή ντροπή, λέγοντας ανεξέλεγκτα ό,τι περνά από το νου του.
- ☞ Ο αναλυτής κάθεται πλάι ή πίσω από το ντιβάνι
- ☞ Οι συναντήσεις διαρκούν μία ώρα με συχνότητα 4-6 φορές την εβδομάδα επί μήνες ή χρόνια

Η τεχνική της ερμηνείας



- ☞ Με βάση τις πληροφορίες που συνειδητά ή ασυνείδητα, ή μέσα από όνειρα, έρχονται στην επιφάνεια μέσω του ελεύθερου συνειρμού, ο αναλυτής χρησιμοποιεί την ερμηνεία για να απομακρύνει τις αντιστάσεις του αναλυόμενου, βοηθώντας τον να θυμηθεί και να καταλάβει την προέλευση των προβλημάτων του και τελικά να ελευθερωθεί από τα συμπτώματα, το άγχος και τις δυσκολίες προσαρμογής
- ☞ Η ερμηνεία απευθύνεται άμεσα ή έμμεσα στη σχέση του αναλυόμενου με τον αναλυτή καθώς και τις προεκτάσεις της έξω από τη σχέση τους, στο παρόν και στο παρελθόν
- ☞ Η ερμηνεία σκοπεύει να διευκρινίσει τη φύση, την προέλευση και τις επιπτώσεις των συναισθημάτων, των αντιλήψεων και της συμπεροφοράς του αναλυόμενου προς τον αναλυτή του

Συναισθηματική μεταβίβαση



Ορίζεται ως η αναζωπύρωση συναισθημάτων της παιδικής ηλικίας (π.χ. αγάπη, μίσος, φόβος) που είχε κάποτε ο αναλυόμενος για πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντός του και που χωρίς να καταλαβαίνει τη διαφορά αισθάνεται τώρα έντονα για το αναλυτή

Συναισθηματική αντιμεταβίβαση

- ☞ Ορίζεται ως η συναισθηματική αντίδραση του αναλυτή στη μεταβίβαση του αναλυόμενου

Ψυχανάλυση



Ψυχαναλυτική ουδετερότητα

- ☞ Ο αναλυτής πρέπει να αποφεύγει την ικανοποίηση των επιθυμιών του αναλυόμενου, χωρίς να τις απορρίπτει, ώστε να ενισχύεται η συναισθηματική μεταβίβαση, μέσα στα πλαίσια της οποίας θα λειτουργήσει η ερμηνεία
- ☞ Ο αναλυτής αποφεύγει επίσης κάθε ανάμειξη στις υποθέσεις και γενικά στην κοινωνική ζωή του αναλυόμενου

Έκτακτες επεμβάσεις

- ☞ Ο αναλυόμενος αναλαμβάνει την υποχρέωση να αποφύγει τη λήψη αποφάσεων που θα μπορούσαν να φέρουν ριζικές μεταβολές στη ζωή του όσο διαρκεί η ανάλυση ή τουλάχιστον στην αρχική της φάση-τέτοιες αποφάσεις χαρακτηρίζονται ως αντίσταση (εκδραματίσεις)

ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



- ✧ Αναπτύσσεται ένας θεραπευτικός διάλογος που στοχεύει στην αυτογνωσία του ατόμου
- ✧ Ο ψυχοθεραπευτής δεν ενδιαφέρεται τόσο για τους ελεύθερους συνειρμούς, είναι πιο ενεργητικός, επεμβατικός, υποστηρικτικός και συνδιαλλακτικός
- ✧ Ο ασθενής κάθεται απέναντί του-πιο άμεση σχέση η οποία έχει μεγαλύτερη επαφή με την πραγματικότητα
- ✧ Εκτός από την ερμηνεία χρησιμοποιούνται και άλλες τεχνικές όπως εξηγήσεις, συμβουλές, παραινήσεις & απαγορεύσεις, ενθάρρυνση

Υπαρξιακές ψυχοθεραπείες



- ☞ Αποτελεί μη κατευθυνόμενη θεραπεία- «ψυχοθεραπεία με επίκεντρο τον πελάτη»
- ☞ Στηρίχτηκε στην ιδέα ότι κάθε άνθρωπος διαθέτει ένα θετικό δυναμικό που μπορεί να αξιοποιήσει
- ☞ Στηρίζεται στην ικανότητα του θεραπευτή για μια γνήσια συναισθηματική κατανόηση
- ☞ Ο θεραπευτής στοχεύει στο να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να συνειδητοποιήσει τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του έτσι όπως φαίνονται μέσα από τα λόγια και τη συμπεριφορά του κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας
- ☞ Αποφεύγεται η ερμηνεία, χρησιμοποιούνται οι δεξιότητες επικοινωνίας

Ομαδική ψυχοθεραπεία



- ❧ Συνίσταται στην εφαρμογή της ψυχοθεραπευτικής μεθόδου σε περισσότερα από ένα άτομα
- ❧ Συνήθως αποτελείται από 4-8 άτομα
- ❧ Διάρκεια 90' κατά κανόνα
- ❧ Η σύσταση μπορεί να είναι ομοιογενής ή ανομοιογενής
- ❧ Μπορεί να είναι σύντομη και προκαθορισμένη ή μακρόχρονη και ανοιχτή
- ❧ Ανοιχτές και κλειστές ομάδες
- ❧ Υπάρχουν διαφορετικοί θεωρητικοί προσανατολισμοί (π.χ. ψυχαναλυτικός, γνωσιακός-συμπεριφοριστικός κ.τ.λ.)

Ψυχόδραμα



- ☞ Σύστημα ομαδικής ψυχοθεραπείας
- ☞ Συνίσταται στην δραματική αναπαράσταση των προσωπικών προβλημάτων ενός ασθενή μέσα σε μια ομάδα άλλων ασθενών, που υποδύονται ρόλους από τη ζωή του πρωταγωνιστή υπό την καθοδήγηση του θεραπευτή
- ☞ Έχει προσαρμοστεί σε διάφορους θεωρητικούς προσανατολισμούς

Οικογενειακή Θεραπεία



- ☞ Χρησιμοποιεί τη δυναμική της ομάδας αποκλειστικά για τα μέλη μιας οικογένειας
- ☞ Στηρίζεται στην ιδέα ότι η οικογένεια αποτελεί μια οργανική οντότητα μέσα στην οποία αναπτύσσονται προβλήματα.
- ☞ Τα προβλήματα αυτά έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο σε ένα μέλος- τον ασθενή- αλλά αφορούν λίγο πολύ όλα τα μέλη της οικογένειας
- ☞ Σκοπός είναι να συνειδητοποιήσει η οικογένεια την παθολογική της συμπεριφορά απέναντι στον ασθενή και να την τροποποιήσει ώστε να τον βοηθήσει να ξεπεράσει το πρόβλημά του- αλλά να αποκτήσουν και οι υπόλοιποι μια καλύτερη ψυχική ισορροπία

Θεραπεία συμπεριφοράς





ΙΣΤΟΡΙΚΗ
ΑΝΑΔΡΟΜΗ
ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Πειραματική ανάλυση της συμπεριφοράς

- ☞ Δομήθηκε σύμφωνα με τις αρχές που διέπουν τις φυσικές επιστήμες (αντικειμενική περιγραφή, πειραματικές μετρήσεις, λειτουργικές συσχετίσεις).
- ☞ Εμφανίστηκε στις αρχές του δεύτερου μισού του 20^{ου} αιώνα
- ☞ Οι πρώτες μελέτες ήταν εργαστηριακές και μελετούσαν φαινόμενα που αφορούσαν τα ζώα.
- ☞ Διατύπωση αρχών κλασικής εξαρτημένης μάθησης (Ivan Petrovich Pavlov, 1849-1936)

Κλασική ή παβλοβιανή εξαρτημένη μάθηση (Pavlov, 1927)

- ☞ Βασίζεται στα ανεξάρτητα βιολογικώς προκαθορισμένα αντανακλαστικά τα οποία αποτελούνται από αλληλουχίες ερεθίσματος –αντίδρασης (π.χ. τροφή- έκκριση σιέλου, φως-συστολή κόρης) και προκαλούν ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα
- ☞ Το ανεξάρτητο ερέθισμα (π.χ. αγωνία για επικείμενο διαγώνισμα άλγεβρας) προκαλεί μια ανεξάρτητη αντίδραση(π.χ. σφίξιμο στο στομάχι, τάση για εμετό). Όταν ένα ουδέτερο ερέθισμα προηγείται ενός ανεξάρτητου ερεθίσματος & συσχετίζεται με την παρουσία του γίνεται εξαρτημένο ερέθισμα
- ☞ Το εξαρτημένο ερέθισμα (π.χ. λέξη διαγώνισμα, μάθημα άλγεβρας) προκαλεί εξαρτημένη αντίδραση (π.χ. σφίξιμο στο στομάχι, τάση για εμετό) παραπλήσια με την ανεξάρτητη αντίδραση καθώς και μια εξαρτημένη συναισθηματική αντίδραση

Κλασική ή παβλοβιανή εξαρτημένη μάθηση (Pavlov, 1927)

- ❧ Οι σκέψεις, τα όνειρα & οι φαντασιώσεις μπορούν επίσης να γίνουν εξαρτημένα ερεθίσματα που προκαλούν εξαρτημένες συναισθηματικές αντιδράσεις
- ❧ Η αρχές τις κλασικής εξαρτημένης μάθησης βρίσκουν εφαρμογή στη σεξουαλική συμπεριφορά, τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, στα συναισθήματα



Κλασική ή παβλοβιανή εξαρτημένη μάθηση



- ❧ Οι εξαρτημένες αντιδράσεις αποδυναμώνονται με τη διαδικασία της απόσβεσης
- ❧ Με την απόσβεση ένα εξαρτημένο ερέθισμα είναι παρόν χωρίς το ανεξάρτητο ερέθισμα στο οποίο οφείλει το σθένος του
- ❧ Η αποφυγή του εξαρτημένου ερεθίσματος παρεμποδίζει την απόσβεση (π.χ. φοβίες)
- ❧ Με την αυθόρμητη επαναφορά τα εξαρτημένα αντανακλαστικά επανακτούν μέρος από το σθένος που έχασαν κατά την απόσβεση

Κλασική ή παβλοβιανή εξαρτημένη μάθηση: ασύμβατη εξάρτηση



- ☞ Στην ασύμβατη εξάρτηση το εξαρτημένο ερέθισμα συσχετίζεται επανειλημμένως με άλλα ανεξάρτητα ή εξαρτημένα ερεθίσματα που παράγουν διαφορετικές ή ασύμβατες με την αρχική αντιδράσεις (π.χ. χαλάρωση, ευχάριστα συναισθήματα ή απωθητικά ερεθίσματα)
- ☞ Η ασύμβατη εξάρτηση συνδυάζει την απόσβεση με την καινούρια εξάρτηση. Σε αυτήν στηρίζεται:
 - 1) η τεχνική της συστηματικής αποευσαιθητοποίησης (π.χ. σταδιακή & επαναλαμβανόμενη αντιμετώπιση φόβων σε ευχάριστο, μη απειλητικό περιβάλλον). Η έκθεση γίνεται στην φαντασία ή/ και στην πράξη (in vivo)
 - 2) η μάθηση αποστροφής (π.χ. επανεξάρτηση εξαρτημένων ερεθισμάτων που προκαλούν προβληματικά ευχάριστα συναισθήματα όπως αυτοκαταστροφικές, ριψοκίνδυνες ή κοινωνικά μη επιθυμητές συμπεριφορές όπως κάπνισμα, χρήση ουσιών, παιδοφιλία)

Πειραματική ανάλυση της συμπεριφοράς: Ιστορική αναδρομή




- ☞ Δεκαετία 1950: Η έρευνα της συμπεριφοράς γίνεται εφαρμοσμένη επιστήμη.
- ☞ Η συντελεστική μάθηση του Skinner άρχισε να εφαρμόζεται εκτός εργαστηρίου, σε σχολεία, κλινικές, νοσοκομεία. Οι μελέτες άρχισαν να αφορούν ανθρώπους και κοινωνικές συμπεριφορές, δινόταν ιδιαίτερη έμφαση στην πρακτική σημασία των αποτελεσμάτων στην καθημερινή ζωή.
- ☞ Η τροποποίηση της συμπεριφοράς εφαρμόστηκε αρχικά σε κλινικούς χώρους. (Wolpe, Eysenck, Skinner) για να ερμηνεύσει τη διαταραγμένη συμπεριφορά.
- ☞ Στην εκπαίδευση η εφαρμογή ξεκίνησε αργότερα (δεκαετία 70'), ιδίως στην ειδική αγωγή.

Η συντελεστική μάθηση

Η συχνότητα της συντελεστικής συμπεριφοράς μπορεί να τροποποιηθεί:

- Με ενίσχυση
- Με τερματισμό της θετικής ενίσχυσης (αρνητική τιμωρία) απόσβεση/ παροχή ισχυρότερης ενίσχυσης σε εναλλακτική συμπεριφορά
- Με τιμωρία (παρουσία αποστροφικού ερεθίσματος)
- Με ανάκληση της τιμωρίας (αρνητική ενίσχυση)-απαλλαγή από αποστροφικό ερέθισμα/ αποφυγή αποστροφικού ερεθίσματος

 Η συντελεστική συμπεριφορά είναι συμπεριφορά που συντελεί στην επίδραση του ατόμου επί του περιβάλλοντός του και συμβάλλει στην πρόκληση συνεπειών από αυτή

- ☞ Η συμπεριφορά που έχει θετικά αποτελέσματα (π.χ. ικανοποίηση, επιβράβευση) τείνει να εκδηλώνεται συχνότερα,
- ☞ Η συμπεριφορά που έχει αρνητικά αποτελέσματα (π.χ. αποστέρηση, ματαίωση, αποδοκιμασία, αποτυχία) τείνει να εκδηλώνεται λιγότερο συχνά

Βασικές αρχές συντελεστικής μάθησης

Ο νόμος του
αποτελέσματος

Χαρακτηριστικά συντελεστικής μάθησης

- ❧ Οι συνέπειες μιας συμπεριφοράς επηρεάζουν τη μελλοντική συχνότητα εμφάνισης της συμπεριφοράς
- ❧ Κάνουν τα ερεθίσματα που προηγούνται να την προκαλούν



Η εξέλιξη της θεραπείας της συμπεριφοράς



- ☞ Δεκαετίες 60' & 70' : Η αποκλειστική χρήση των αρχών της κλασσικής εξαρτημένης μάθησης αντικαταστάθηκε από την εφαρμοσμένη ανάλυση συμπεριφοράς.
- ☞ Η εφαρμοσμένη ανάλυση συμπεριφοράς βασίζεται στις αρχές της συντελεστικής μάθησης, στο νεοσυμπεριφορισμό (Wolpe), στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική τροποποίηση της συμπεριφοράς και στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, η οποία αποτελεί το επιστημονικό πλαίσιο που συμπεριέλαβε τα 3 παραπάνω μεμονωμένα συστήματα

Ορθόδοξος & Σύγχρονος συμπεριφορισμός



Ορθόδοξος συμπεριφορισμός

- Αναγνωρίζει το νευρολογικό & φυσιολογικό υπόβαθρο της μάθησης, καθώς και την επιρροή των γνωστικών & ψυχολογικών (σκέψεων/ατομικών εμπειριών) λειτουργιών. Δεν θεωρεί ότι η ερμηνεία της συμπεριφοράς ως λειτουργικά συσχετιζόμενης με τις περιβαλλοντικές συνθήκες ως ανώτερη, αλλά ως καταλληλότερη από άλλες σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, καθώς οι περιβαλλοντικές επιδράσεις υπόκεινται πιο εύκολα σε έλεγχο.
- Συνείδηση & ατομικές εμπειρίες θεωρούνται ως αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης με κοινωνικό περιβάλλον (π.χ. δάσκαλος)

Σύγχρονος συμπεριφορισμός

- περιλαμβάνει και τα υποκειμενικά γεγονότα (αυτό-αναφορές, υποκειμενικές ερμηνείες) στο ερμηνευτικό του σύστημα
- Συζήτηση μεταξύ ειδικού και ατόμου για τους στόχους/ αναγνώριση αμοιβαίων επιδράσεων στο κοινωνικό περιβάλλον

Η «ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ»: Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΟ ΣΤΟ ΓΝΩΣΙΑΚΟ- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ



- ☞ Συμβολική μάθηση μέσω μίμησης προτύπου: Η μάθηση πραγματοποιείται αποκλειστικώς μέσω παρατήρησης, χωρίς άμεση ενίσχυση της συμπεριφοράς (Bandura, 1977)
- ☞ Η μέθοδος της αυτοκαθοδήγησης (π.χ. πρόγραμμα εξάσκησης για παρορμητικά παιδιά με σκοπό τον έλεγχο της συμπεριφοράς μέσω αυτοκαθοδηγούμενων εντολών, Meichenbaum, 1977)
- ☞ Η άσκηση στην Αυτοκαθοδήγηση με βάση την γνωστική-εξελικτική ψυχολογία των Ρώσων ψυχολόγων Luria (1961) & Vygotsky, (1962): Αρχικά οι γονείς καθοδηγούν λεκτικά τη συμπεριφορά του παιδιού, στη συνέχεια ο λεκτικός έλεγχος αρθρώνεται δυνατά από το ίδιο το παιδί και τέλος, μετατρέπεται σε σιωπηρό λόγο

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης (Bandura)



1. Κάποιες συμπεριφορές προσδιορίζονται κυρίως από εξωτερικά ερεθίσματα και επηρεάζονται έντονα από προηγούμενες ανάλογες εμπειρίες
2. Η συντελεστική μάθηση εστιάζει στην επίδραση των συνεπειών, η οποία αποτελεί έναν ακόμη ρυθμιστικό παράγοντα της συμπεριφοράς
3. Οι γνωστικές μεσολαβητικές διαδικασίες ενεργοποιούν το σημαντικότερο ρυθμιστικό σύστημα: Προσδιορίζουν την επίδραση των περιβαλλοντικών γεγονότων στη μάθηση & στη ρύθμιση της συμπεριφοράς.
 - ✓ Βασίζονται κατεξοχήν στις προηγούμενες ατομικές εμπειρίες
 - ✓ Προκαθορίζουν ποια από τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα θα γίνουν αντικείμενο της προσοχής, πως θα γίνουν αντιληπτά, αν θα απομνημονευθούν και πως θα επηρεάσουν την μελλοντική συμπεριφορά

«οι ατομικοί & οι περιβαλλοντικοί παράγοντες δεν δρουν ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλον, αλλά αλληλοκαθορίζονται. Ούτε και το άτομο μπορεί να θεωρηθεί αμέτοχο στη διαδικασία αυτή. Τα άτομα με τις πράξεις τους παράγουν τις περιβαλλοντικές συνθήκες που στη συνέχεια επηρεάζουν την συμπεριφορά τους. Επίσης, οι εμπειρίες που προέρχονται από την συμπεριφορά που εκδηλώνει το άτομο καθορίζουν εν μέρει τον τρόπο σκέψης του, τις προσδοκίες και τις πεποιθήσεις του, πράγμα που στη συνέχεια επηρεάζει τη συμπεριφορά που θα εκδηλώσει»

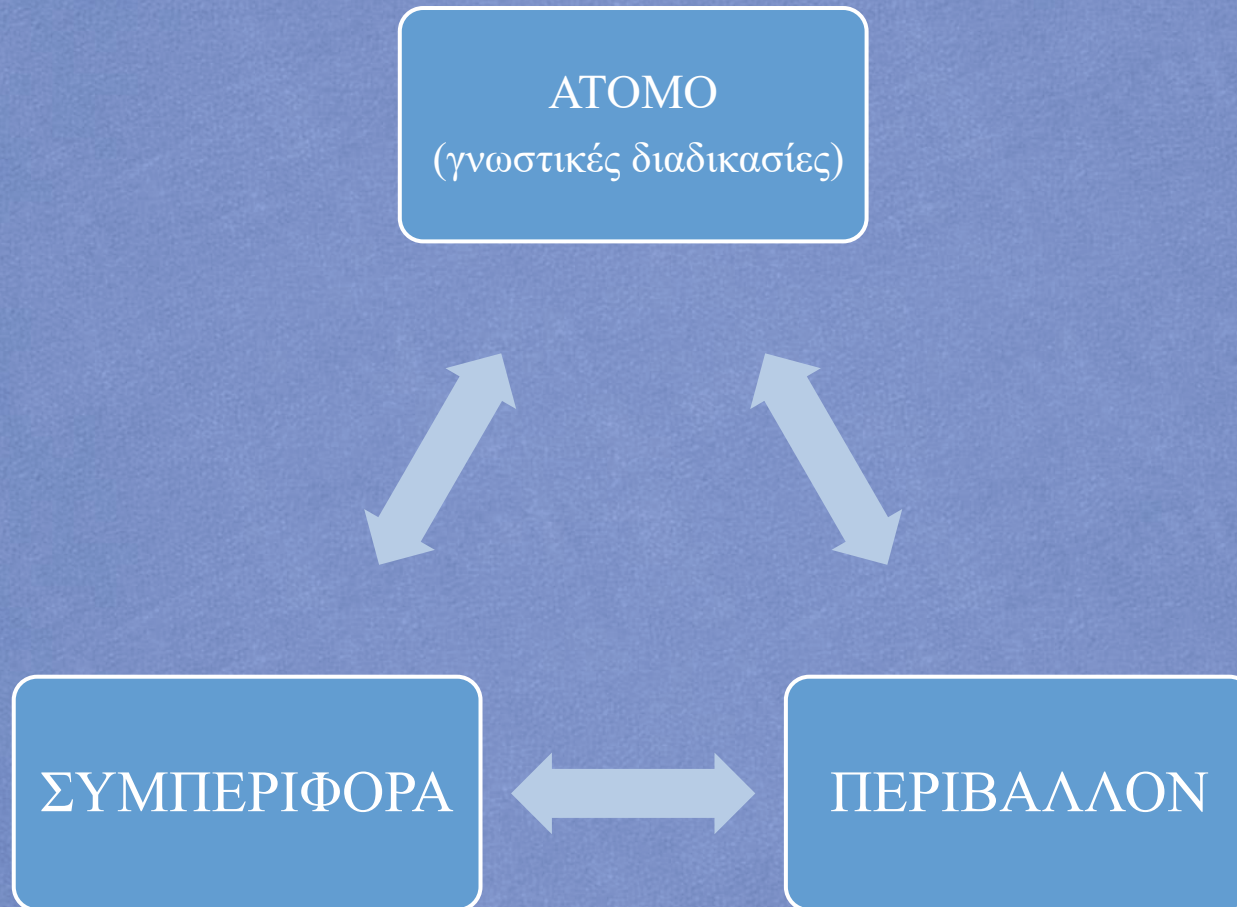
(Bandura, 1978, σελ. 345).



Search ID: wpr0180

"Well he doesn't get it from my side of the family."

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης



Οι ψυχολογικές λειτουργίες προκύπτουν από την αλληλεπίδραση των παραπάνω παραγόντων. Το άτομο ως δημιουργός & δέκτης περιβαλλοντικών επιδράσεων

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης



- ☞ Το άτομο είναι δημιουργός αλλαγής γιατί έχει την ικανότητα να αλλάζει την συμπεριφορά του καθοδηγώντας τον εαυτό του
- ☞ Για την πρόσκτηση, τη διατήρηση και την ενεργοποίηση μιας συμπεριφοράς ευθύνεται κυρίως η γνωστική λειτουργία, η οποία εξηγεί πως οι εμπειρίες του ανθρώπου ασκούν μακροχρόνια επίδραση στη συμπεριφορά & τον δραστηριοποιούν στο μέλλον.
- ☞ Τα άτομα εκδηλώνουν συμπεριφορές αυτοβούλως, οι οποίες προδιαγράφουν σε μεγάλο βαθμό τις μελλοντικές τους αντιδράσεις

Άλλοι παράγοντες κατανόησης της συμπεριφοράς



- ☞ Συναίσθημα & γνωστικές διαδικασίες- αναγνώριση της αλληλεπίδρασης έναντι της προτεραιότητας του ενός ή του άλλο
- ☞ Ο γνωσιακός –εξελικτικός προσανατολισμός. Κάθε εξελικτικό στάδιο αποτελεί πλήρες σύστημα αλληλεπίδρασης παιδιού με περιβάλλον, δομείται βάσει των επιτευμάτων του προηγούμενου σταδίου
- ☞ Αλληλεπίδραση κοινωνικών συστημάτων και η επιρροή τους στη συμπεριφορά

Εσωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά



- ☞ Προσδοκίες
- ☞ Ικανότητα αυτό-καθοδήγησης με βάση τις προσδοκίες αυτό-αποτελεσματικότητας
- ☞ Ανακριβείς οδηγίες ή πεποιθήσεις
- ☞ Η ενίσχυση είναι αποτελεσματική στην αλλαγή της συμπεριφοράς ως πηγή πληροφόρησης και καθοδήγησης για το άτομο.
- ☞ Το άτομο πρέπει να αντιληφθεί τη σχέση μεταξύ συμπεριφοράς και επακόλουθων για να είναι η ενίσχυση αποτελεσματική

Από το Συμπεριφορισμό στη ΓΣΘ: παράγοντες αλλαγής



1. Ανάπτυξη γνωστικής ψυχολογίας: Μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών. Μάθηση μέσω παρατήρησης προτύπου-λεκτική κωδικοποίηση παρατηρούμενης συμπεριφοράς, φαντασία (Bandura, 1969)
2. Έρευνα στον αυτό-έλεγχο: *«οι σκέψεις θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως ενισχυτές της συμπεριφοράς και να την τροποποιήσουν»* Homme, 1965. Αυτοεποπτεία, αυτό-αξιολόγηση & αυτοενίσχυση, Kanfer & Karoly, 1972
3. Εμφάνιση & εξέλιξη γνωσιακής θεραπείας: *Η δυσλειτουργική συμπεριφορά οφείλεται σε ακατάλληλες γνωστικές διαδικασίες, στόχος παρέμβασης η τροποποίηση των λανθασμένων πεποιθήσεων, προσδοκιών, πιστεύω* Ellis, 1962. Beck, 1976

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ)



- ☞ Σύμφωνα με αυτό το θεραπευτικό μοντέλο το άγχος και οι δυσπροσαρμοστικές αντιδράσεις δεν προκαλούνται κυρίως από τα ίδια τα γεγονότα, αλλά από τις προσδοκίες και τις ερμηνείες που οι άνθρωποι δίνουν σε αυτά και επομένως οι δυσλειτουργικές συμπεριφορές μπορούν να τροποποιηθούν αντιμετωπίζοντας απευθείας τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις ενός ατόμου
- ☞ Ο όρος ΓΣΘ είναι γενικός και περιλαμβάνει έναν μεγάλο αριθμό προσεγγίσεων. Προτείνει μια ολιστική «βιοψυχοκοινωνική ερμηνεία της αιτιότητας, υποστηρίζει δηλαδή ότι ένας συνδυασμός βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων εμπλέκονται στον τρόπο που οι άνθρωποι αισθάνονται και συμπεριφέρονται

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: ένα διαρκώς εξελισσόμενο μοντέλο



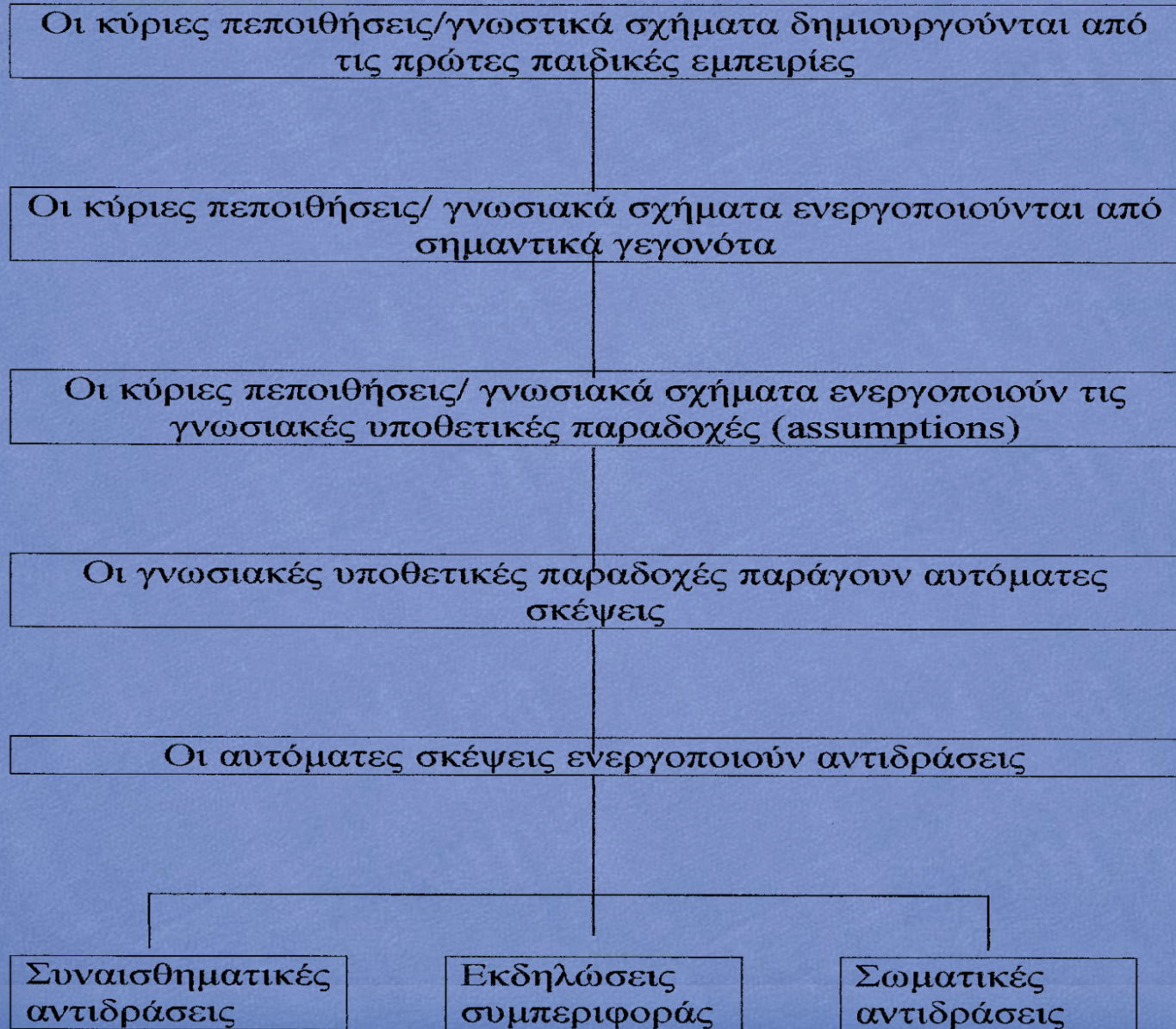
- ☞ Στην πορεία της κλινικής πρακτικής η πρώιμη εστίαση στην ατομική ανάπτυξη και παθολογία έχει τροποποιηθεί από τα πιο σύγχρονα ρεύματα σκέψης με τρόπο ώστε να περιλαμβάνει περισσότερο πρώτα τις οικογενειακές σχέσεις και έπειτα τις κοινωνικές σχέσεις πέρα από την οικογένεια
- ☞ Η ΓΣΘ επηρέασε και επηρεάστηκε από τη γενικότερη αναγνώριση του ρόλου των κοινωνικών παραγόντων, τόσο στην ομάδα, όσο και στην παθολογική ανάπτυξη του ατόμου

Κριτική στην Γνωσιακή συμπεριφοριστική προσέγγιση



- ❧ Η πρωτογενής πρόληψη αποτελεί τον μόνο τρόπο για την μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας που προκαλείται από κοινωνικούς, οικονομικούς και υλικούς παράγοντες.
- ❧ Για να είναι αποτελεσματική η πρωτογενής πρόληψη πρέπει να περιλαμβάνει κοινωνική παρά γνωστική αλλαγή
- ❧ Η μείωση των ανισοτήτων στο εισόδημα μέσα στην κοινωνία που ζούμε θα ήταν ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να μειωθεί η ψυχολογική δυσφορία και η κακή υγεία.

Το γνωσιακό πρότυπο (μοντέλο)



Στάδια Θεραπείας

| ΣΤΑΔΙΟ | ΣΤΟΧΟΣ |
|--|--|
| ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ, ΚΙΝΗΤΡΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ, ΑΠΟΦΑΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΚΑΤΑΣΤΡΩΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ, ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ |
| ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ, ΕΚΜΑΘΗΣΗ & ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ/ ΣΥΝΕΧΗΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗΣ |
| ΠΡΟΛΗΨΗ ΥΠΟΤΡΟΠΗΣ | ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΕΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΥΠΟΤΡΟΠΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΡΩΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ |
| ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ | ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ, ΛΗΞΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ |
| ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ | ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ, ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ |