



# Le teorie dell'apprendimento sociale e socio-cognitivo (*cognitive-social learning theories*)

Centro per la Ricerca in Psicoterapia - Roma



# 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 (esercizi)



# Learning theories

- ✦ **'50. Teorie dell'apprendimento**: I principi del condizionamento vengono unificati in teorie organiche (C. Hull: *riduzione della pulsione*)
- ✦ **'60. Condizionamento interno**: stimoli "interni" - autoprodotti - hanno effetti simili a quelli percepiti. (J. Cautela: *covert sensitization*)
- ✦ **Il Locus del controllo**. (J. Rotter, 1966)



# *Cognitive learning theories*

---

- ◆ **La teoria dell'attribuzione** (L. Festinger)
- ◆ **L'apprendimento vicario** (A. Bandura)
- ◆ **L'autocontrollo** (F. Kanfer, C. Thoresen, M. Mahoney)
- ◆ **La self-efficacy o autoefficacia** (A. Bandura, 1975)



# *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).



# Teoria del “Locus del Controllo” (J. Rotter)

- ✦ Il “controllo interno” misura le aspettative generalizzate di controllo interno all’individuo (vs. il “controllo esterno”) dei 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.



# Controllo interno-esterno

Potenziale comportamentale  
=

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

$$PC = VR \times A$$

*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)]



# Apprendimento per *modeling*

- ◆ Un soggetto che osserva un modello 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'apprendimento osservativo o vicario: il *modeling* (A. Bandura)



*Modeling*: un esempio di  
“apprendimento sociale”



# Principi 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'attività dei neuroni "specchio": in Giacomo Rizzolatti et al. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, Vol.3 n.2, pag.131-141



# Parametri del *modeling*

- » L'effetto *modeling* è maggiore se il modello è percepito come simile a sé.
- » Il “*coping model*”, il modello che affronta a malapena la situazione e ci riesce, produce un effetto *modeling* più potente del “*master model*”, che esibisce un livello di abilità eccellente.



# Condizioni necessarie all'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



# Concetto di “Autocontrollo”

Con questo termine si indicano 2 fenomeni:

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



# Autocontrollo esempi comportamentali

- ✦ Nascondere lontano dalla vista sigarette, bottiglie di alcolici, o cibi “tentatori”.
- ✦ Chiedere agli ospiti di non offrire seconde porzioni, 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 un’attività sgradita.



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

- ◆ Auto-osservazione:  
osservare e registrare le risposte da sottoporre ad autocontrollo
- ◆ Auto-valutazione:  
giudicare se la prestazione risponde agli obiettivi
- ◆ Auto-rinforzo (o auto-punizione):  
attuare una contingenza positiva o negativa a seconda della valutazione



# *Cognitive social learning theories*

- ✦ **'75- Auto-efficacia**: il giudizio della propria capacità di attuare un determinato comportamento è predittivo del comportamento futuro (A. Bandura)
- ✦ **Teoria dell'attribuzione**: Il comportamento è guidato (e le reazioni emotive spiegate) dal tipo di attribuzione causale dell'esperienza personale pregressa. (AAVV)





# Teoria dell'Auto-efficacia

- ◆ 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.



# Teoria dell'attribuzione

Nell'uomo, l'esperienza di azione inefficace: attiva un processo di attribuzione causale.

◆ Dimensioni della causa:

» Interna - Esterna

» Stabile - Transitoria

» Globale - Specifica

◆ “Stile attribuzionale” del fallimento: stile interno-stabile-globale e depressione



# 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”*



# 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*



# Il “controllo percepito”

Auto-efficacia:

Locus del controllo:



Attribuzione:

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



# La modificazione cognitivo-comportamentale

- ✦ **1975.** D. Meichenbaum annuncia che la terapia comportamentale sta diventando “cognitiva”: *cognitive-behavior modification* (CBM)
- ✦ **‘70-’80.** Il “determinismo reciproco”: cognizioni, emozioni, comportamenti interagiscono con i fattori socio-ambientali nei processi di apprendimento (M. Mahoney).



# Una constatazione

- Tutti questi approcci teorici hanno fondamenti empirici, e pertanto spiegano bene numerosi fenomeni relativi al cambiamento, tuttavia
- Nessuno di questi consente di rendere conto della grande varietà di fenomeni nello sviluppo normale e nella psicopatologia,
- Né – sul piano clinico - le procedure psicoterapiche fondate su ciascuno di tali principi e teorie aiutano tutti i pazienti.



# Teorie sui fattori di cambiamento

---

Nella tradizione di ricerca fondante la TCC vi è stato un intreccio - fin dagli anni '60 - di ipotesi teoriche sia cognitive che comportamentali.

Esempi: D. Meichenbaum, AW Staats, J Rotter, A Bandura, FH Kanfer, MH Mahoney.

Nei modelli anche recenti dei diversi disturbi psicopatologici vi sono fattori sia cognitivi che comportamentali.





# Modello di Fobia Specifica (Davey, 1997)

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

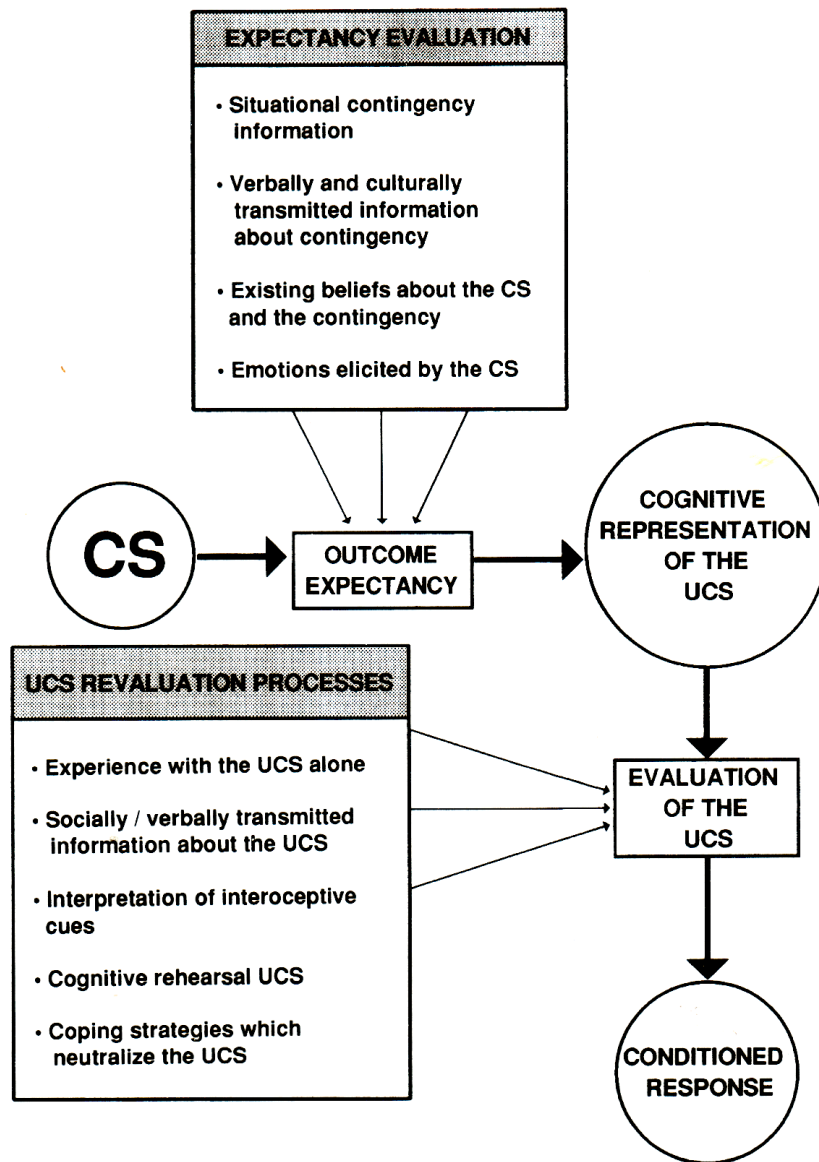


Figure 15.1 A schematic representation of a contemporary model of human Pavlovian conditioning (see text for further explanation)



# 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?



# 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 credere che tali psicoterapie funzionino in base a principi e fattori del tutto ignoti.



# 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 ]*



# Un modello unificante: il determinismo reciproco (DR)

Nelle teorie cognitive e comportamentali (*cognitive-social learning*) il cambiamento è previsto dal modello più generale del “determinismo reciproco”

[A. Bandura; M. Mahoney]



# Il Sé nel determinismo reciproco

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

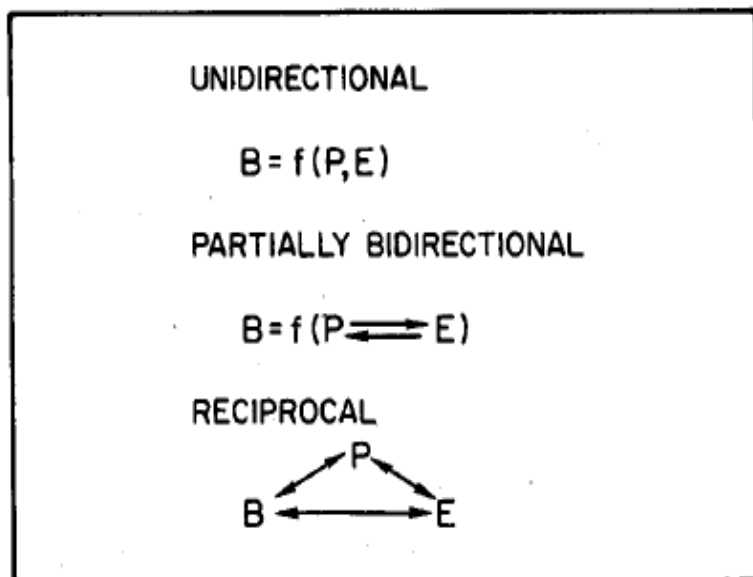


Figure 1. Schematic representation of three alternative conceptions of interaction. *B* signifies behavior, *P* the cognitive and other internal events that can affect perceptions and actions, and *E* the external environment.

## 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.



# Il determinismo del comportamento

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

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

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

$$C = f(P \leftrightarrow A)$$

- ◆ **Determinismo reciproco** (il comportamento è in interazione reciproca e continua con le caratteristiche della persona e dell'ambiente):





# 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.

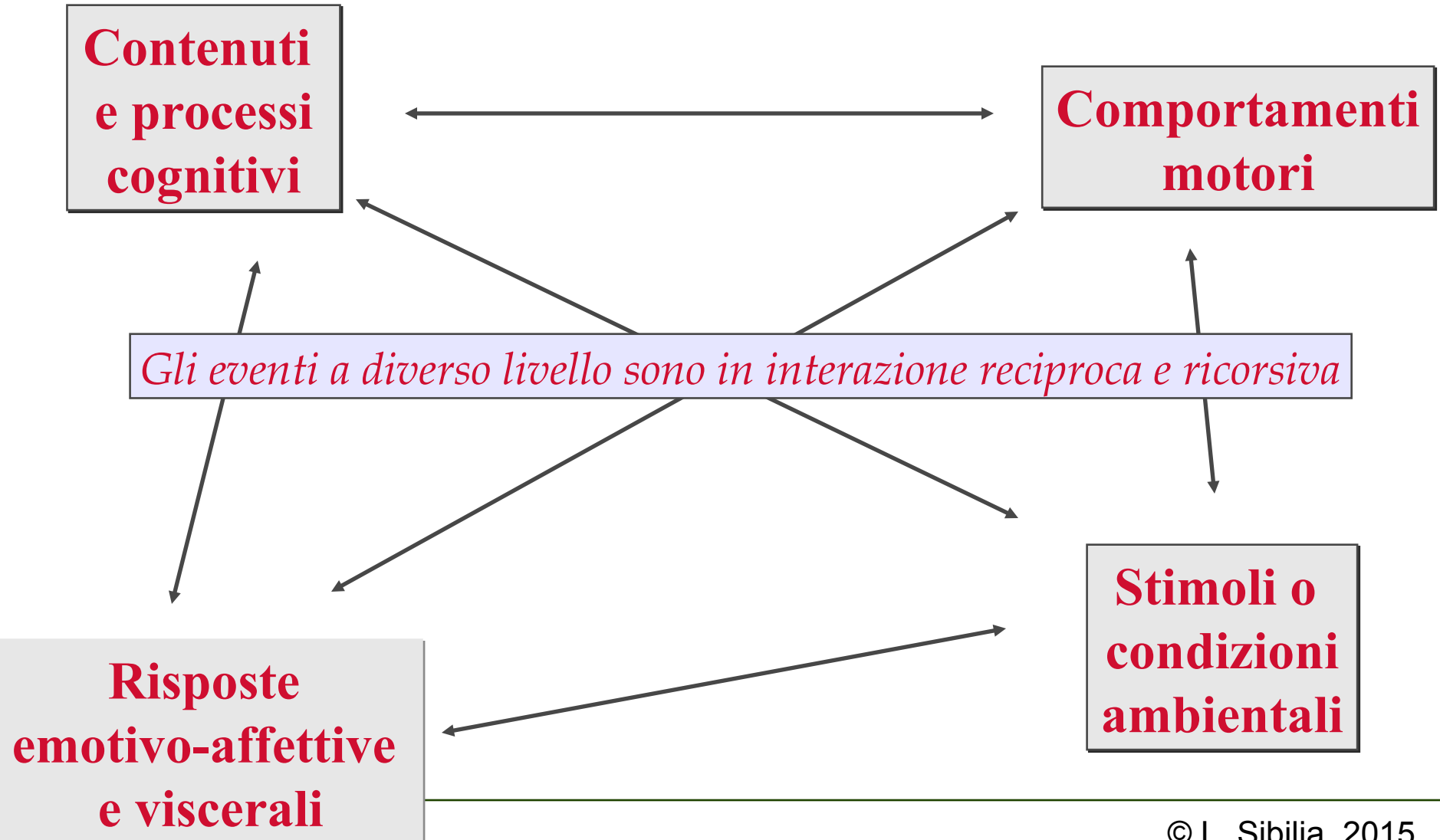
Ogni cambiamento ad un livello produrrà cambiamenti negli altri.

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



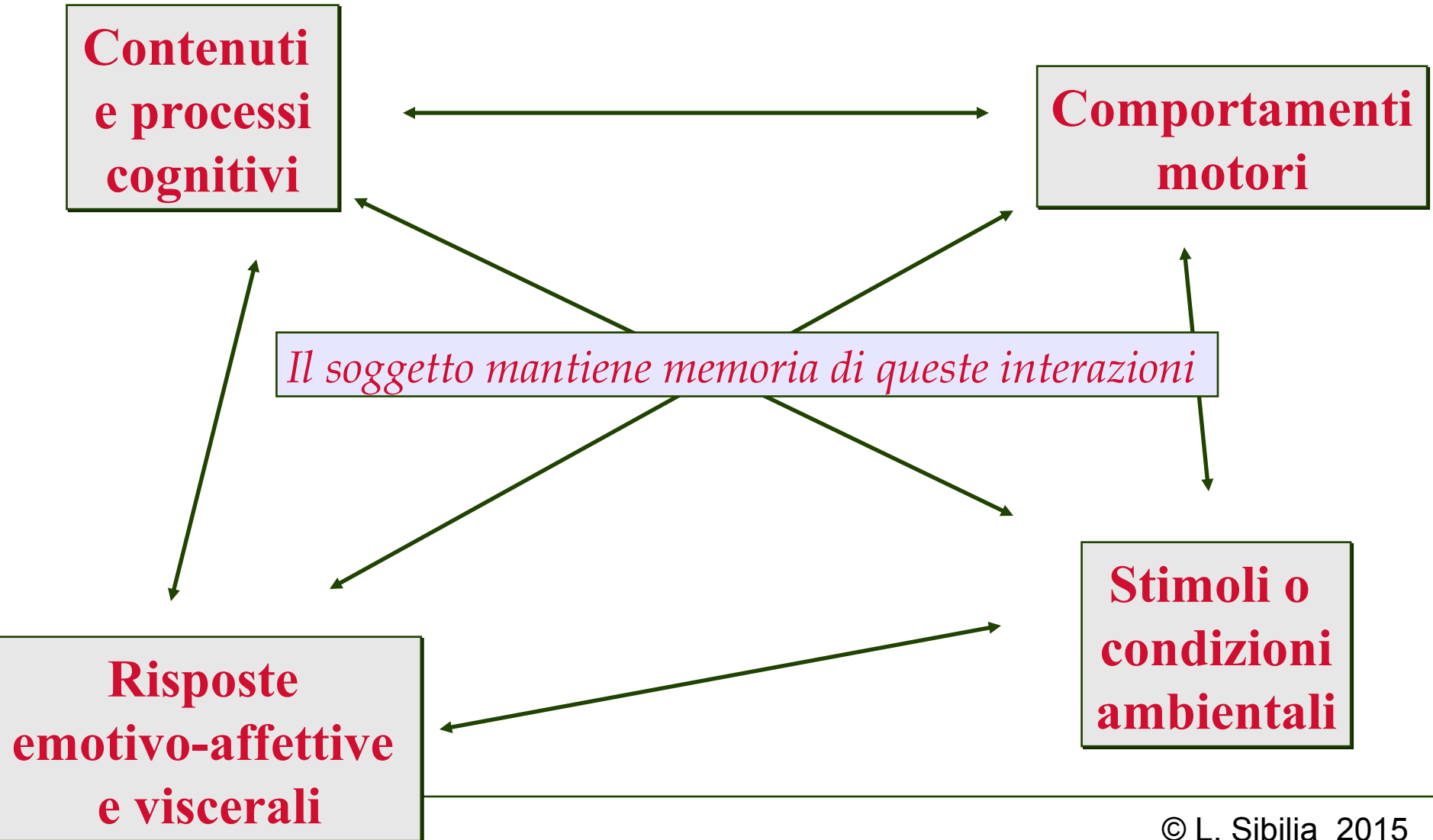


# Il determinismo reciproco: un sistema complesso



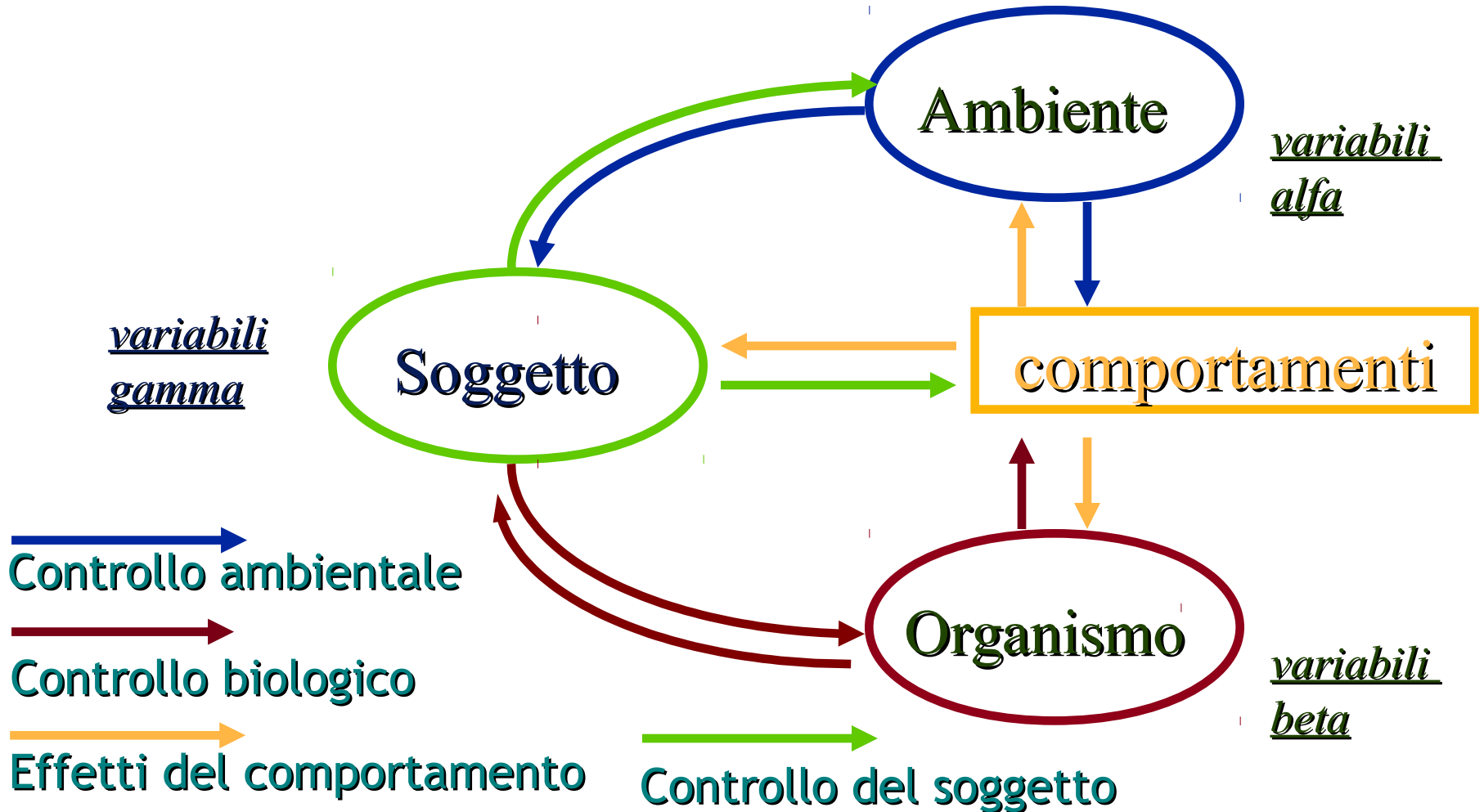


# Il determinismo reciproco: un sistema complesso





# Il determinismo reciproco si iscrive nel modello bio-psicosociale





# 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)



# Esercitazione:

## microanalisi di sequenze comportamentali

Esempi di condizionamenti nella vita quotidiana:

- ◆ Identificare e descrivere in modo avalutativo 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.



# Testi di riferimento (I anno)

## Testi di riferimento:

- ✦ Dobson K. *Psicoterapia cognitivo-comportamentale. Teorie, trattamenti, efficacia: lo stato dell'arte*. Milano: McGraw-Hill, 2002.

## Testi di lettura:

- ✦ Borgo S., Della Giusta G., Sibilia L. (a cura di), *Dizionario di psicoterapia cognitivo-comportamentale* Milano: McGraw-Hill, 2001.  
(Voci selezionate, che verranno fornite)
- ✦ Galeazzi A. e Meazzini P. (a cura di) *Mente e comportamento*. Firenze: Giunti Ed, 2010.