Le teorie dell'apprendimento sociale e socio-cognitivo

(cognitive-social learning theories)

Centro per la Ricerca in Psicoterapia - Roma

© L. Sibilia 2018

Sinossi

- *Learning theories* e *social learning theories.*
- La modificazione cognitivo-comportamentale o *Cognitive Behaviour Modification.*
- Il modello del determinismo reciproco.
  - » Analisi funzionale del comportamento
  - » Microanalisi CC (esercizi)

© L. Sibilia 2018

Learning theories

- ‘**50**. Teorie dell’apprendimento: I principi del condizionamento vengono unificati in teorie organiche (es.: C. Hull, *riduzione della pulsione)*
- ‘**60**. Condizionamento interno: Stimoli “interni” - autoprodotti - hanno effetti simili a quelli percepiti. (J. Cautela, *covert sensitization*)
- ‘**60**. Il Locus del controllo**.** Conta il rapporto percepito tra comportamento e rinforzo (locus del controllo). (J. Rotter, 1966)

© L. Sibilia 2018

Teoria del "*Locus* del Controllo" (J. Rotter)

- Il "*Locus del controllo*" misura le aspettative generalizzate di controllo dell'individuo (*l. del c. interno* vs. *esterno*) sui rinforzatori.
- La *teoria dell'apprendimento sociale* di J. Rotter :

1. riconosce che fattori situazionali e rinforzi influenzano il comportamento, ma
2. si focalizza sui valori e aspettative personali come principali fonti di regolazione.

© L. Sibilia 2018

Controllo interno-esterno

Potenziale comportamentale

=

Valore di **R**inforzo x **A**spettative

PC = **VR** x **A**

Locus del controllo interno: Aspettative che il proprio comportamento possa controllare gli eventi (esperienze dei rinforzatori)

Locus del controllo esterno: Aspettative che gli eventi (esperienze) siano dovute al caso o alla volontà di altri "potenti"

[J.B. Rotter (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs*, 80, (1, Whole No. 609)]

© L. Sibilia 2018

Cognitive-social learning theories

- ‘**60-’70**. Apprendimento vicario o *modeling*: nuovo paradigma della modificazione comportamentale (A. Bandura & R. Walters).
- ‘**70**. L’autocontrollo : il soggetto può modificare il proprio comportamento manipolando stimoli e rinforzi ambientali ed interni (F.H. Kanfer, C. Thoresen).

© L. Sibilia 2018

La *Social learning theory* di Albert Bandura

A. Bandura:

Organismi superiori possono apprendere nuovi comportamenti dalla semplice osservazione di consimili che li eseguono.

Il paradigma dell'**apprendimento osservativo o *modeling*** ha avuto un notevole impatto sia nella psicologia evolutiva che nella clinica.

A. Bandura (1969) *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bandura, A. & Walters, R. H. (1963) *Social Learning and Personality Development.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

© L. Sibilia 2018

La *Social learning theory* di A. Bandura

"Gli approcci in termini di apprendimento sociale che si appoggiavano all'apprendimento vicario e al comportamento "interno" costituirono forse i primi esempi degli attuali approcci cognitivi ai problemi clinici."

[Keith S. Dobson (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. III Edition*. New York: The Guilford Press]

© L. Sibilia 2018

Apprendimento per *modeling*

- Rinforzo vicario: Un soggetto che osserva un modello - che viene sottoposto a contingenze di rinforzo - mostra modificazioni comportamentali analoghe a quelle del modello, pur non avendo sperimentato direttamente l'esposizione agli stessi rinforzatori.
- Detto per questo anche: "*Apprendimento osservativo o vicario*"

© L. Sibilia 2018

L'apprendimento osservativo o vicario: il *modeling* (A. Bandura)

Modeling: un esempio di "apprendimento sociale"

Bandura, A. & Walters, R. H. (1963) *Social Learning and Personality Development*. New York: Holt, Rinehart & Winston

© L. Sibilia 2018

Principi sperimentali del *modeling*

- Rinforzo vicario
- Punizione vicaria
- Estinzione vicaria
- Generalizzazione vicaria
- Discriminazione vicaria

A. Bandura (1969) *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

© L. Sibilia 2018

Parametri del *modeling*

- L'effetto *modeling* è maggiore se il modello è percepito come simile a sé.
- Il "*coping model*": modello che affronta a malapena la situazione e ci riesce sia pure con esitazioni.
- Il "*master model*": esibisce un livello di abilità eccellente.
- Il "*coping model*"produce un effetto *modeling* più potente del "*master model*".

© L. Sibilia 2018

Condizioni accessorie che favoriscono l'apprendimento per *modeling*

- Il modello risalta rispetto agli altri (è saliente)
- Il modello è apprezzato e rispettato dall'osservatore e dagli altri
- L'osservatore percepisce una somiglianza del modello con se stesso
- Il comportamento del modello è rinforzato

© L. Sibilia 2018

Cognitive learning theories (teorie cognitive dell'apprendimento)

- **Comportamenti e stimoli "covert"** (J. Cautela)
- La teoria della **Dissonanza cognitiva** (L. Festinger)
- La teoria dell'**Attribuzione** (AA.VV.)
- L'**autocontrollo** (F. H. Kanfer, C. E. Thoresen, M. Mahoney)
- La **self-efficacy** o **autoefficacia** (A. Bandura, 1975)

© L. Sibilia 2018

Teoria dell'attribuzione

Nell'uomo, un'esperienza inattesa può attivare un processo di attribuzione causale.

- Dimensioni della causa:
  - Interna - Esterna
  - Stabile - Transitoria
  - Globale - Specifica
- "Stile attribuzionale" del fallimento: stile interno-stabile-globale e depressione

© L. Sibilia 2018

Attribuzione Interna
(es.: fallimento all'esame di matematica)

Stabile

- GLOBALE
  - Mancanza di intelligenza
  - "*Sono pigro*"
- SPECIFICA
  - Mancanza di abilità matematica
  - "*La matematica mi annoia*"

Instabile

- GLOBALE
  - Esaurimento
  - "*Il raffreddore mi istupidisce*"
- SPECIFICA
  - Eccesso di sforzo
  - "*Stufo dei problemi di matematica*"

© L. Sibilia 2018

Attribuzione Esterna
(es.: fallimento all'esame di matematica)

Stabile

- GLOBALE
  - *Gli esami danno sempre risultati fasulli*
- SPECIFICA
  - *Questi esami di matematica non riflettono la preparazione*
  - *Ai test di matematica sono tutti sfortunati*

Instabile

- GLOBALE
  - *Oggi è venerdì 17!*
  - *I test di oggi erano difficili per tutti*
- SPECIFICA
  - *Il test era il numero 17*
  - *La copia del test non era ben leggibile*

© L. Sibilia 2018

Concetto di "Autocontrollo" come processo

Con questa accezione di *Autocontrollo* si indicano 2 fenomeni:

1. Un soggetto nel corso del suo agire nel mondo può modificare i fattori ambientali o fisiologici (α o β) determinanti il suo comportamento.
2. Un soggetto può mettere il suo comportamento sotto l'influenza di contingenze [*cognitivamente rappresentate*] più remote nel tempo o nello spazio di quelle presenti.

© L. Sibilia 2018

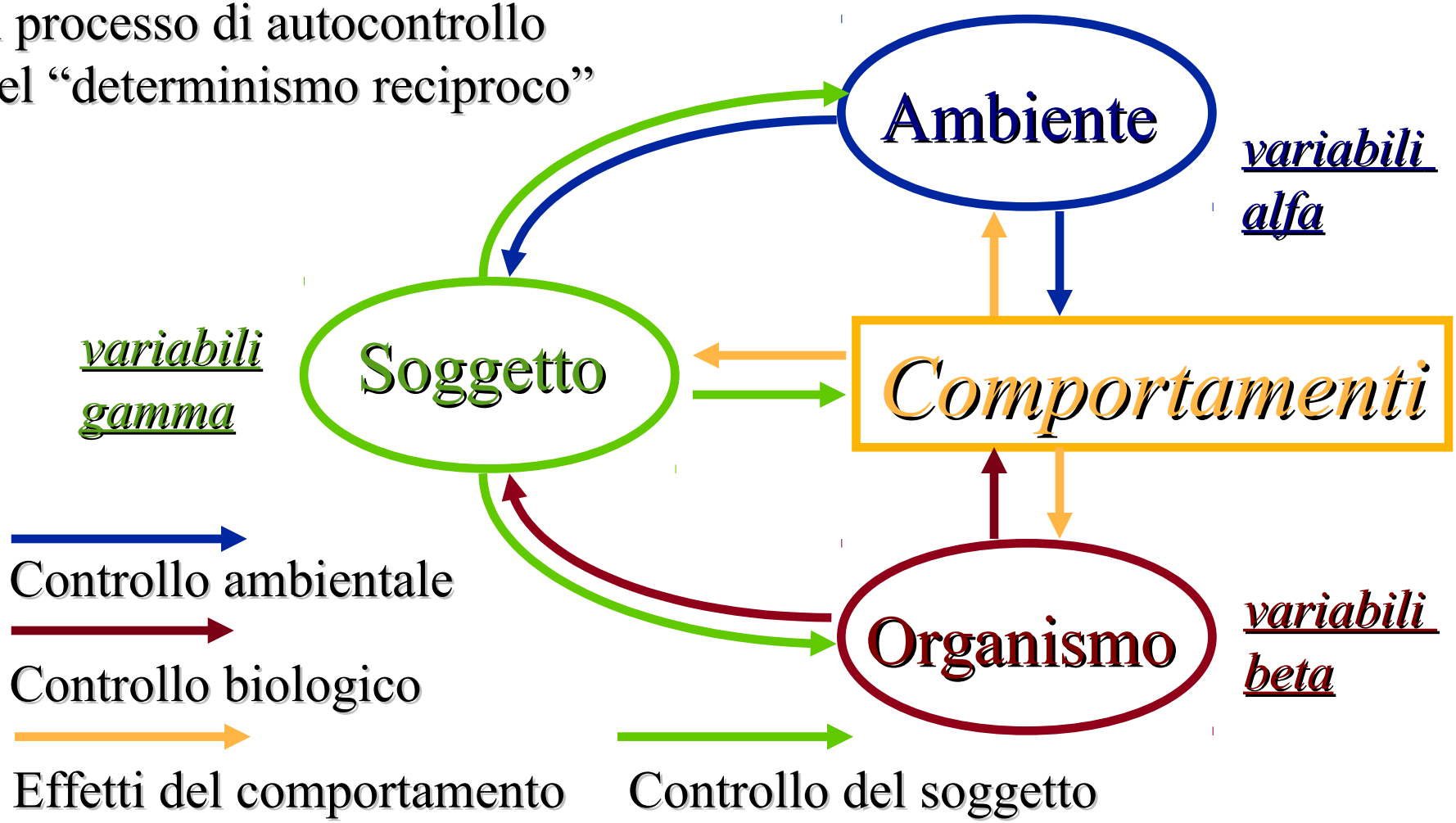
Autocontrollo – esempi
Comportamenti consumatori

- Nascondere lontano dalla vista sigarette, bottiglie di alcolici, o cibi “tentatori”.
- Chiedere agli ospiti di non offrirci seconde porzioni di cibo, oppure sigarette o alcolici.
- Rilassarsi prima di mangiare.
- Pensare alle conseguenze negative future prima di compiere un’azione gratificante.
- Pensare alle conseguenze positive prima di compiere (o nel compiere) un’attività sgradita.

© L. Sibilia 2018

Il controllo (regolazione) bio-psicosociale dei comportamenti

Il processo di autocontrollo
nel "determinismo reciproco"



© L. Sibilia 2018

Autocontrollo come procedura: le 3 fasi (secondo F.H. Kanfer)

- 1. Auto-osservazione:
  osservare e registrare le proprie risposte da sottoporre ad autocontrollo (e fissare degli obiettivi)
- 2. Auto-valutazione:
  giudicare se la propria prestazione risponde agli obiettivi
- 3. Auto-rinforzo (o auto-punizione):
  attuare una contingenza positiva o negativa a seconda del risultato della valutazione

© L. Sibilia 2018

Cognitive social learning theories
Teoria dell'Auto-efficacia

- ***'75 - Autoefficacia**: Valutazione soggettiva della capacità personale di mettere in atto un comportamento necessario o richiesto.*
- I 4 fattori determinanti dell'Autoefficacia:
  1. Esperienza diretta di successi precedenti.
  2. Persuasione da parte di altri credibili.
  3. Esposizione ad esempi di successi altrui.
  4. Stato psico-fisico favorevole.

© L. Sibilia 2018

Cognitive social learning theories
la Teoria dell'Auto-efficacia

- Auto-efficacia: il giudizio della propria capacità di attuare un determinato comportamento è predittivo del comportamento futuro (Albert Bandura)
- La prima formulazione della teoria (1975) era di tipo comportamentale; in seguito è stata formulata in termini cognitivi.
- Ha avuto molte conferme, ma ci sono perplessità circa il metodo di misura.

© L. Sibilia 2018

Cognitive social learning theories
la Teoria dell'Auto-efficacia

- L'autoefficacia (A-E) riguarda uno specifico comportamento, quindi non è un tratto o una disposizione comportamentale!
- Il comportamento in questione può essere un gesto, una scelta, una prestazione o un intero corso di azione.
- L'A-E dovrebbe essere misurata con domande che si focalizzano sulla capacità di attuarlo, non sulla probabilità di attuarlo.

© L. Sibilia 2018

Cognitive social learning theories
la Teoria dell'Auto-efficacia

- Il livello di A-E è proporzionale al grado della prestazione, ai n. di tentativi fatti in condizioni di difficoltà, all'impegno messo nell'attuarlo, ecc...
- È stata anche costruita una scala di "A-E generalizzata", definita come la tendenza disposizionale ad avere una A-E elevata.

© L. Sibilia 2018

Il "controllo percepito"

Auto-efficacia:

Locus del controllo:

Soggetto → Comportamento (es.: "dieta") → Risultato (Es.: calo ponderale)

Attribuzione:

- *interna / esterna*
- *globale / specifica*
- *stabile / occasionale*

© L. Sibilia 2018

La modificazione cognitivo-comportamentale

- **1975**. D. Meichenbaum annuncia che la terapia comportamentale sta diventando "cognitiva": è la *cognitive-behavior modification* (CBM).
  La CBM si diffonde grazie alla *CBM Newsletter*.
- '**70-'80**. Il "determinismo reciproco": cognizioni, emozioni e comportamenti interagiscono con i fattori socio-ambientali di contesto nei processi di apprendimento (A. Bandura e M. Mahoney).

© L. Sibilia 2018

Limiti delle teorie

- Tutti questi approcci teorici hanno fondamenti empirici, e pertanto spiegano bene numerosi aspetti del cambiamento, tuttavia...
- Nessuno di questi consente di rendere conto della grande varietà di cambiamenti nello sviluppo normale e nella psicopatologia,
- Né – sul piano clinico - le procedure psico-terapiche fondate su ciascuno di tali principi e teorie possono aiutare tutti i pazienti.

© L. Sibilia 2018

Teorie sui fattori di cambiamento

1. Nella tradizione di ricerca fondante la TCC vi è stato un intreccio - fin dagli anni ’60 - di ipotesi teoriche di tipo sia cognitivo che comportamentale! Esempi: D Meichenbaum, AW Staats, J Rotter, A Bandura, FH Kanfer, MH Mahoney.
2. Nei modelli anche recenti dei diversi disturbi psicopatologici vi sono fattori sia cognitivi che comportamentali!
3. Nelle proposte di trattamento “unificate” (trans-diagnostiche) vi sono procedure sia cognitive che comportamentali!

© L. Sibilia 2018

Modello di Fobia Specifica
(Davey, 1997)

Da: "*A generic cognitive-behavioural model of emotional and behavioural disorders.*" Michael Free, Griffith University

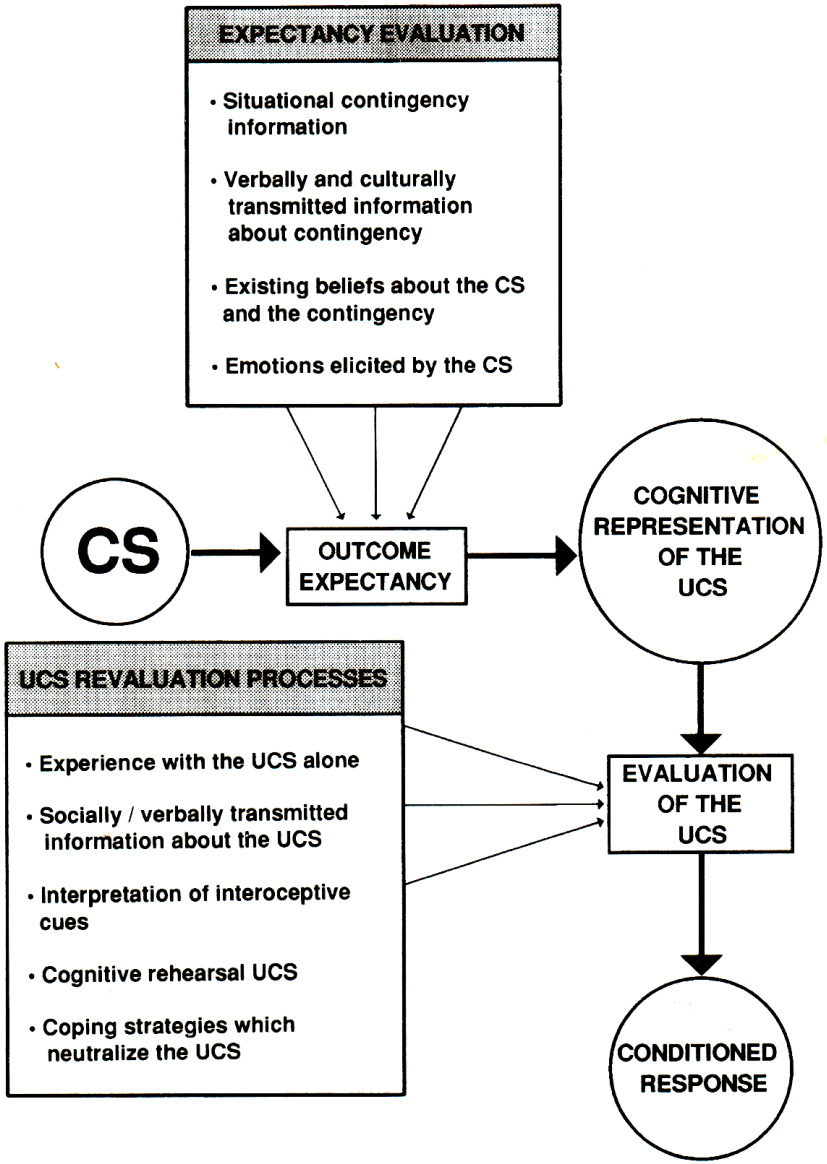


Figure 15.1 A schematic representation of a contemporary model of human Pavlovian conditioning (see text for further explanation)

Situazione attuale: uno sviluppo esponenzialmente divergente!

Sempre nuovi concetti teorici vengono proposti, non tutti ben studiati sul piano empirico:

- negli anni **'80** M. Mahoney trovava che vi fossero già **4** diversi approcci "cognitivi", mentre
- negli anni **'90** ne contava **20!**

Quanti ne troverebbe oggi?

© L. Sibilia 2018

Apparente carenza di una teoria unificante

Nonostante molti ricercatori e clinici concedano che le ricerche empiriche hanno dimostrato un'efficacia evidente delle TCC e che queste offrono quindi risultati soddisfacenti in molte patologie, spesso superiori a quelli dei farmaci, in realtà sembrano ignorare che tali psicoterapie funzionano in base a principi e fattori anch'essi studiati.

© L. Sibilia 2018

Apparente carenza di una teoria unificante

ESEMPI

"*Le ricerche sulle percentuali di recupero della patologia psichica mediante la terapia cognitivo-comportamentale offrono infatti da tempo risultati soddisfacenti, anche se è ancora poco chiaro il ruolo dei diversi fattori terapeutici nel determinare l'efficacia e nel prevenire il rischio di ricadute.*" [Gugliotta, S.C. La questione della valutazione delle psicoterapie:una rassegna bibliografica ragionata su *British Journal of Psychiatry* (2000-2007)]

"*Some 20 trials of cognitive - behavioural therapy (CBT) for psychosis have re-established psychotherapy as a credible treatment for psychosis. However, it is not without its detractors and problems, including uncertainty about the nature of its active ingredients...*"
[Birchwood M., Trower P. The future of cognitive–behavioural therapy for psychosis: not a quasi-neuroleptic. Editorial. *The British Journal of Psychiatry*, (2006), 188, 107-108]

© L. Sibilia 2018

Un modello unificante: il determinismo reciproco (DR)

Nelle teorie cognitive e comportamentali (*cognitive-social learning*) il cambiamento è inquadrato nel modello più generale del "determinismo reciproco"

[A. Bandura; M.H. Mahoney]

© L. Sibilia 2018

Reflections on the Cognitive–Learning Trend in Psychotherapy

MICHAEL J. MAHONEY *Pennsylvania State University*

ABSTRACT: *There are numerous indications that psychology is undergoing some sort of "revolution" in the sense that cognitive processes have become a very popular topic. This is particularly the case in the area of clinical psychology, where cognitive theories and therapies appear to be flourishing. One of the most salient reflections of this trend has been the recent appearance of efforts to integrate cognitive and behavioristic approaches to psychotherapy. This paper traces the development of that trend and outlines some of the fundamental assertions that appear to underly a cognitive–learning hybrid. Some of the problems and issues facing this perspective are then briefly addressed, along with its practical implications for the training of psychotherapists.*

tions of this cognitive–behavioral interface are both extensive and complicated. In this paper, I try to briefly outline some of the major aspects of that merger and to comment upon a few of its apparent research and practical implications.

History and Development

According to a recent survey by Garfield and Kurtz (1976), contemporary clinical psychologists appear to be moving in three general directions: (a) toward increased reliance on the theory and techniques of behavior therapy, (b) toward increased reliance on the theory and techniques of existential–gestalt perspectives, and (c) toward an in-

Mahoney M.J. (1977). Reflections on the Cognitive-Learning Trend in Psychotherapy. *Am. Psychologist*, Jan., pp.5-13.

© L. Sibilia 2018

Il Sé nel determinismo reciproco

Bandura A. The Self in Reciprocal Determinism. *American Psychologist*, 1978, 33, 4 (344-358).

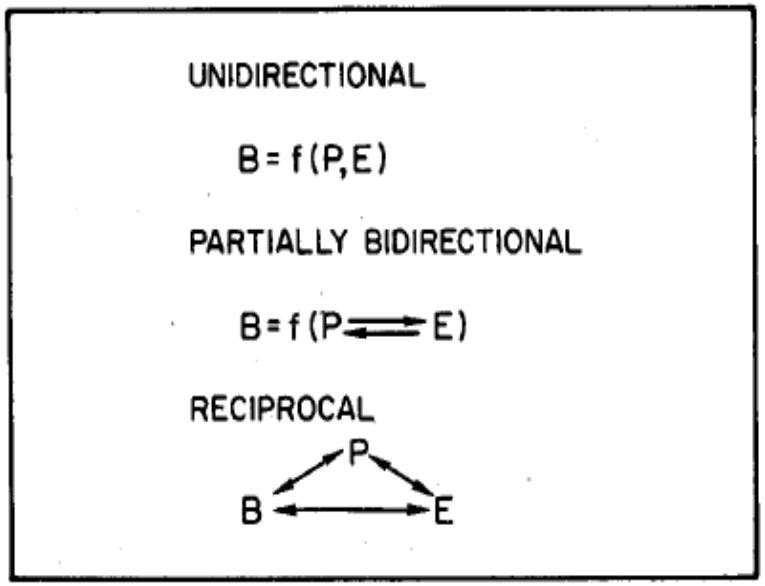


Figure 1. Schematic representation of three alternative conceptions of interaction. *B* signifies behavior, *P* the cognitive and other internal events that can affect perceptions and actions, and *E* the external environment.

The Self System in Reciprocal Determinism

ALBERT BANDURA *Stanford University*

Reprinted from AMERICAN PSYCHOLOGIST, Vol. 33, No. 4, April 1978
Printed in U. S. A.

© L. Sibilia 2018

Il determinismo del comporamento

- Determinismo unidirezionale (il comportamento è funzione delle caratterstiche dell'ambiente sociale e della persona):

$$C = f(P,A)$$

- Determinismo bidirezionale (la persona agisce in un ambiente sociale modificato dalle interazioni precedenti):

$$C = f(P <> A)$$

- Determinismo reciproco (il comportamento è in intera-zione reciproca e continua con la caratteristiche della persona e dell'ambiente):

© L. Sibilia 2018

Il determinismo reciproco

- Persona (cognizione ed affetti individuali)
- Ambiente (sociale e non sociale)
- Comportamento individuale

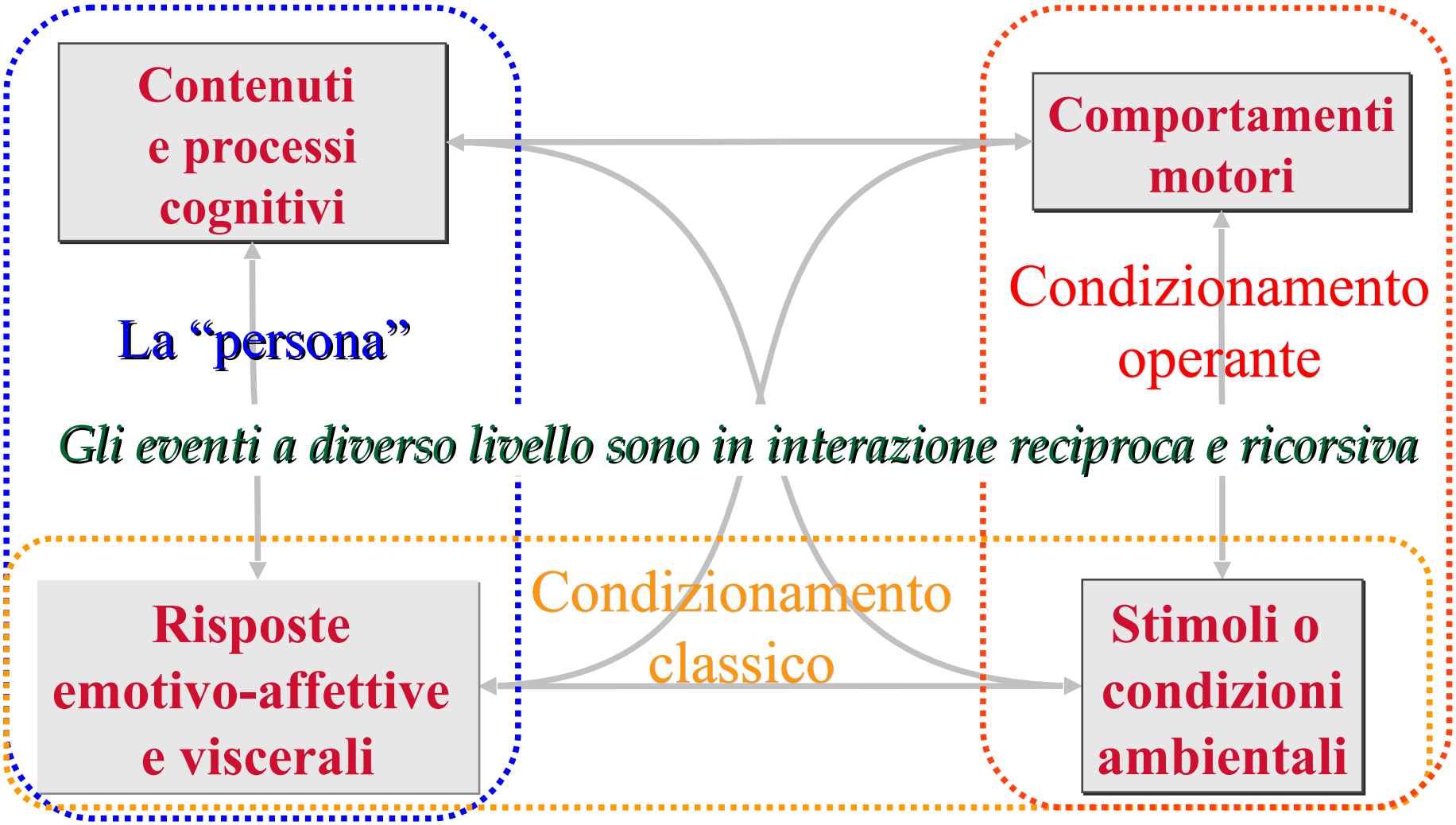
sono in relazione reciproca come componenti di un unico sistema.

Ad ogni cambiamento ad ogni livello seguiranno cambiamenti negli altri livelli.

Il sistema cognitivo registra la “storia” di successi e fallimenti (apprendimento)

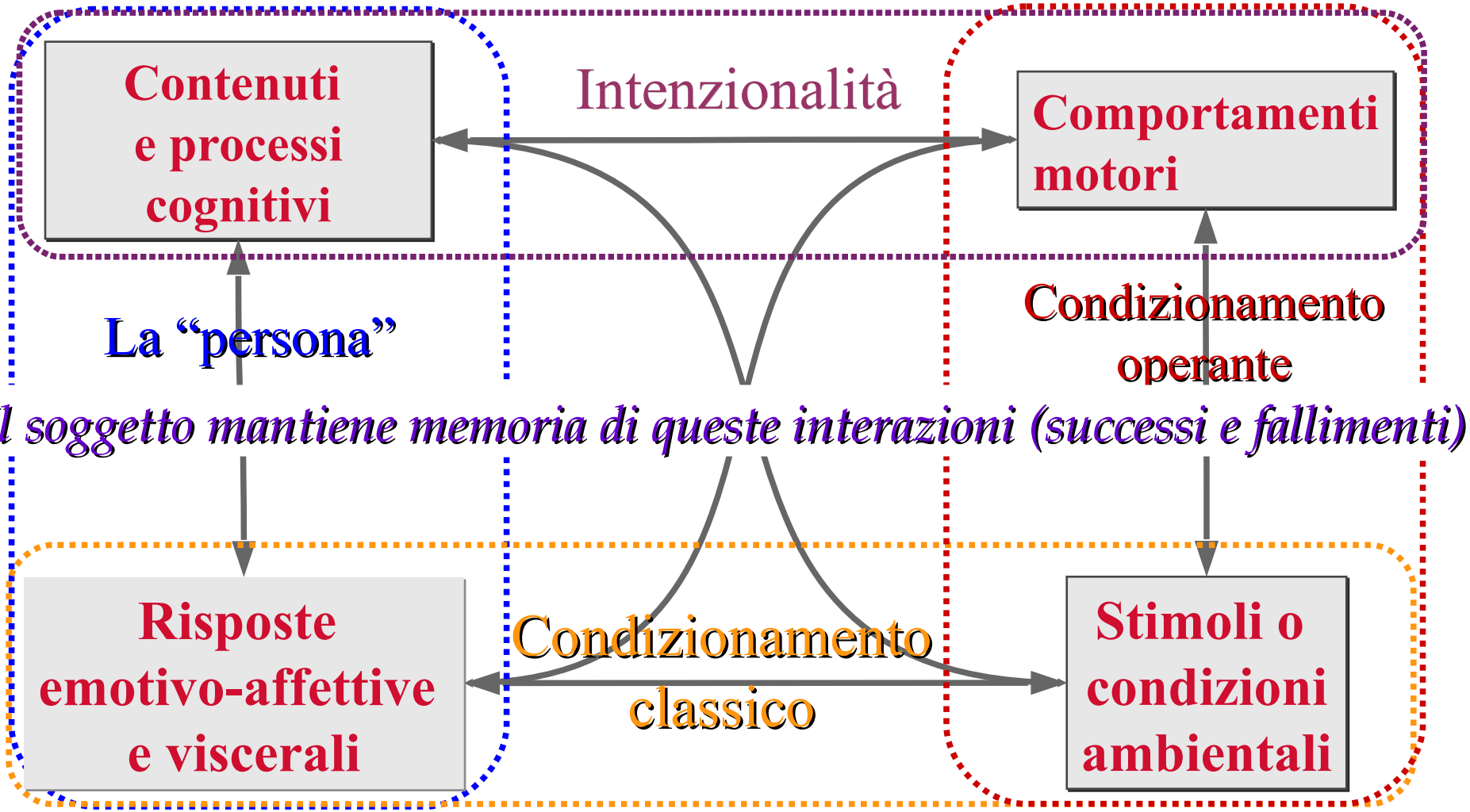
© L. Sibilia 2018

Il determinismo reciproco aggiornato: un sistema bio-psicosociale complesso



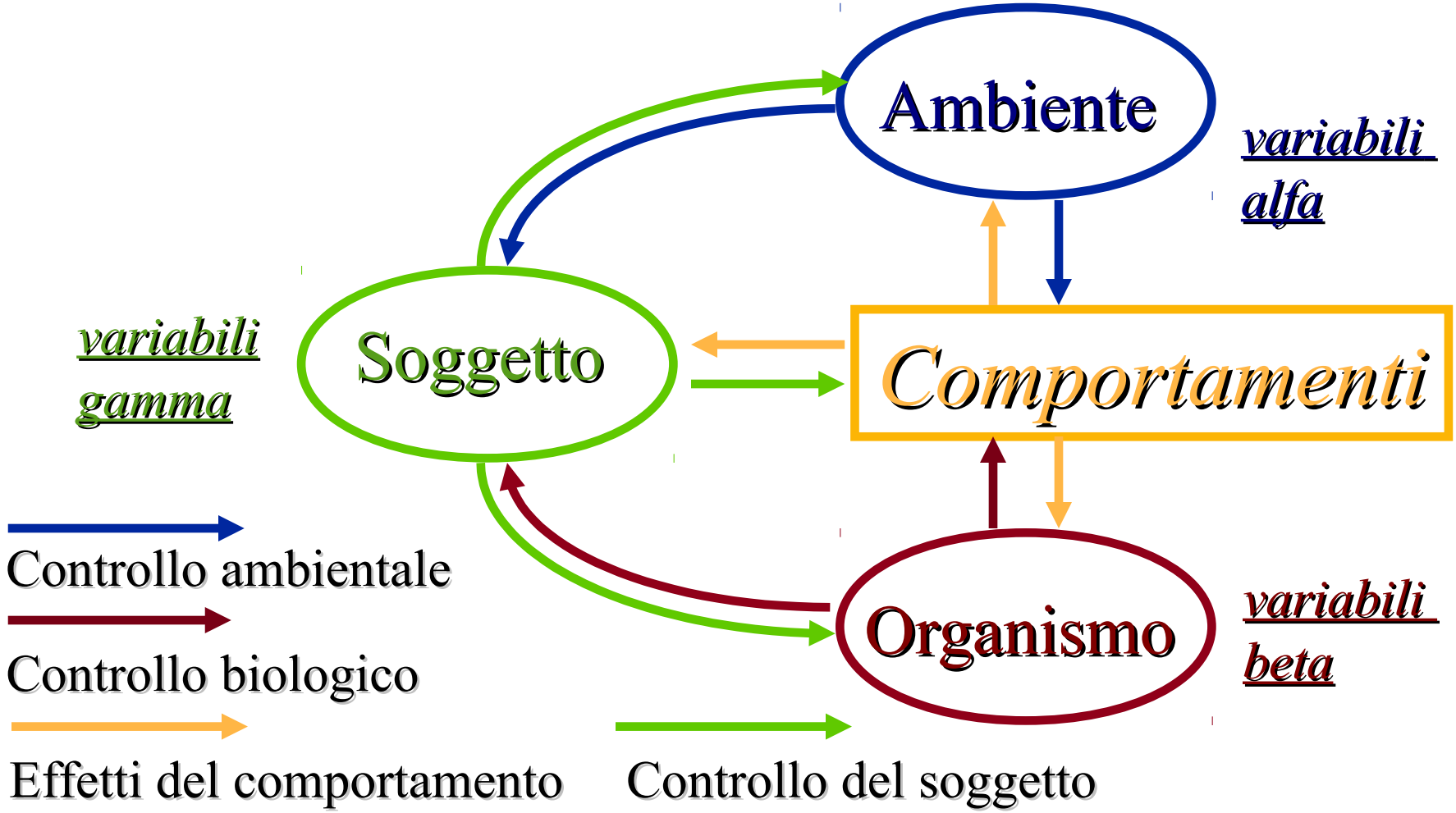
© L. Sibilia 2018

Il determinismo reciproco aggiornato: un sistema bio-psicosociale complesso



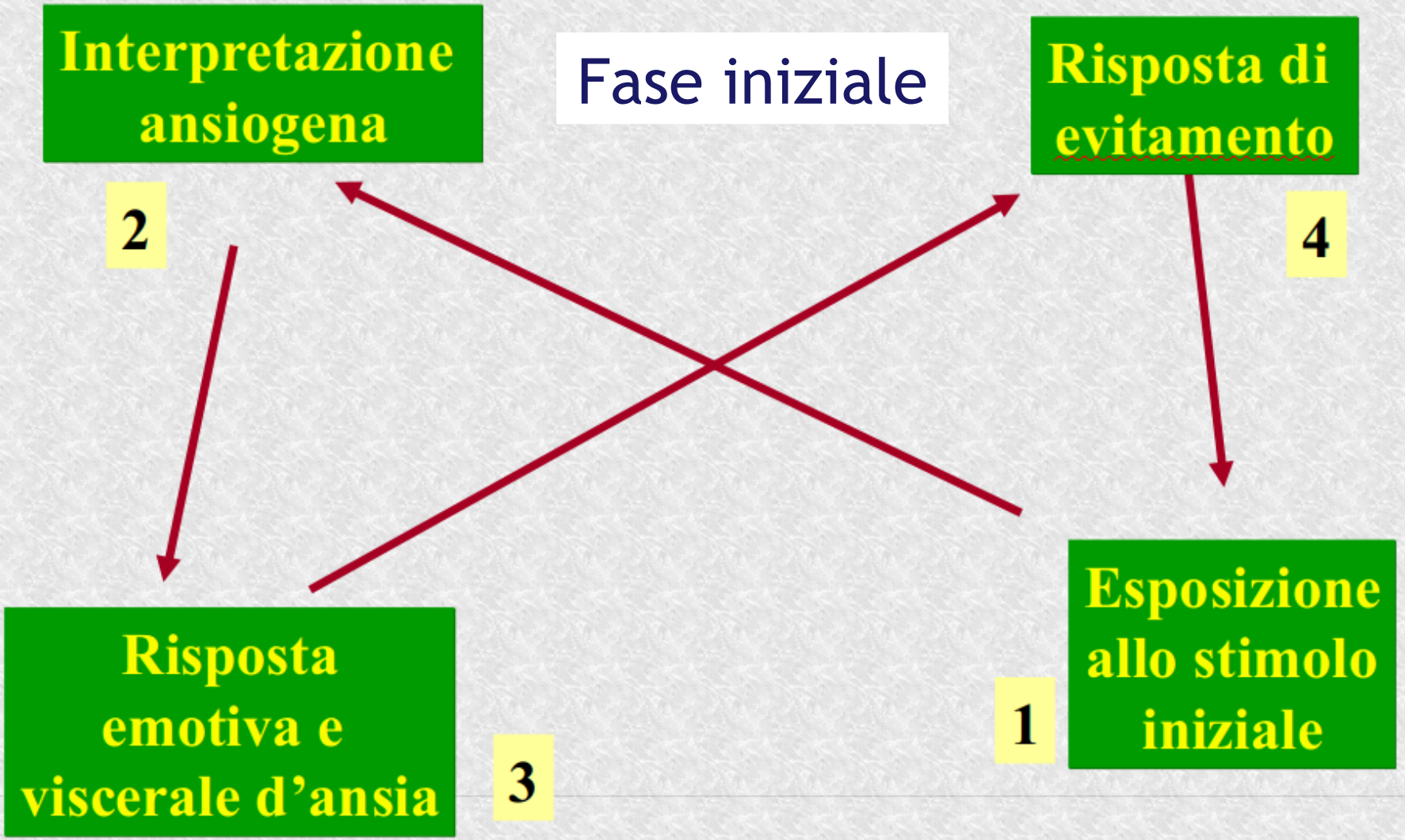
© L. Sibilia 2018

Il controllo (regolazione) bio-psicosociale dei comportamenti



© L. Sibilia 2018

Il determinismo reciproco: modello di una crisi di ansia



Il determinismo reciproco: modello di una crisi di ansia

Un modello bio-psicosociale (MBPS)

La disfunzione comportamentale e cognitiva (disturbo) come risposta abituale soggetta a:

- Variabili ambientali (α): effetti di apprendimento sociale e cognitivo (es. stimoli sensoriali, modelli e rinforzatori sociali).
- Variabili biologiche (β): effetti somatovegetativi, bio-umorali o tensionali (es. effetti delle sostanze psicotrope, stress emotivo, fattori bio-umorali, etc.)
- Variabili soggettive (γ): effetti di contenuti e processi cognitivi (es. ricordi, intenzioni, scopi individuali, autodialogo, etc.)

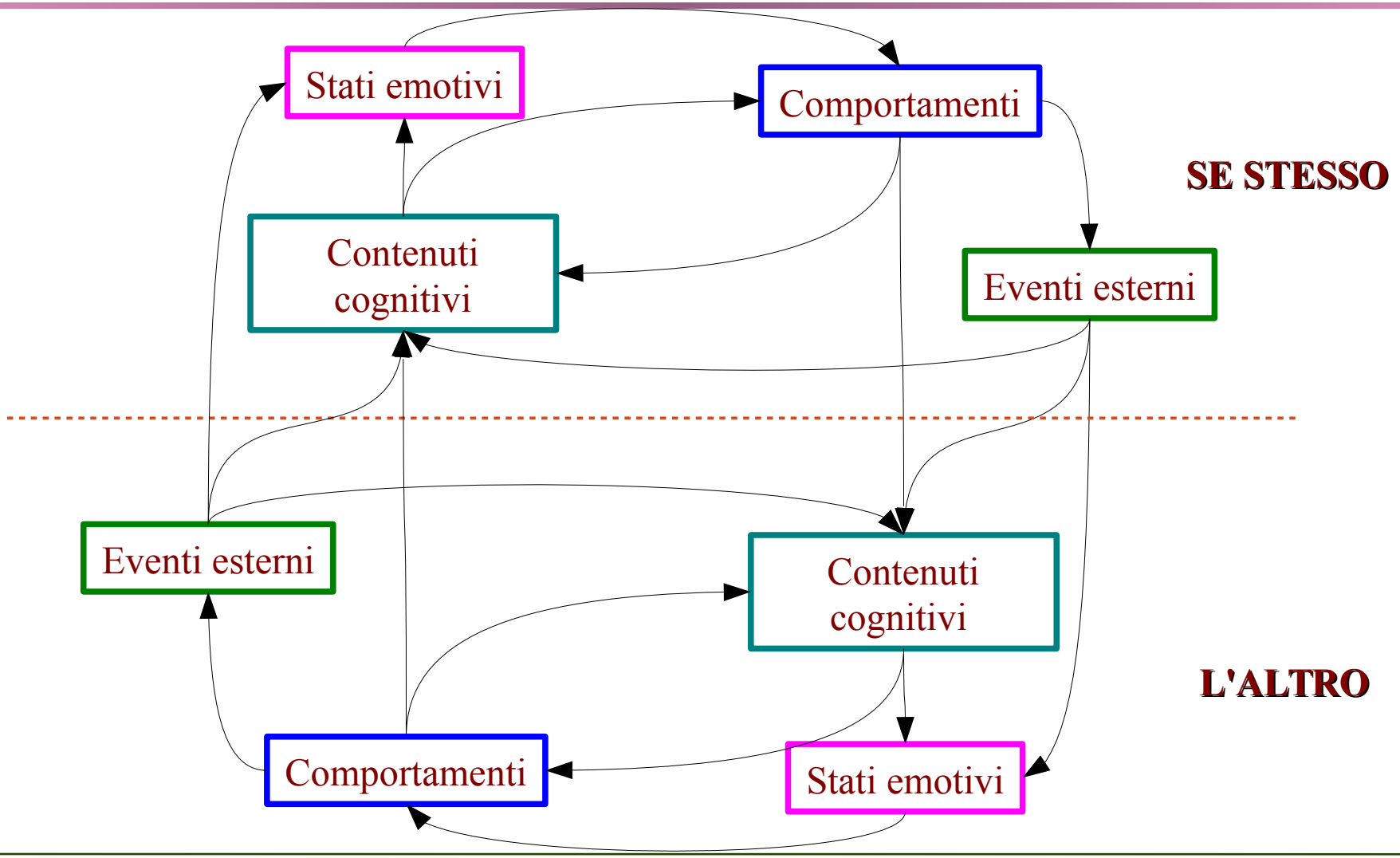
© L. Sibilia 2018

Esempio di microanalisi CC

Malessere (stato organismico o psicoemotivo)
Presenza di sigarette (condizione ambientale)
Intenzione di fumare (evento soggettivo)
Prendere una sigaretta (comportamento)
Accenderla (comportamento)
Aspirare una boccata (comportamento)
Assorbimento della nicotina (evento biologico)
Sollievo (evento soggettivo)
Pensiero sul fumare (evento soggettivo)

© L. Sibilia 2018

L'interazione interpersonale nel Determinismo Reciproco (DR) aggiornato



© L. Sibilia 2018

Esercitazione
microanalisi di sequenze comportamentali

Esempi di condizionamenti nella vita quotidiana:

- Identificare e descrivere in modo avaluta-tivo una propria esperienza:
  - con sequenze comportamentali / emotive
  - con rinforzatori positivi o negativi
  - in situazioni sociali o non sociali
  - anche senza razionali motivazioni
- che si verifica con una certa regolarità.

© L. Sibilia 2018

Testi di riferimento (I anno)

Testi di riferimento:

- Galeazzi A. e Meazzini P. (a cura di) *Mente e comportamento*. Firenze: Giunti Ed, 2010.

Testi da consultare:

- Borgo S., Della Giusta G., Sibilia L. (a cura di), *Dizionario di psicoterapia cognitivo-comportamentale.* Milano: McGraw-Hill, 2001.
  (Voci selezionate, che verranno fornite)
- Dobson K. *Psicoterapia cognitivo-comporta-mentale. Teorie, trattamenti, efficacia: lo stato dell'arte*. Milano: McGraw-Hill, 2002.

© L. Sibilia 2018