Tecniche comportamentali di base fondate sull’analisi del comportamento

Istituto Tolman, 1° anno 3 ottobre 2026

Silvia Cau, PhD, Analista del Comportamento BCBA, Psicologa, Psicoterapeuta

[Science] is a search for order. It begins, as we all begin, by observing single episodes, but it quickly passes on to the general rule, to scientific law. —B. F. Skinner, (1953, pp. 13–14)

I had the clue from Pavlov: Control your conditions and you will see order. —B. F. Skinner, (1956, p. 223)

Cooper, John O.; Heron, Timothy E.; Heward, William L.. Applied Behavior Analysis, Global Edition (English Edition) (p. 25). (Function). Kindle Edition.

1. Il livello di indagine che comporta la raccolta di fatti su eventi osservati che possono essere quantificati, classificati ed esaminati per possibili relazioni con altri fatti noti, e che spesso suggerisce ipotesi o domande per ulteriori ricerche è:

✅ Risposta corretta: c. Descrizione

Perché:
La descrizione è il primo livello di indagine scientifica. Consiste nell'osservazione sistematica dei fenomeni e nella registrazione accurata di ciò che accade, senza manipolazione. I dati raccolti possono suggerire ipotesi, ma non stabiliscono relazioni causali o predittive. È il punto di partenza per gli altri livelli.

2. Il livello di indagine che dimostra la correlazione tra eventi ed è basato su osservazioni ripetute è:

✅ Risposta corretta: a. Predizione

Perché:
La predizione (nota anche come covariazione) è il secondo livello. Si basa sull'osservazione ripetuta che due eventi tendono a verificarsi insieme in modo sistematico. Questo permette di prevedere che, in presenza di un evento, è probabile che se ne verifichi un altro. Tuttavia, non implica causalità.

3. Il livello di indagine in cui è possibile derivare relazioni funzionali è:

✅ Risposta corretta: b. Sperimentazione

Perché:
La sperimentazione è il terzo e più rigoroso livello di indagine scientifica. Implica la manipolazione sistematica di variabili indipendenti per osservare se producono cambiamenti affidabili nelle variabili dipendenti. Solo attraverso questo processo si possono stabilire relazioni funzionali (causali), cioè che un cambiamento in una variabile produce un cambiamento in un’altra.

4. L'obiettivo generale della _____ è ottenere una comprensione approfondita del fenomeno oggetto di studio.

✅ Risposta corretta: b. Scienza

Perché:

Lo scopo della scienza è ottenere una comprensione completa e sistematica dei fenomeni. L’analisi del comportamento, la sperimentazione e le relazioni funzionali sono strumenti o componenti della scienza, ma la scienza in sé è il campo che persegue questa comprensione.

5. Una relazione funzionale significa che:

a. Un cambiamento specifico nella variabile indipendente può essere prodotto in modo affidabile da manipolazioni specifiche della variabile dipendente, e il cambiamento nella variabile indipendente è improbabile che sia stato causato da variabili confondenti.

b. Un cambiamento specifico nella variabile dipendente può essere prodotto in modo affidabile da manipolazioni specifiche della variabile indipendente, e il cambiamento nella variabile indipendente è improbabile che sia stato causato da variabili confondenti.

c. Un cambiamento specifico nella variabile dipendente può essere prodotto in modo affidabile da manipolazioni specifiche della variabile indipendente, e il cambiamento nella variabile dipendente è improbabile che sia stato causato da variabili confondenti.

d. Un cambiamento specifico nella variabile dipendente può essere prodotto in modo affidabile da manipolazioni specifiche della variabile confondente, e il cambiamento nella variabile dipendente è improbabile che sia stato causato dalla variabile indipendente.

5. Una relazione funzionale significa che:

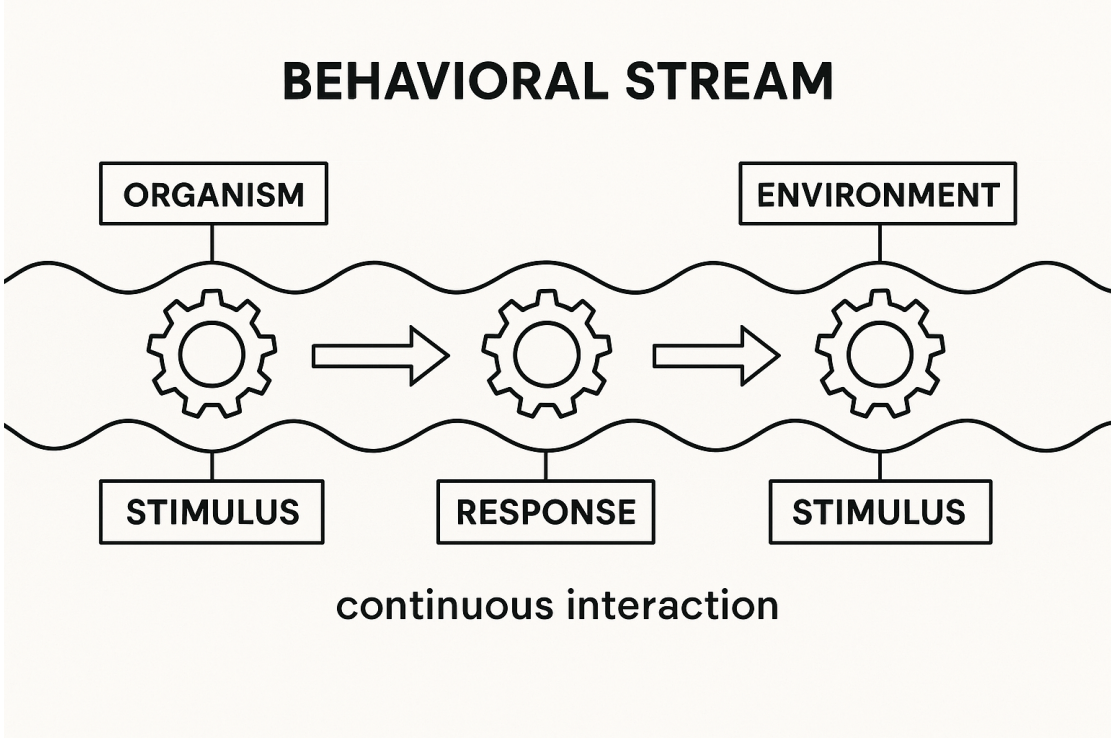
✅ Risposta corretta: c.

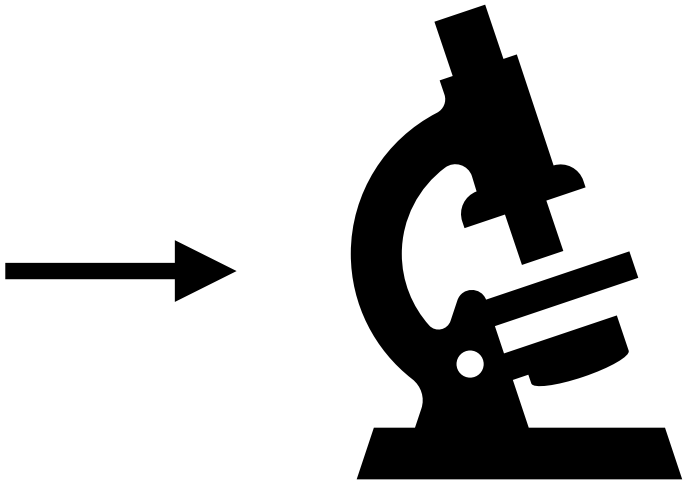
Perché:

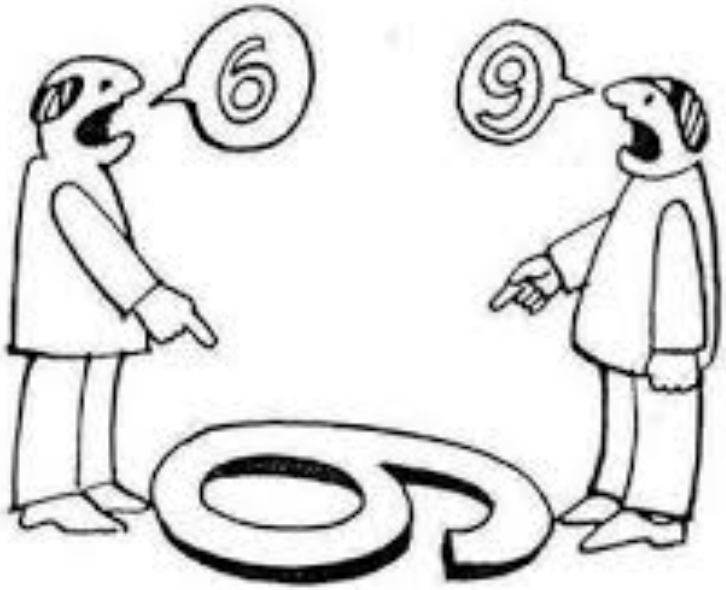
Una relazione funzionale implica che un cambiamento **sistematico** nella **variabile dipendente** (es. comportamento) è prodotto in modo affidabile da una manipolazione della **variabile indipendente** (intervento, trattamento, luminosità della stanza, presenza osservatore…), e che è altamente improbabile che il cambiamento sia dovuto a **variabili confondenti**. Questa definizione è cruciale per stabilire una **causalità** scientifica.

COMPORTAMENTO COME PROCESSO NATURALE

DESCRIVERE, SPERIMENTAZIONE, PREDIZIONE






6
9

Paradigma

Un **paradigma** è un modello di riferimento o una struttura concettuale condivisa da una comunità scientifica o culturale, che guida il modo in cui si osserva, si interpreta e si interviene su un certo fenomeno.

In senso ampio, un paradigma è:

- un insieme condiviso di **assunzioni**, **problemi tipici** e **metodi di soluzione** adottati da una comunità scientifica;
- ciò che rende possibile la **scienza "normale"**, cioè la ricerca all'interno di un quadro accettato;
- qualcosa che può cambiare solo attraverso una **rivoluzione scientifica**, quando i vecchi modelli non spiegano più i fenomeni in modo soddisfacente (es. dalla fisica newtoniana alla relatività di Einstein).

Nel libro *La struttura delle rivoluzioni scientifiche* (1962), lo storico e filosofo della scienza **Thomas Kuhn** ha dato al termine un significato specifico. Secondo lui, un paradigma scientifico è:

1. Processi-> paradigmi->… ->…

🔍 1. I paradigmi definiscono cosa è rilevante osservare

Un paradigma seleziona quali fenomeni sono degni di studio e quali no. Ad esempio:

Nel paradigma comportamentale, ciò che conta è il comportamento osservabile e misurabile (all'interno di sottocorrenti del comportamentismo questo cambia).

In un paradigma cognitivista, sono rilevanti anche i processi mentali interni, come attenzione e memoria (black box)

Skinner e i comportamenti overt?

➡️ Questo permette di focalizzare l'attenzione su specifici aspetti del processo naturale.

2. Processi-> paradigmi-> principi->…

🧪 2. Guidano il metodo di indagine

Ogni paradigma suggerisce come condurre la ricerca:

Quali strumenti usare (osservazione diretta? test? interviste?)

Come raccogliere i dati (quantitativi o qualitativi?)

Come analizzarli (statistiche? codifica tematica?)

Questo come influenza la Psicoterapia?

➡️ Il paradigma fornisce criteri condivisi di validità.

3. Processi-> paradigmi-> principi->…

🔁 3. Orientano l’interpretazione dei dati

Un paradigma non solo guida la raccolta dei dati, ma anche il modo in cui li interpreti:

Un comportamento può essere visto come risposta a uno stimolo ambientale (comportamentismo)

Oppure come espressione di una struttura mentale (cognitivismo)

O come azione situata in un contesto socio-culturale (costruttivismo sociale)

➡️ Questo consente di costruire spiegazioni coerenti con il quadro teorico.

4. Processi-> paradigmi-> principi->procedure

🛠️ 4. Permettono lo sviluppo di interventi efficaci

Se un paradigma è valido, permette di fare previsioni utili e costruire strategie di intervento:

In ABA (Applied Behavior Analysis), il paradigma comportamentale consente di modificare comportamenti attraverso la manipolazione di antecedenti e conseguenze.

In psicoterapia cognitiva, si interviene sui pensieri automatici.

➡️ Il paradigma è una guida per la pratica applicata.

Cenni storici

Il contesto teorico in cui si sviluppano le prime tecniche basate sui principi

Posizionamento Iniziale e Rifiuto dell'Introspezione

- 🔬 Obiettivo Fondante: traghettare la psicologia dal paradigma umanistico a quello scientifico
- ✂️ Rottura con il Passato: netto distacco da approcci basati sull’introspezione (es. psicoanalisi)
- 🧠 Focus sul Comportamento Osservabile: esclusione dei contenuti mentali non misurabili
- 🧪 Fondamento Sperimentale: tecniche derivate da studi di laboratorio sui processi di apprendimento
- 📏 Metodo Scientifico: osservazione, misurazione, verifica

Adozione del Metodo Scientifico

- 🧭 Obiettivo Primario: affrontare la psicopatologia con un approccio scientifico
- 🔬 Origini Sperimentali: basata su evidenze empiriche fin dalla nascita
- 🧠 Focus sui Processi di Apprendimento:
- Deriva da studi di laboratorio
- Indaga i processi mentali di base, osservabili e misurabili
- 📊 Rifiuto di Teorie Non Verificabili: esclusione di modelli non testabili sperimentalmente

Fondamenti sull'Apprendimento

I modelli e le tecniche della terapia comportamentale si basano sui principali processi di apprendimento

- Condizionamento classico
- Condizionamento operante
- Apprendimento sociale o osservativo

Analisi Comportamentale Applicata (ABA)

Concetti di base e Principi

- Definire comportamento, risposta e classe di risposte.
- Fornire esempi di comportamento, risposta e classe di risposte.
- Definire stimolo e classe di stimoli.
- Definire e fornire esempi di rinforzo positivo.
- Definire e fornire esempi di rinforzo negativo.
- Definire e fornire esempi di rinforzo condizionato e non condizionato.
- Definire e fornire esempi di punizione positiva.
- Definire e fornire esempi di punizione negativa.
- Definire e fornire esempi di controllo di stimolo.
- Definire e fornire esempi di operazioni motivazionali (establishing operations).
- Descrivere una contingenza comportamentale.
- Descrivere il paradigma del condizionamento rispondente.
- Fornire un esempio del paradigma del condizionamento rispondente.
- Descrivere il paradigma del condizionamento operante.
- Fornire un esempio del paradigma del condizionamento operante.

✅ Cos’è l’ABA?

- È una disciplina scientifica che applica i principi dell’apprendimento per modificare comportamenti socialmente significativi.
- Si basa su osservazione diretta, misurazione e analisi sistematica del comportamento.

🧩 Caratteristiche principali: 7 dimensioni dell’ABA

Baer, Wolf e Risley (1968) affermarono che uno studio di ricerca o un programma di modifica del comportamento deve soddisfare sette dimensioni distintive per poter essere considerato analisi comportamentale applicata:

- **Applicata (Applied)** — esamina comportamenti socialmente significativi, di immediata importanza per il soggetto o i soggetti coinvolti.
- **Comportamentale (Behavioral)** — comporta la misurazione precisa del comportamento effettivo che necessita di miglioramento e documenta che è stato proprio il comportamento del soggetto a cambiare.
- **Analitica (Analytic)** — dimostra il controllo sperimentale sull’occorrenza e la non occorrenza del comportamento, ovvero se viene dimostrata una relazione funzionale.
- **Tecnologica (Technological)** — la descrizione scritta di tutte le procedure utilizzate nello studio è sufficientemente completa e dettagliata da permettere ad altri di replicarle.
- **Concettualmente sistematica (Conceptually Systematic)** — gli interventi di modifica del comportamento sono derivati da principi fondamentali del comportamento.
- **Efficace (Effective)** — migliora il comportamento in modo sufficiente da produrre risultati pratici per il partecipante o il cliente.
- **Generalizzabile (Generality)** — produce cambiamenti comportamentali che perdurano nel tempo, si manifestano in altri ambienti e/o si estendono ad altri comportamenti

Figure 1.3 ABA: Improving people's quality of life from A to Z.

A

ADHD (Bicard & Neef, 2002), aging (Baker & LeBlanc, 2014), aggression (Brosnan & Healy, 2011), AIDS (DeVries et al., 1991), alcohol abuse (Fournier et al., 2004), Alzheimer's (LeBlanc et al., 2006), anorexia nervosa (Solanto et al., 1994), animal training (Protopopova et al., 2016), autism (Ahearn & Tiger, 2013), aviation safety (Rantz & Van Houten, 2013)

B

baseball (Heward, 1978), basketball (Kladopoulos & McComas, 2001), bedtime refusal (Friman et al., 1999), behavioral pharmacology (Roll, 2014), bicycle safety (Okinaka & Shimazaki, 2011), blackjack skills (Speelman et al., 2015), braille (Scheithauer & Tiger, 2014), breast cancer detection (Bones et al., 2016), bruxism (Barnoy et al., 2009), bullying (Ross et al., 2009)

C

caffeinism (Foxx & Rubinoff, 1979), cancer prevention (Lombard et al., 1991), child abuse (Van Camp et al., 2003), climate change (Heward & Chance, 2010), coaching athletes (Stokes et al., 2010), college teaching (Kellum et al., 2001), compassion (Geller, 2012), cooperative learning (Maheady et al., 2006), creativity (Winston & Baker, 1985), crying (Bowman, 2013), culturally responsive social skills instruction (Lo et al., 2015)

D

dance (Quinn et al., 2015), delusional speech (Travis & Sturmey, 2010), dementia (Engelman et al., 1999), depression (Follette & Darrow, 2014), developmental disabilities (Kurtz & Lind, 2013), diabetes (Raiff et al., 2016), drug addiction (Silverman et al., 2011), dyslexia (Denton & Meindl, 2016)

E

education (Heward et al., 2005), elopement (Kodak et al., 2004), energy conservation (Staats et al., 2000), enuresis (Friman & Jones, 2005)

F

fear of dental procedures (Conyers et al., 2004), feeding disorders (Volkert & Piazza, 2012), figure skating (Hume et al., 1985), fire safety (Garcia et al., 2016), food bank donations (Farrimond & Leland, 2006), football (Ward & Carnes, 2002), foster-family care (Hawkins et al., 1985)

G

gambling (Dixon et al., 2015), gamification (Morford et al., 2014) gender-based violence (Szabo et al., 2019), gerontology (Gallagher & Keenan, 2000), golf (Simek et al., 1994), gun safety (Miltenberger et al., 2005)

H

hairpulling (Rapp et al., 1999), handwriting (Trap et al., 1978), happiness (Parsons et al., 2012), headaches (Fitterling et al., 1988), highway safety (Van Houten et al., 1985), homework (Alber et al., 2002), horseback riding (Kelley & Miltenberger, 2016), horse training (Fox & Belding, 2015), hostage negotiation (Hughes, 2006), hygiene (Fournier & Berry, 2013)

I

impulsivity (Barry & Messer, 2003), incontinence (Adkins & Mathews, 1997), industrial safety (Fox et al., 1987), infant care (Dachman, et al., 1986), infection control (Babcock et al., 1992), intellectual disabilities (Frederick et al., 2013)

P

panic disorders, parenting (Miltenberger & Crosland, 2014), pediatrics (Friman & Piazza, 2011), phobias (Tyner et al., 2016), physical activity (Kuhl et al., 2015), physical education (McKenzie et al., 2009), pica (Hagopian et al., 2011), play skills (Davis-Temple et al., 2014), Prader-Willi syndrome (Page et al., 1983), problem solving (Axe et al., in press), procrastination (Johnson et al., 2016), public health (Biglan & Glenn, 2013), public speaking (Mancuso & Miltenberger, 2016)

Q

quality control (Kortick & O'Brien, 1996) quantitative analysis skills (Fienup & Critchfield, 2010), question asking/answering (Ingvarsson et al., 2007)

R

x-ray sheilding, reading (Twyman et al., 2005), recycling (O'Conner et al., 2010), robbery (Schnelle et al., 1979), rugby (Mellalieu et al., 2006), rumination (Woods et al., 2013)

S

safe sex (Honnen & Kleinke, 1990), school-wide behavior support (Freeman et al., 2016), seat-belt use (Van Houten et al., 2010), second language acquisition (May et al., 2016), self-injury (Lerman & Iwata, 1993), self-management (Reynolds et al., 2014), sexual abuse (Lumley et al., 1998), sharing (Marzullo-Kerth et al., 2011), sleep disorders (Piazza et al., 1997), soccer (Brobst & Ward, 2002), spelling (McNeish et al., 1992), stereotypy (Ahearn et al., 2003), stuttering (Wagaman et al., 1995), substance abuse (Roll et al., 2009), sustainability (Leeming et al., 2013), swimming (Hume & Crossman, 1992)

L’ABA e il riconoscimento della complessità del comportamento umano

“Il comportamento—umano o meno—rimane una materia estremamente difficile.”
— B. F. Skinner (1969)

- L’ABA ha identificato **principi fondamentali**, replicati sperimentalmente.
- Ma nei **contesti naturali**, la **prevedibilità e il controllo** del comportamento restano limitati.
- Il **comportamento umano** è influenzato da molteplici variabili interagenti.

🔁 Repertori comportamentali complessi

- Gli umani possono apprendere catene complesse di risposte.
- Il comportamento verbale è cruciale: guida altri comportamenti (es. comportamento governato da regole).
- Apprendimento derivato e contingenza adduttiva (*contingency adduction*) spiegano l’emergere di nuove abilità senza insegnamento diretto.

L’ABA e il riconoscimento della complessità del comportamento umano

“Il comportamento—umano o meno—rimane una materia estremamente difficile.”
— B. F. Skinner (1969)

🎯 Molteplici variabili di controllo

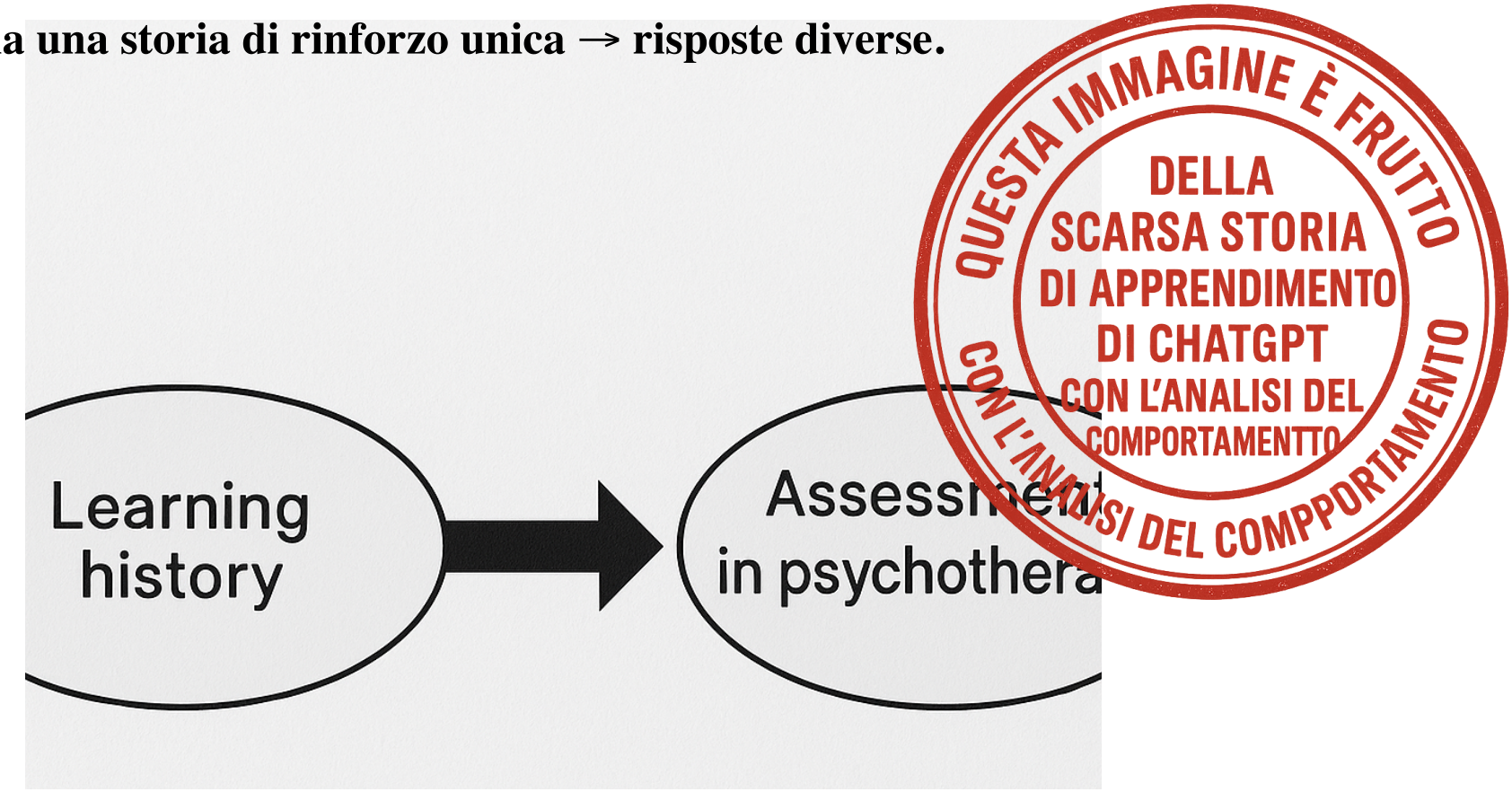
Le risposte sono spesso determinate da:

- Cause multiple (es. emozioni, ambiente, storia)
- Effetti multipli (es. rinforzo + emozione + evitamento)
- Le contingenze spesso competono tra loro.
- Le emozioni derivano da un mix di condizionamento rispondente e operante.

L’ABA e il riconoscimento della complessità del comportamento umano

Differenze individuali

Ogni persona ha una storia di rinforzo unica → risposte diverse.



“Se vuoi insegnare alle persone un nuovo modo di pensare, non ti disturbare a cercare di insegnarglielo. Piuttosto, dai loro uno strumento, il cui utilizzo conduca loro a nuove modalità di pensiero”
(Polk et al., 2016)

100% vero?

...dipende

PROCESSI NATURALI

↓

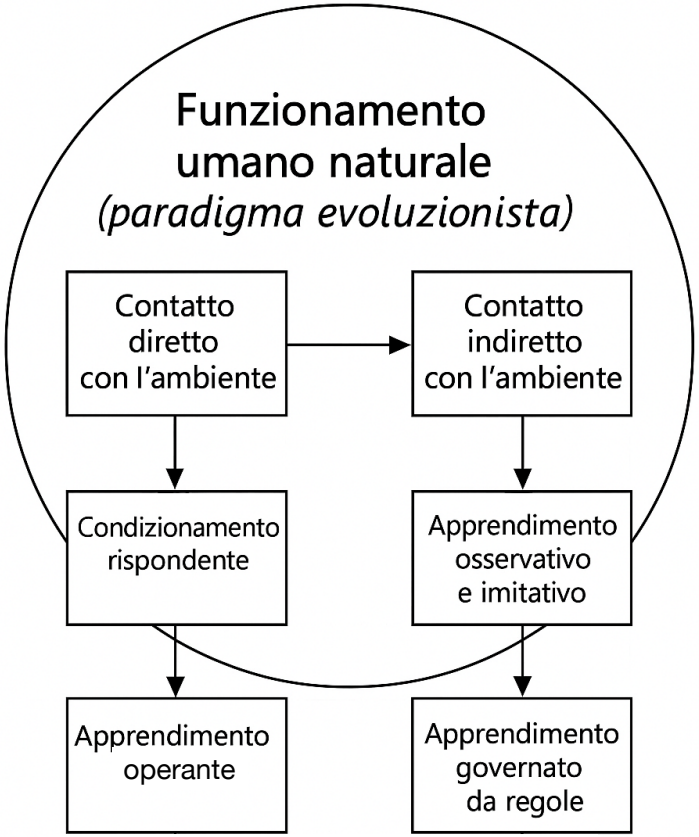
TEORIE SCIENTIFICHE
E PARADIGMI

↓

APPLICAZIONI IN AMBITO
EDUCATIVO-ABILITATIVO

↓

APPLICAZIONI CLINICHE



Procedure

- Operazionalizzazione del comportamento (e in generale del target di intervento)
- Descrizione degli step per la realizzazione della procedura (esempio come viene descritta nei Materiali e metodi dei paper scientifici)
- Misurazione (come, quanto, quando, chi; validità; attendibilità) finalizzata a :
  - Integrità del trattamento (misura variabile indipendente)
  - Verifica dell’ipotesi ed efficacia del trattamento
  - Rifiuto dell’ipotesi e formulazione nuova ipotesi di trattamento

Procedure

Esempi

- Rinforzare un comportamento tramite erogazione di una conseguenza già stabilita come rinforzante in un pre-assessment dei rinforzatori (≠ da assessment delle preferenze)
- Eseguire un’analisi funzionale sperimentale
- Creare una relazione tra operatore e paziente tramite il pairing
- Estinguere una risposta d’ansia appresa tramite condizionamento operante
- …

L’obiettivo è essere consapevoli dei legami tra le tecniche selezionate, i principi sottostanti, i paradigmi di riferimento relativamente ai principi

Fondamenti dell’apprendimento

1. Apprendimento Classico

- 🧪 Padre del condizionamento classico: Ivan Pavlov (1966)
- 🐶 Esperimenti: studi sulla salivazione nei cani
- 🔄 Principio base: un evento neutro può diventare un segnale predittivo associandosi a uno stimolo rilevante
- 📚 Esempio clinico: ansia appresa in seguito a eventi traumatici

Condizionamento classico

- Risposte ereditarie
- Circostanze in cui vengono evocate e storia di apprendimento
- Procedure di pairing

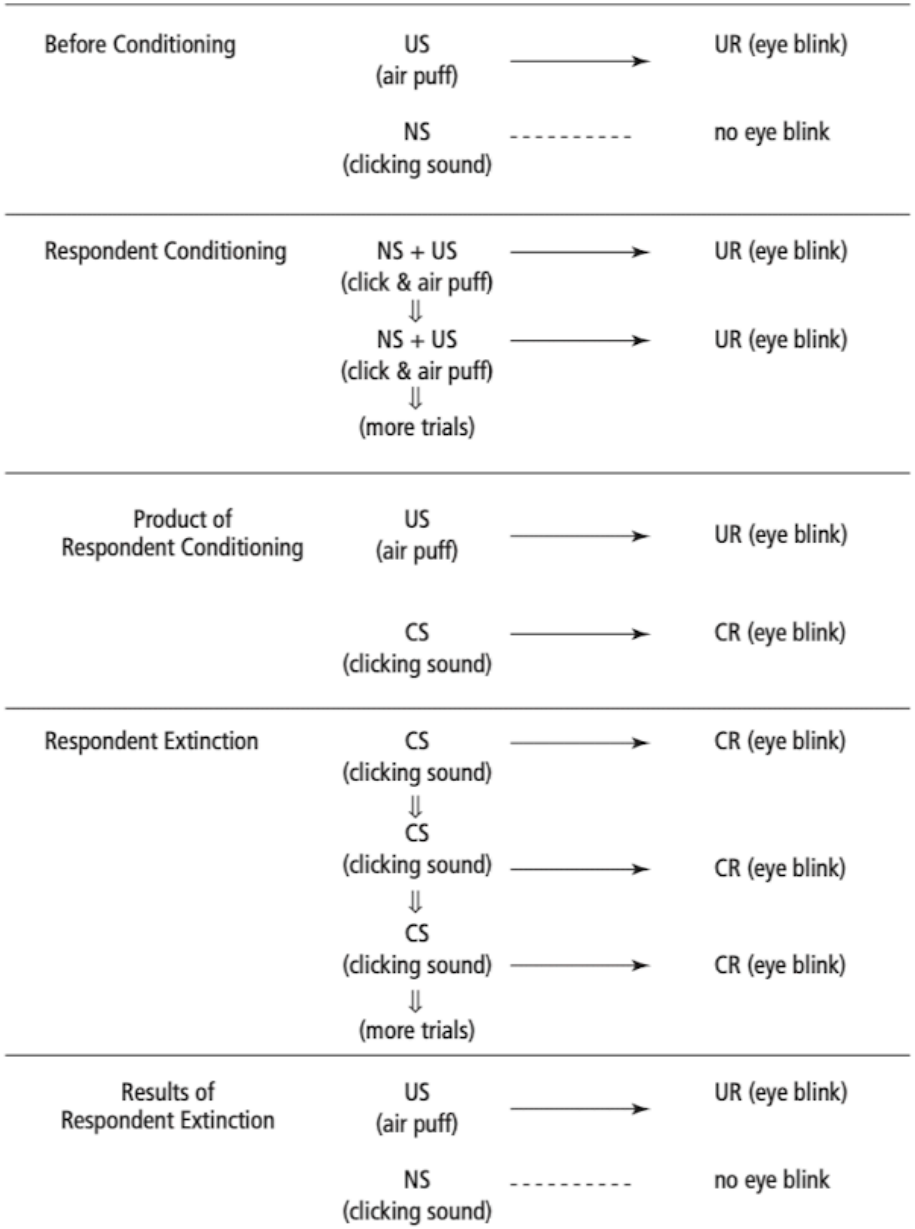


Figure 2.1 Schematic representation of respondent conditioning and respondent extinction. The top panel shows an unconditioned reflex: A puff of air (unconditioned stimulus, or US) elicits an eye blink (an unconditioned response, or UR). Before conditioning, a clicking sound (a neutral stimulus, or NS) has no effect on eye blinking. Respondent conditioning consists of a stimulus–stimulus pairing procedure in which the clicking sound is presented repeatedly just prior to, or simultaneously with, the air puff. The product of respondent conditioning is a conditioned reflex (CR): In this case the clicking sound has become a conditioned stimulus (CS) that elicits an eye blink when presented alone. The bottom two panels illustrate the procedure and outcome of respondent extinction: Repeated presentations of the CS alone gradually weaken its ability to elicit eye blinking to the point where the CS eventually becomes an NS again. The unconditioned reflex remains unchanged before, during, and after respondent conditioning.

Cooper, John O.; Heron, Timothy E.; Heward, William L.. Applied Behavior Analysis, Global Edition (English Edition) (p. 48). (Function). Kindle Edition.

Stimolo Incondizionato	Risposta Incondizionata	Tipo di Effettore
Suono forte o tocco alla cornea	Ammiccamento (chiusura della palpebra)	Muscolo striato
Stimolo tattile sotto la palpebra o irritante chimico (es. fumo)	Secrezione della ghiandola lacrimale (occhi che lacrimano)	Ghiandola
Irritazione della mucosa nasale	Starnuto	Muscoli striati e lisci
Irritazione alla gola	Tosse	Muscoli striati e lisci
Temperatura bassa	Brividi, vasocostrizione superficiale	Muscoli striati e lisci
Temperatura alta	Sudorazione, vasodilatazione superficiale	Ghiandola, muscolo liscio
Suono forte	Contrazione dei muscoli tensore del timpano e stapedio (riduce l'ampiezza delle vibrazioni del timpano)	Muscoli striati
Cibo in bocca	Salivazione	Ghiandola
Cibo non digeribile nello stomaco	Vomito	Muscoli striati e lisci
Stimolo doloroso alla mano o al piede	Ritrazione della mano o del piede	Muscolo striato
Uno stimolo singolo che è doloroso, molto intenso o molto insolito	Sindrome di attivazione – tutte le seguenti risposte: Aumento della frequenza cardiaca Secrezione di adrenalina Rilascio di zuccheri nel sangue da parte del fegato Costrizione dei vasi sanguigni viscerali Dilatazione dei vasi sanguigni nei muscoli scheletrici Risposta galvanica della pelle (GSR) Dilatazione della pupilla (e molte altre)	Muscolo cardiaco Ghiandola Ghiandola Muscolo liscio Muscolo liscio Ghiandola Muscolo liscio

Condizionamento classico in psicoterapia

Le emozioni

- Componente appresa dell’emozione
- Componente comune a tutti gli esseri umani indipendentemente dal background culturale ed etnico
- Idea che gli esseri umani nascano con un piccolo numero di emozioni di base (*affect*), o almeno con un insieme di componenti emotive, che vengono automaticamente evocate in certe circostanze (Ramnerö & Törneke, 2008, p. 66)
- Darwin (1872): paura, tristezza, gioia, rabbia, disgusto
- Stimulus-Stimulus pairing nelle prime interazioni

Reazioni emotive basate su risposte incondizionate

Questo significa che le reazioni emotive si basano su risposte incondizionate, formatesi attraverso l’evoluzione. Ma cosa sappiamo delle circostanze che evocano queste risposte? In altre parole, cosa sappiamo degli stimoli incondizionati?

✅ Reazioni Emotive e Risposte Incondizionate

- Le reazioni emotive hanno basi biologiche: derivano da risposte incondizionate formatesi per via evolutiva.
- Esempi di stimoli incondizionati che evocano paura:
  - Oggetti in rapido avvicinamento
  - Rumori forti
  - Espressioni facciali minacciose (Öhman, 2002)
- La funzione è adattiva: attivare risposte rapide in contesti rilevanti per la sopravvivenza

✅ Condizionamento e Emozioni

- Le emozioni non restano isolate: attraverso il condizionamento rispondente, altri stimoli (esterni o interni) possono assumere la stessa funzione degli stimoli originari.

- Esempio:
  - Una persona inizialmente prova rabbia per un evento.
  - Col tempo, altri stimoli associati (luoghi, parole, emozioni) iniziano a scatenare la stessa risposta emotiva

✅ Apprendere a Temere le Proprie Emozioni

- Le emozioni possono diventare stimoli evocativi di altre emozioni:
  - Es.: un bambino prova tristezza → il genitore reagisce in modo minaccioso → la tristezza si associa alla paura.
- Il bambino impara ad avere paura della propria tristezza.
- Questo meccanismo può contribuire a schemi emotivi disfunzionali

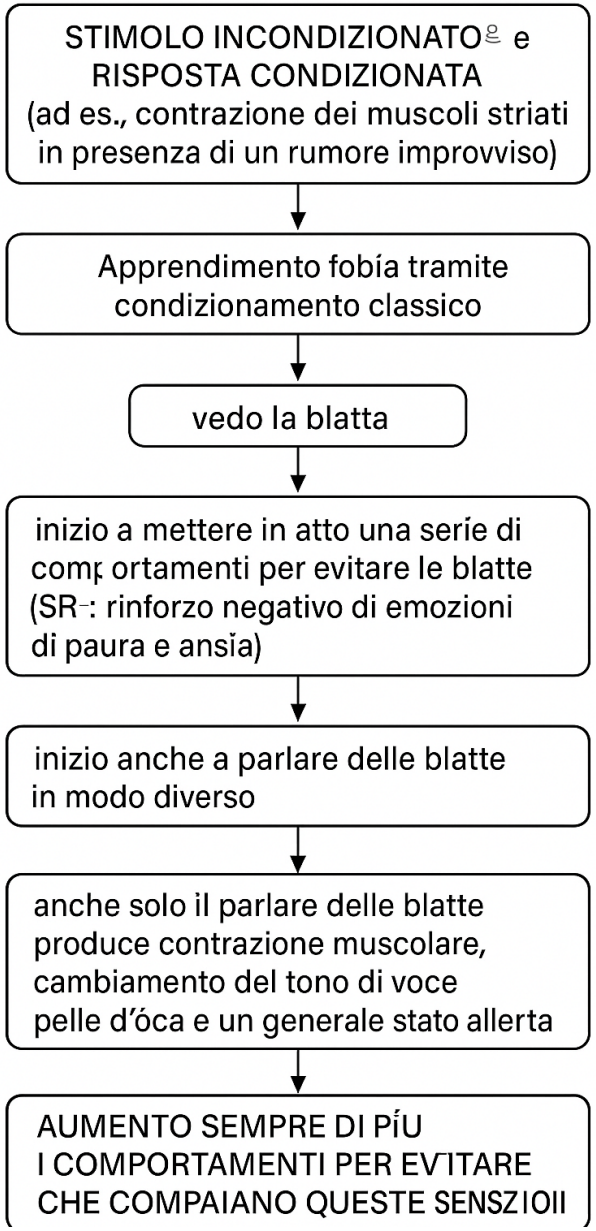
Caso clinico

La zia di Marie ha raccontato che, secondo lei, i genitori di Marie erano eccessivamente apprensivi quando Marie era piccola. Ricorda che, quando Marie aveva circa un anno, era una bambina molto attiva, che si muoveva rapidamente per l'appartamento dove viveva. Sembrava interessata a tutto ed esplorava l'ambiente con entusiasmo.

La zia ricorda di aver provato dispiacere nel vedere come i tentativi di Marie di esplorare il mondo venivano interrotti dai genitori in un modo che sembrava spaventarla. Quando Marie ha ascoltato questo racconto, ha pensato che le esperienze vissute nell'infanzia potrebbero aver influenzato il modo in cui oggi reagisce in situazioni che, per la maggior parte delle persone, evocano interesse e curiosità, mentre in lei suscitano paura.

“Una cosa è certa: il condizionamento rispondente plasma le nostre reazioni sin dalle prime fasi della vita e influenzerà il nostro rapporto di base con l’ambiente per tutto l’arco dell’esistenza”

(Ramnerö & Törneke, 2008, p.68)


STIMOLO INCONDIZIONATO e
RISPOSTA CONDIZIONATA
(ad es., contrazione dei muscoli striati
in presenza di un rumore improvviso)
Apprendimento fobía tramite
condizionamento classico
vedo la blatta
inizio a mettere in atto una serie di
comportamenti per evitare le blatte
(SR-: rinforzo negativo di emozioni
di paura e ansia)
inizio anche a parlare delle blatte
in modo diverso
anche solo il parlare delle blatte
produce contrazione muscolare,
cambiamento del tono di voce
pelle d'óca e un generale stato allerta
AUMENTO SEMPRE DI PÍU
I COMPORTAMENTI PER EVITARE
CHE COMPAIANO QUESTE SENSZIOII

Il caso di Sonia

La fobia delle blatte

Sonia è una donna di 49 anni che arriva nel mio studio nel novembre 2021, per invio di una collega. L'idea che Sonia ha del suo problema è che si tratti di una fobia delle blatte. Ha una precedente terapia alle spalle svolta da adolescente per la fine di una relazione sentimentale. È consapevole della sproporzione e irragionevolezza della propria paura delle blatte che tuttavia intralcia la sua vita quotidiana in casa e in altri domini di vita. Ha provato da sola a gestire la situazione ma si è resa conto di non riuscire a riprendere in mano la sua vita. È da un anno che non dorme più in camera da letto dove tutto è iniziato. Racconta che prima dell'estate scorsa, momento in cui la paura ha iniziato a intralciare la sua vita, stava bene.

Il caso di Sonia

Problemi riportati

Attualmente il problema principale è il non dormire in camera da letto e più in generale un utilizzo della camera da letto limitato a prendere i vestiti per il giorno dopo. Entra in camera solo se c'è luce. Sonia esce di casa, per esempio per andare a trovare i genitori, le sorelle, degli amici, ma questi spostamenti sono più limitati in quantità di quanto vorrebbe. Uno dei motivi è che se si allontana da casa e torna quando c'è buio non sa se può controllare efficacemente che non ci siano blatte. I suoi allontanamenti da casa sono dunque prevalentemente di giorno. Se si allontana la sera lo fa con notevole disagio. Il comportamento in casa, tranne quando lavora, è influenzato dai comportamenti di sicurezza messi in atto quando sente rumori. La luce dell'andito è spesso accesa e controlla che non ci siano blatte facendo avanti e indietro nell'andito prima di passare in un'altra stanza. Ha sempre un insetticida in polvere bianca che deve essere visibile a segnare il confine tra l'andito e il salotto in cui dorme. Inoltre, prima aveva piacere a svolgere le pulizie in casa, cosa che da dopo il lockdown ha delegato a una colf a causa dell'elevato livello di disagio sperimentato per le blatte. Ama viaggiare, ma l'idea di riniziare a farlo le suscita ansia sempre rispetto al ritorno a casa e alla paura che proverebbe a trovare una blatta. Non ha più invitato amici, sorelle e nipoti a casa sua per il timore di non poter controllare se ci sono o meno delle blatte. Altri animali o insetti le fanno paura all'idea che possano entrare in casa, mentre gestisce bene tale paura e non si sente sopraffatta se li incontra fuori casa. La differenza tra il timore che le blatte entrino in casa e che altri animali/insetti possano farlo è che è molto tranquillizzata dall'improbabilità che questi altri animali (es. pipistrelli) o insetti (es. cavallette) possano entrare in casa.

Il caso di Sonia

Motivazione alla terapia

Sonia si dichiara e si mostra fin da subito molto motivata rispetto alla paura delle blatte e non sembrano esserci altre aree di lavoro su cui è motivata a intervenire. Nel primo colloquio non sa in cosa consisterà la terapia per la fobia e mostra di affidarsi e fidarsi. Questa motivazione appare solida anche quando condividiamo l'utilità del trattamento basato sull'esposizione: è impaurita, ma appare disponibile. L'impressione iniziale della forte motivazione alla terapia e al cambiamento sarà confermata da una costante dedizione nell'esecuzione degli homework e delle esposizioni anche al di là di quelle previste dagli homework.

Il caso di Sonia

L’apprendimento della fobia - 1

Sonia ha vissuto con sofferenza il periodo del primo lockdown nel marzo 2020 che è iniziato poco dopo il primo ritrovamento su un davanzale di quella che le era sembrata un blatta e si era poi rivelato un grillo, che aveva ammazzato da sola. Il malessere di quella fase sembra più attribuibile all’isolamento che alla paura degli insetti. Il grillo non le crea, infatti, la stessa paura della blatta. A giugno 2020 aveva trovato una blatta e fatto fare un trattamento antilarvale che l’aveva tranquillizzata e convinta che fosse “tutto risolto”. In passato quando le era capitato di trovare una blatta in casa aveva chiamato una vicina di casa e amica perché la schiacciasse al posto suo. L’ultima volta che ha trovato una blatta in casa è stato a settembre 2020, quando, in seguito alla prima disinfestazione, delle blatte erano uscite dall’unità interna del condizionatore della camera da letto. Questo evento è stato uno spartiacque rispetto alla fiducia nella disinfestazione. In quel momento Sonia riferisce di aver provato uno “shock”. Da lì, dice, “non mi fido più della casa” e prova disagio frequente all’idea che della blatte possano ripresentarsi. Sente di dover rimanere a guardia della casa per assicurarsi che non ci siano blatte o per accorgersene il prima possibile. In quella circostanza aveva fatto effettuare un secondo trattamento antilarvale in casa e fatto tappare il possibile ingresso delle blatte. Commenta con “lo so che non c’è niente” in riferimento all’efficacia di questi lavori, ma continuo ad aver paura di risentirmi così tanto impaurita. Da quel momento non riesce a dormire in camera da letto. Vi entra solo se strettamente necessario mettendo in atto diversi comportamenti di sicurezza.

Il caso di Sonia

L’apprendimento della fobia - 2

Sonia ha vissuto con sofferenza il periodo del primo lockdown nel marzo 2020 che è iniziato poco dopo il primo ritrovamento su un davanzale di quella che le era sembrata un blatta e si era poi rivelato un grillo, che aveva ammazzato da sola. Il malessere di quella fase sembra più attribuibile all’isolamento che alla paura degli insetti. Il grillo non le crea, infatti, la stessa paura della blatta. A giugno 2020 aveva trovato una blatta e fatto fare un trattamento antilarvale che l’aveva tranquillizzata e convinta che fosse “tutto risolto”. In passato quando le era capitato di trovare una blatta in casa aveva chiamato una vicina di casa e amica perché la schiacciasse al posto suo. L’ultima volta che ha trovato una blatta in casa è stato a settembre 2020, quando, in seguito alla prima disinfestazione, delle blatte erano uscite dall’unità interna del condizionatore della camera da letto. Questo evento è stato uno spartiacque rispetto alla fiducia nella disinfestazione. In quel momento Sonia riferisce di aver provato uno “shock”. Da lì, dice, “non mi fido più della casa” e prova disagio frequente all’idea che della blatte possano ripresentarsi. Sente di dover rimanere a guardia della casa per assicurarsi che non ci siano blatte o per accorgersene il prima possibile. In quella circostanza aveva fatto effettuare un secondo trattamento antilarvale in casa e fatto tappare il possibile ingresso delle blatte. Commenta con “lo so che non c’è niente” in riferimento all’efficacia di questi lavori, ma continuo ad aver paura di risentirmi così tanto impaurita. Da quel momento non riesce a dormire in camera da letto. Vi entra solo se strettamente necessario mettendo in atto diversi comportamenti di sicurezza.

Condizionamento classico o operante?

Uno degli stimoli esterni che sono stati associati alla presenza della blatta in casa è stato il **rumore** dell'insetto che cadeva dal condizionatore sul pavimento sotto i suoi occhi e da quel momento alcuni rumori simili in casa producono una **reazione di paura**. Inizialmente tali rumori potevano innescare un **comportamento di controllo** sia di giorno che di notte. Si alzava dal divano e andava a controllare nel punto da cui le sembrava provenisse il rumore. Questo comportamento al momento dell'assessment è già ridotto. Il sonno non sembra intralciato dal dormire sul divano, anche se dormiva poco anche prima. Il cambiamento nel sonno era arrivato a partire dai suoi 20 anni quando le ore di sonno sono diventate 5-6 da 7-8 che erano. Questo cambiamento era stato uno di quelli che l'aveva spinta a svolgere delle indagini mediche che avevano condotto alla diagnosi di Tiroidite di Hashimoto. Dopo questo iniziale peggioramento, il sonno si era abbastanza stabilizzato e tutt'ora sul divano riesce quasi sempre a dormire 6 ore ed è riposata.

Esercitazione sul condizionamento classico

Problemi attivi e strategie di intervento

Analizzare quelli che potrebbero essere i problemi attivi sul versante dell'apprendimento della fobia tramite condizionamento classico:

- ?

Riflettere su quali stimoli possono essere entrati nella classe degli stimoli condizionati che elicitano la risposta di paura a seguito del condizionamento dello stimolo "rumore" ("TAC") della blatta che cade:

- ?

Strategie terapeutiche? Esplicitare il perché della scelta

- ?

Quale esito del trattamento vi aspettate e perché:

- ?

Tecniche basate sul condizionamento classico

- S-S pairing (con ambienti, oggetti, persone)
- Esposizione - Estinzione rispondente
- Desensibilizzazione sistematica
- Rilassamento
- Tecniche aversive
- Training autogeno

S-S pairing (con ambienti, oggetti, persone)

- Modificare le preferenze verso uno stimolo inizialmente neutro
- Ampliare le preferenze degli stimoli (c. Classico + c. Operante) -> ampliare i rinforzatori (c. Operante)

Estinzione

Condizionamento classico

- È un processo di apprendimento presente in natura (proprio come l’estinzione delle specie)
- Nel contesto dell'Apprendimento Classico, l'Estinzione è definita come la procedura volta a eliminare una Risposta Condizionata (RC) che è stata prodotta tramite un condizionamento di primo ordine (l'associazione di uno Stimolo Neutro/Condizionato con uno Stimolo Incondizionato). La procedura consiste nel presentare ripetutamente lo Stimolo Condizionato (SC) da solo, senza più accoppiarlo allo Stimolo Incondizionato (SI)

Estinzione

Condizionamento classico

Presentando lo SC da solo, la sua capacità di elicitare la RC gradualmente diminuisce. Inizialmente, lo SC potrebbe ancora evocare la RC, ma con ripetute presentazioni non seguite dall'SI, la risposta si affievolisce fino a sembrare scomparire

- Recupero spontaneo: si verifica quando, dopo un periodo di estinzione e un intervallo di tempo senza la presentazione dello SC, quest'ultimo viene ripresentato e la RC riappare, sebbene solitamente con intensità ridotta rispetto al picco del condizionamento. Questo dimostra che il legame tra SC e RC non viene del tutto cancellato dall'estinzione

Estinzione

Condizionamento classico

- La velocità con cui avviene l'estinzione dipende dalla forza del precedente condizionamento. Un condizionamento iniziale più forte richiede un maggior numero di presentazioni dello SC da solo per ottenere l’estinzione
- Clinicamente, l'estinzione è un **principio** fondamentale utilizzato in diverse **tecniche terapeutiche** basate sull'Apprendimento Classico o su modelli che lo integrano, in particolare quelle volte al trattamento delle risposte ansiose. Tecniche come le tecniche di esposizione si basano sull'estinzione, presentando gli stimoli ansiogeni (visti come SC) senza che si verifichi la conseguenza temuta (equivalente all'SI o all'assenza di rinforzo negativo sull’evitamento). L'obiettivo è ridurre le risposte emotive, fisiologiche e comportamentali associate agli stimoli ansiogeni.
- La Desensibilizzazione Sistematica riprende il principio del controcondizionamento di Wolpe (1958), in cui l'estinzione di una risposta ansiosa (elicata da uno SC) viene favorita associando lo SC a una risposta antagonista (come il rilassamento), che è incompatibile con l'ansia. In questo contesto, l'estinzione è parte di una strategia più ampia che include l'apprendimento di una nuova risposta

Esposizione -1

Espandere la Vita

Esposizione in Immaginazione

Stesso approccio che in vivo: razionale, conseguenze temute, legate ai valori

Esposizione in immaginazione primaria: esposizione a pensieri che evocano la paura scatenata da materiale verbale scritto o registrato

Esposizione in immaginazione secondaria: visualizzazione delle conseguenze temute per non eseguire rituali

Esposizione preliminare: immaginazione del contatto con stimoli temuti prima di impegnarsi nell'esposizione in vivo

Esposizione Entorocettiva

Partire da sensazioni fisiche che provocano meno disagio fino a quelle più spaventose.

Esposizione enterocettiva primaria: le sensazioni corporee temute vengono deliberatamente provocate e mantenute ripetutamente durante la seduta di terapia e per i compiti a casa

Esposizione enterocettiva secondaria - che provoca sensazioni temute contattando altri fattori scatenanti che vengono evitati perché innescano sensazioni.

Esposizione a situazioni in Vivo

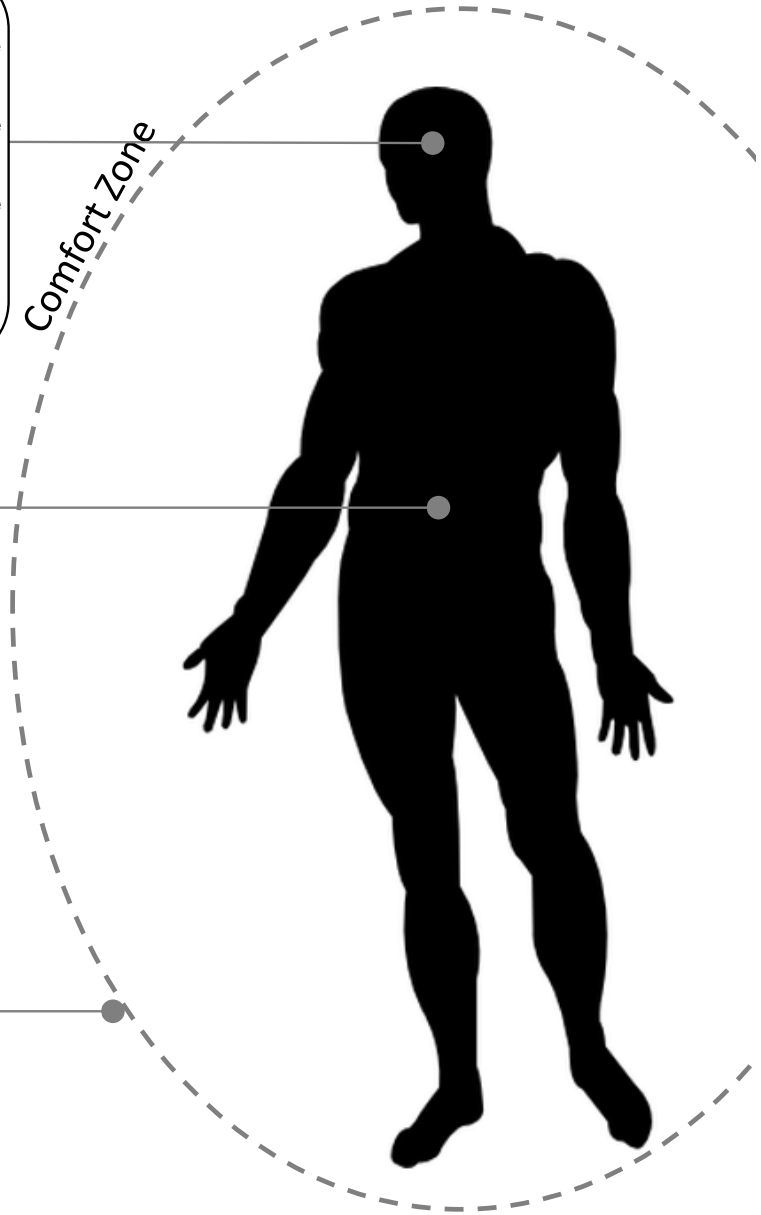
Ogni item della gerarchia deve essere connesso a qualche situazione temuta (e connesso a un aspetto di valore.

Scegliere item che rappresentano un livello di rischio accettabile.

Usa un approccio graduale che inizia con item che rappresentano un livello di disagio moderato. Tuttavia, inserisci anche la peggiore paura nella gerarchia.

Rendi probabili sedute di esposizione fuori dallo studio.

Utile specificare gli item della gerarchia più in dettaglio.



Esposizione -2

- Fobie specifiche
- Mutismo selettivo
- Dist. Ansia e Ansia sociale
- Panico
- Dolore cronico
- Trauma
- Dipendenze
- Pica
- Disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo e Selettività alimentare
- Dist. del sonno
- Tricotillomania
- …

Esposizione

- Flooding
- Terapia implosiva
- Esposizione graduata
- Esposizione enterocettiva
- Tecniche aversive

Rilassamento

Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson

Questa tecnica fu elaborata da Edmund Jacobson a partire da un lavoro del 1929, con pubblicazioni del 1938 e del 19642.

○ È basata sul principio fisiologico secondo cui la distensione muscolare segue una fase di contrazione. La procedura consiste nell'insegnare al soggetto a riconoscere e distinguere la sensazione di tensione dalla distensione muscolare attraverso la contrazione e il successivo rilasciamento di specifici gruppi muscolari. Lo scopo è apprendere a riconoscere la tensione e a ottenere la distensione muscolare2.

Una procedura per l'applicazione (secondo Bernstein & Borkovec, 1973) implica diversi passaggi. Al soggetto viene insegnato a::

1. Riconoscere la differenza tra tensione e rilassamento.
2. Imparare a tendere e rilasciare rapidamente i gruppi muscolari.
3. Apprendere a percepire sensazioni sottili associate alla tensione e distensione che si manifestano quando i muscoli non sono del tutto contratti o distesi.
4. Imparare a riconoscere la tensione e la distensione muscolare senza la fase preliminare di contrazione2.

Cosa osservare durante il rilassamento? La flaccidità muscolare, l'assenza di fascicolazioni e tremori, l'espressione facciale rilassata, e aspetti respiratori e cardiaci

Rilassamento

Training autogeno

🔷 Training Autogeno (Schultz, 1932)

È descritto come una tecnica globale che mira a indurre uno stato di calma generale

Prevede apprendimento progressivo di esercizi "inferiori" (pesantezza, calore, freschezza) e "superiori" (più complessi).

Uso di formule mentali: es. “il braccio è pesante”.

Tecnica di autosuggestione guidata.

Rilassamento

Risposta di rilassamento di Benson (1975)

🔷Induzione di un cambiamento fisiologico tramite:

Ambiente tranquillo

Parola/frase da ripetere

Atteggiamento passivo

Posizione comoda

Desensibilizzazione sistematica

Wolpe (1958, 1964)

Rilassamento nella Desensibilizzazione Sistematica (DS) (Wolpe)

- La DS è basata sul principio dell'inibizione reciproca e agisce come una forma di "controcondizionamento", dove la risposta di rilassamento viene condizionata agli stimoli che precedentemente elicitavano ansia
- Basata su inibizione reciproca: rilassamento ↔ stimolo ansiogeno.
- Fasi:
  - Training in rilassamento
  - Costruzione della gerarchia ansiogena
  - Esposizione graduale + rilassamento (immaginativa → in vivo)

Desensibilizzazione sistematica Wolpe

Procedura

La procedura di DS inizia con il training in rilassamento. Una volta che il soggetto ha appreso a raggiungere uno stato di rilassamento profondo, si procede con la costruzione della gerarchia degli stimoli ansiogeni e l'associazione graduale del rilassamento con l'esposizione a tali stimoli (prima in immaginazione, poi eventualmente in vivo), iniziando dai meno ansiogeni

🌀 Altre tecniche complementari

- Respirazione diaframmatica

- Biofeedback: visualizzazione di dati fisiologici → controllo attivo di tensione muscolare, GSR (Galvanic Skin Response-> conduttanza), ecc.
  - Il Biofeedback è una tecnica che, permettendo la visualizzazione di dati fisiologici legati a stati come la tensione muscolare o la conduttanza cutanea, aiuta il soggetto ad apprendere a controllare le funzioni corporee e a indurre il rilassamento

Fondamenti dell’apprendimento

2. Apprendimento operante

🧩 Predecessore: Edward Thorndike (1932) – “Legge dell’effetto”

⚙️ Sviluppo del modello: B.F. Skinner (1953) – Condizionamento operante

➕➖ Principio base: il comportamento è modellato dalle conseguenze (rinforzi e punizioni)

💡 Applicazioni: token economy, time-out, rinforzo differenziale

Rinforzo come principio vs tecnica

- L'applicazione efficace del principio del rinforzo nella tecnica implica l'identificazione di rinforzatori, l'applicazione contingente alla risposta di cui si desidera aumentare una componente (frequenza, durata, latenza ecc), e l'uso di schedule di rinforzo (continuo o intermittente/variabile)

❗ Errori comuni nell’uso del linguaggio del rinforzo

🔷 1. Rinforzare la persona

❌ "L'insegnante ha rinforzato Marco."
✅ Si rinforza un comportamento, non una persona.
✔️ "L’insegnante ha rinforzato la richiesta di aiuto di Marco."

🔷 2. Dire che la pratica “rinforza” una abilità

❌ "Praticare la lettura rinforza la lettura."
✅ La pratica migliora la prestazione, ma non è un rinforzatore in sé.
✔️ La pratica può essere rinforzata, ma non è il rinforzo.

❗ Errori comuni nell’uso del linguaggio del rinforzo

🔷 3. Parlare di rinforzo “artificiale”

❌ "Abbiamo usato rinforzi artificiali (adesivi, premi)."
✅ Non esistono rinforzi artificiali:
✔️ Esistono contingenze naturali o create (contrived), ma entrambe sono reali e valide.

🔷 4. Usare rinforzo e feedback come sinonimi

❌ "Hai avuto un feedback positivo, quindi sei stato rinforzato."
✅ Il feedback è informazione post-comportamento.
✔️ Il rinforzo implica un aumento della frequenza futura del comportamento.
➡️ Il feedback può fungere da rinforzo, ma non sempre.

💡 Meglio il linguaggio quotidiano che l'uso scorretto di termini tecnici
"Finché non si ha un’analisi accurata dei processi coinvolti, meglio dire:
'Le buone votazioni aiutano a mantenere l’impegno nello studio'
piuttosto che usare male il termine 'rinforzo'."
— Jack Michael (2004)

Tab. 2.1 - Contingenze di rinforzamento e punizione

(1) Un comportamento accade →		(2) Gli eventi seguenti sono	
		Presentati	Prevenuti/rimossi
(3) Nel tempo, la frequenza del comportamento	Incremento	Rinforzamento positivo	Rinforzamento negativo (evitamento, fuga)
	Decremento	Punizione positiva	Punizione negativa (timeout, penalizzazione)

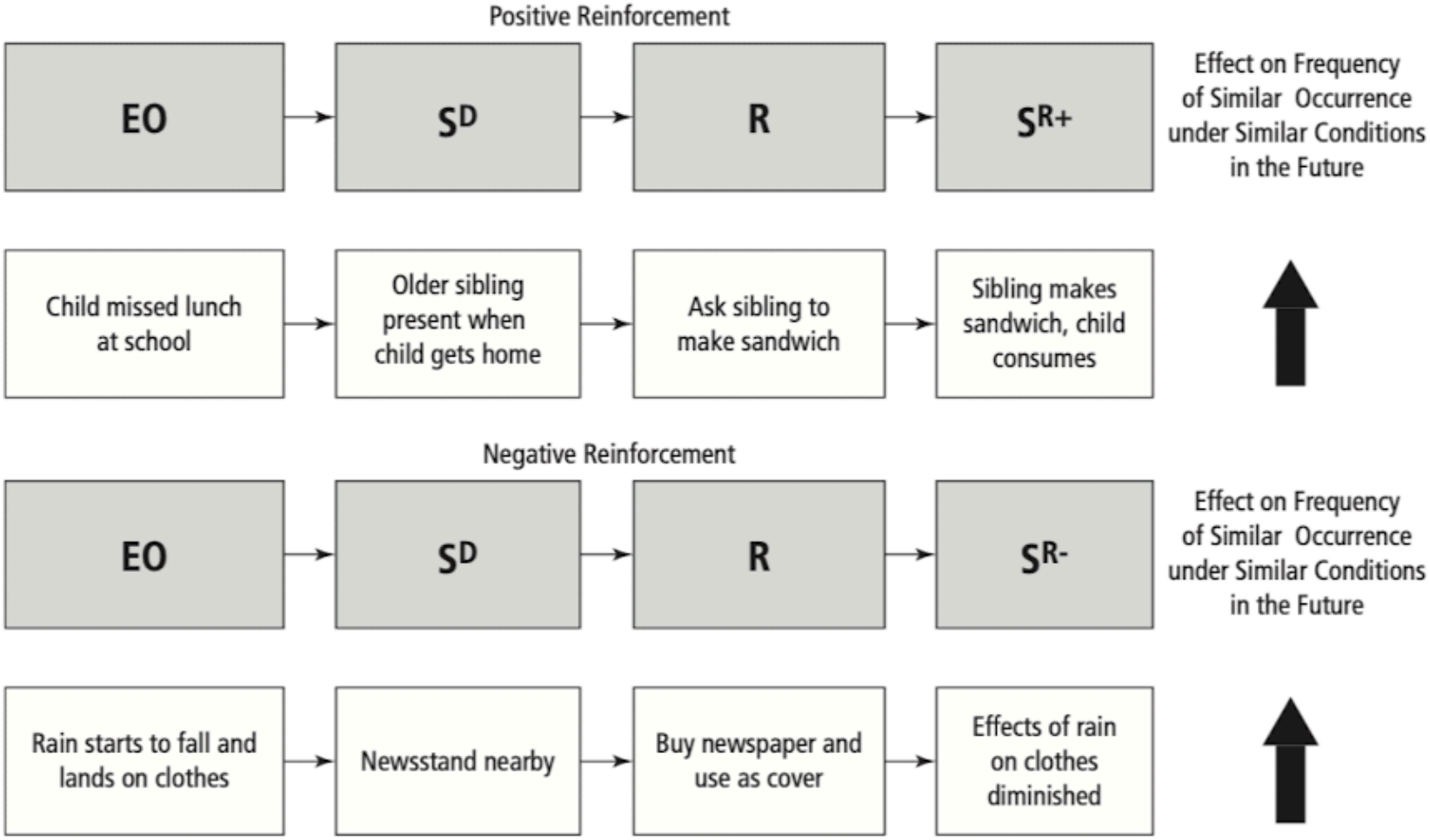


Figure 12.2 Four-term contingency illustrating similarities and the difference between positive and negative reinforcement.

Terapia comportamentale

I principi tradizionali della terapia comportamentale (spesso chiamati come "prima generazione" in contrasto con la terza) si focalizzano sulla modificazione diretta del comportamento attraverso l'intervento sulle contingenze (rinforzo, punizione, estinzione) e l’esposizione

La terza generazione estende i principi comportamentali includendo l'analisi del linguaggio e della cognizione umana e concetti come l'accettazione e la mindfulness

Analisi delle contingenze a tre termini

Antecedenti • Comportamento → Conseguenze

Analisi delle contingenze a quattro termini

Antecedenti • Comportamento → Conseguenze

↕

Establishing operations e eventi del setting

Analisi delle contingenze a quattro termini dirette e derivate

Antecedenti • Comportamento → Conseguenze

↕

Establishing operations e eventi del setting

↕

Antecedenti verbali • Comportamento verbale → Conseguenze verbali

↕

Establishing operations verbali e eventi del setting

Fig. 2.1 - Analisi delle contingenze

Principi

Paradigma condizionamento operante

- Rinforzo
- Estinzione (operante)
- Punizione (positiva/negativa)
- Motivazione

Rinforzo come principio

È un principio fondamentale del condizionamento operante.

Si definisce in base al suo **effetto sul comportamento**: una conseguenza che, se presentata o rimossa contingentemente a un comportamento, ne **aumenta** la frequenza nel tempo. L'aumento della frequenza è l'aspetto cruciale che definisce il rinforzo, indipendentemente dal fatto che la conseguenza sia percepita come "piacevole" o “sgradevole”.

Questo principio si inserisce nell g operations). Il comportamento è analizzato in relazione agli eve è una di queste conseguenze che ha l'effetto di aumentare la p

Analisi secondo una contingenza a tre termini

Nessuna interazione matrimoniale • Comportamento (esplosioni di rabbia) → Interazione intensa

Fig. 2.2 - Analisi delle contingenze

1. **Rinforzo Positivo:** Descritto c eguente. L'esempio della reazione di coppia (esplosioni di o se aumenta la frequenza di tali esplosioni.

2. **Rinforzo Negativo:** Descritto come il rafforzamento del comportamento dovuto alla rimozione di uno stimolo aversivo. L'esempio del bambino che smette di fare i capricci quando gli viene data una caramella illustra il rinforzo negativo: la caramella rimuove (o evita) lo stimolo aversivo (la continuazione del capriccio o della pressione sociale sul genitore), aumentando la probabilità che il genitore offra la caramella in futuro. (Questo principio è anche alla base dell’evitamento di stimoli interni come quelli dell’ansia-> e l'allontanarsi da una situazione che provoca ansia produrrà una diminuzione temporanea dell’ansia (SR-)(per la rimozione di uno stimolo aversivo interno) e aumenterà la probabilità dei comportamenti di evitamento, ovvero quelli che in passato hanno portato alla rimozione efficace dell’ansia. Questo processo è alla base di quello che nell’ACT è stato chiamato evitamento esperienziale.

L'identificazione corretta del rinforzo e della sua funzione è fondamentale per l'analisi comportamentale e in psicoterapia. La costanza con la quale il comportamento è rinforzato, o la punizione viene evitata (nel caso del rinforzo negativo), determina la persistenza di tale comportamento

Estinzione

Principio

Si verifica quando la conseguenza che in precedenza rinforzava (cioè aumentava la frequenza di) un comp

La **costanza (schedule di rinforzo) con cui un comportamento è stato rinforzato** influenza la sua resistenza all'estinzione. Un comportamento rinforzato in modo intermittente (non sempre) è più resistente all'estinzione rispetto a uno rinforzato in modo continuo (sempre).

Es. H fermata soppressa

Un fe ne (extinction burst portamento inizialmente può aumentare in frequenza, durata o intensità prima di iniziare a diminuire. Ad esempio, un paziente le cui lamentele via whatsapp tra una seduta e l'altra venivano rinforzate dall'attenzione del terapeuta, quando il terapeuta smette di rispondere è probabile che osservi un'iniziale aumentare dell'intensità o della frequenza delle lamentele, prima che si interrompano. Se il comportamento non viene più rinforzato, dunque, ci si aspetta che la sua frequenza decresca nel tempo.

Recupero spontaneo

Se applico l'estinzione e non cessa vuole dire che ci sono altre fonti di rinforzo (oppure rimetto in discussione l'ipotesi funzionale)

Punizione

Principio

- La punizione è una conseguenza di un comportamento che ha l'effetto di diminuirne la probabilità di occorrenza nel tempo. Questa definizione è puramente funzionale, basata sull'effetto osservabile sul comportamento, e differisce dal significato comune di "punizione" che può implicare giudizio morale, vendetta o aggressività. È l'effetto sul comportamento che conta.
- **Distinzione dall'Estinzione:** Sebbene sia la punizione che l'estinzione portino a una diminuzione della frequenza di un comportamento, sono processi diversi. L'estinzione avviene quando la conseguenza che in precedenza rinforzava (e quindi manteneva) un comportamento cessa di presentarsi. La punizione, invece, implica l'introduzione di uno stimolo aversivo (punizione positiva) o la rimozione di uno stimolo appetitivo (punizione negativa) contingentemente al comportamento

Punizione

Principio

○ **Punizione Positiva**: Definita come la diminuzione della frequenza di un comportamento dovuta alla presentazione o all'aumento di uno stimolo aversivo contingentemente a quel comportamento. Esempi forniti includono uno schiaffo sulle dita, un duro rimprovero o un urlo, commenti offensivi o che feriscono, o la sensazione di colpa che segue un comportamento

○ **Punizione Negativa**: Definita come la diminuzione della frequenza di un comportamento dovuta alla rimozione o alla diminuzione di uno stimolo appetitivo contingentemente a quel comportamento. L'esempio tipico è una multa (che implica la rimozione di risorse finanziarie). Il Timeout è un esempio di punizione negativa

Punizione

Problemi ed efficacia

○ La punizione è generalmente considerata meno efficace del rinforzo per stabilire o aumentare la frequenza di comportamenti desiderati

○ Un problema significativo della punizione è che l'introduzione di uno stimolo punitivo può servire da antecedente per i comportamenti di evitamento. L’evitamento, riducendo l'esposizione allo stimolo punitivo, viene rinforzato negativamente e tende quindi a persistere. Questo può avere effetti collaterali problematici, come un bambino che impara a non confessare i propri errori per evitare la punizione.

○ La punizione può anche generare risposte emotive negative come paura o rabbia e potenzialmente comportamenti aggressivi (effetti collaterali della punizione e considerazioni etiche)

○ Nonostante questi problemi e la sua relativa inefficacia rispetto al rinforzo positivo, la punizione sembra avere un'"attrazione intuitiva" per gli esseri umani come mezzo di controllo. Si tende a ricorrervi (ad esempio, alzando la voce) anche quando non funziona. Talvolta anche i terapeuti possono incappare in questo errore

Esempi di come processi punitivi possano manifestarsi in contesti clinici sono dati per problemi come la depressione e le interazioni familiari

Motivazione

“L’appetito vien mangiando” in Analisi del Comportamento

La motivazione come processo naturale può anche essere considerata in termini mentalistici, ma la contingenza a 4 termini e i principi dell’ABA ci invitano a operazionalizzarla come variabile INDIPENDENTE.

Il caso di Andrea

Descrizione del caso

Andrea è un adolescente di 14 anni, è il primo di tre figli e abita coi genitori che si stanno separando in maniera conflittuale per presa di iniziativa della madre. Frequenta un istituto tecnico con un profitto sufficiente. È diabetico dall'età di 10 anni. Ha subito atti di bullismo sia alla primaria che alle medie, attualmente a scuola è abbastanza isolato. Ha avuto delle ragazze ma le frequentazioni sono state brevi e ne soffre. Arriva alla mia attenzione per suggerimento del medico dialettologo che lo ha in carico perché i suoi andamenti glicemici sono preoccupanti. Ha una emoglobina glicata (HbA1c) di 12% (range nella norma: 4-6%): il diabete è fuori controllo e ci sono gravi rischi per la salute.

Il caso di Andrea

Descrizione del caso

Inizialmente Andrea non ha interesse a lavorare sul diabete, minimizza, non riferisce i suoi reali comportamenti. Il padre, con cui ha un rapporto più conflittuale sostiene che ci prenda in giro e che semplicemente non voglia che lo “scocciamo” con le nostre preoccupazioni. Dopo un iniziale fase della terapia basata sull’ACT in cui Andrea si apre rispetto a ciò che conta per lui emerge il suo vissuto difficile a scuola in termini di relazioni sociali, viene preso in giro dai compagni e teme che se mostrasse il diabete verrebbe escluso. Confessa anche di aver praticato autolesionismo per qualche anno alle medie (tagli nelle braccia), di aver fatto un “tentativo di suicidio” salendo su una sedia e ponendola vicina a una finestra, e di non farsi l’insulina perché non ci tiene a vivere. Grazie al trattamento ACT aumentano le relazioni sociali amicali, ha una nuova fidanzatina con cui poi si lascia e riesce ad accettare la delusione inizialmente smettendo di curarsi e riprendendo la settimana dopo, inizia a portare quasi continuativamente il sensore per il monitoraggio continuo del glucosio

I risultati attuali, a seguito di un peggioramento della glicata fino quasi a 13%, sono che durante il ricovero e nelle settimane successive la glicata è scesa a 7.9%, in quel mese ha fatto un diario delle glicemie che riferisce come uno strumento utile. Il mio già precedente sospetto di spettro autistico viene in parte confermato dal confronto con lo psicologo ospedaliero che svolge un singolo colloquio durante il ricovero. Il collega non pienamente convinto della mia ipotesi sostiene di ravvedere un funzionamento intellettivo borderline. È stata prenotata una valutazione neuropsichiatrica, ma nel frattempo come ci lavoriamo?

Il caso di Andrea

Imparare a prendersi cura del diabete: comportamenti target

Comportamenti problematici:

- Mentire (?) sull'uso del sensore
- Mentire (?) sull'essersi fatto l'insulina
- Procrastinare (misurazioni e iniezioni)
- Bere alcool senza mangiare/senza misurare/senza fare insulina

Comportamenti da incrementare:

- Portare il sensore per 14 giorni
- Parlare del diabete spontaneamente
- Aumentare l'uso dell'app del sensore anche come diario
- Fare l'insulina a tutti i pasti/spuntini
- Saper riferire i propri pensieri ed emozioni come ostacoli dei comportamenti da incrementare

Esercitazione

Quali tecniche utilizzereste?

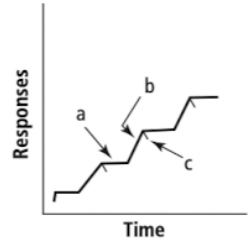
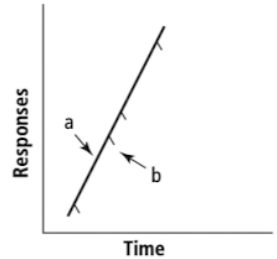
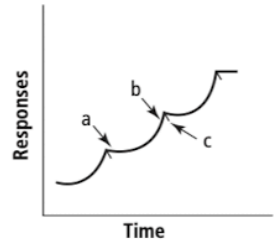
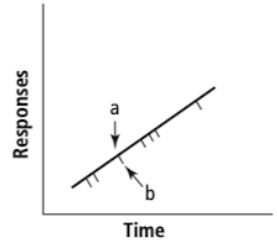
- Esplicitare l’ipotesi funzionale per i singoli comportamenti target
- Esplicitare la/le tecnica/che selezionate per i singoli comportamenti target
- Esplicitare il perché selezionereste una determinata tecnica
- Esplicitare i risultati attesi e gli outcome di efficacia dell’intervento selezionato

Principi-> tecniche e procedure

Basandosi sui principi fondamentali del condizionamento operante (rinforzo, estinzione, punizione), sono state descritte alcune procedure di base derivate da tali principi e utilizzate per il cambiamento comportamentale. Queste procedure rientrano nell'ambito più ampio della gestione delle contingenze.

Schedule o modelli di rinforzo

Figure 13.7 Four basic intermittent schedules of reinforcement compared.

Schedule	Schedule Effects	Graphic Depiction
Fixed ratio (FR)—reinforcement follows a fixed number of responses (c)	• High overall rate of responding • Postreinforcement pause (a) • Then a *break-and-run* pattern of responding with little hesitation between responses (b) • Maximum ratio affected by past FR history of reinforcement, motivating operations, reinforcer quality, and changes in ratio requirements • Abrupt, large increases in FR size may generate ratio strain (avoidance, aggression, unpredictable pauses in responding)	
Variable ratio (VR)—reinforcement follows a variable number of responses (b)	• High, steady rate of responding (a) • No postreinforcement pause • High VR response requirements can be attained by gradually thinning the schedule	
Fixed interval (FI)—reinforcement follows the first response after a fixed amount of time has elapsed since the previous reinforced response (c)	• Low to moderate overall rate of responding • Postreinforcement pause (a) • Response rate accelerates (b) as end of the interval approaches, producing a scallop effect • Longer FI intervals produce the longer postreinforcement pauses and lower overall response rates	
Variable interval (VI)—reinforcement follows the first response after a variable amount of time has elapsed since the previous reinforced response (b)	• Consistent, stable rate of responding (a) • No postreinforcement pause • Low to moderate rates of responding • Longer mean intervals produce lower overall response rates	

Tecniche di base

Paradigma condizionamento operante

- Shaping
- Chaining
- Fading
- Prompting
- Stimulus Control
- Rinforzo differenziale
- Contratto comportamentale
- Costo della risposta
- Time-out
- Arresto del pensiero
- Overcorrection
- Tecniche covert
- Token economy
- Self-management
- Problem solving
- Applicazione del condizionamento operante al comportamento verbale semplice e complesso (RFT)

Shaping

Modellamento per Approssimazioni Successive

È una procedura utilizzata per insegnare o stabilire comportamenti nuovi che non fanno parte del repertorio attuale dell’individuo. Consiste nel rinforzare progressivamente le approssimazioni successive al comportamento desiderato. Si basa sul Rinforzamento differenziale

Shaping

Esempio di procedura generale

Procedura:

○ Si inizia rinforzando un comportamento che è un'approssimazione iniziale al comportamento desiderato

○ Una volta che questa approssimazione è stabile, si smette di rinforzarla e si inizia a rinforzare solo le approssimazioni successive che sono più vicine al comportamento finale (rinforzamento differenziale - principi rinforzo e estinzione)

○ Questo processo continua per passi successivi fino a raggiungere il comportamento target

○ È importante specificare il comportamento finale desiderato, selezionare un comportamento di partenza adeguato ed elencare le approssimazioni successive

Shaping

Contesi di applicazione

- Insegnamento di abilità motorie o verbali: Esempi classici includono insegnare a un bambino a colpire una palla con la mazza da baseball, o insegnargli a pronunciare parole come “mamma" o "acqua"
- Addestramento animale: Viene comunemente usato nell'addestramento di animali per eseguire compiti specifici
- Contesti clinici: È una procedura cruciale nella terapia comportamentale, inclusi programmi con pazienti psichiatrici istituzionalizzati, bambini con autismo (ad esempio, per promuovere l’imitazione), e nella Functional Analytic Psychotherapy (FAP). Viene anche utilizzato per sviluppare abilità sociali, come saper discriminare il "momento opportuno" per una richiesta, o in contesti come il biofeedback o la riabilitazione cardiaca
- Apprendimento di abilità complesse: Può essere utilizzato per insegnare abilità come scrivere, risolvere problemi o eseguire un servizio di tennis

Shaping

Fattori che influenzano l’efficacia dello Shaping

- Definire chiaramente il comportamento finale desiderato
- Scegliere un comportamento iniziale appropriato
- Regolare il ritmo delle approssimazioni (né troppo veloce né troppo lento)
- Spesso usato in ambienti strutturati
- Può essere accompagnato da modelling o fading
- Il cliente può modellare il comportamento del terapeuta rinforzando risposte funzionali a sé
- L’efficacia richiede abilità e pratica da parte del terapeuta

Chaining

Definizione

Noto anche come concatenamento stimolo-risposta o semplicemente concatenamento, è una delle tecniche di base derivate dal condizionamento operante. Viene utilizzato per insegnare o stabilire nuove abilità comportamentali che consistono in una sequenza di comportamenti o passi collegati

È una procedura finalizzata a costruire un nuovo comportamento complesso che è, in realtà, una catena di risposte. L’obiettivo è far sì che l'individuo esegua l'intera sequenza di passi in un ordine specifico per raggiungere un risultato desiderato

Chaining

Meccanismo di funzionamento (La Catena Stimolo-Risposta)

In una catena comportamentale (es. cucinare un pasto, andare in bagno in autonomia, prendere i mezzi pubblici), ogni risposta produce uno stimolo che funziona sia come stimolo discriminativo (Sd) per la risposta successiva, sia come rinforzatore condizionato per la risposta che lo ha prodotto (o anche una CMO-T). L'intera catena è mantenuta perché la risposta finale nella sequenza è seguita da un rinforzatore primario o comunque efficace3.... È l'associazione tra la risposta che precede e lo stimolo (Sd per il passo successivo e rinforzatore condizionato per il passo precedente) che costituisce gli "anelli" della catena

Chaining

Esempio di procedura

Il Chaining viene generalmente effettuato in un ambiente di training strutturato o semistrutturato, riproducendo la modalità con cui alcuni comportamenti complessi vengono naturalmente appresi.

La procedura implica tipicamente:

- l'utilizzo di prompt (suggerimenti verbali o guida fisica)
- e, talvolta, il fading (attenuazione dei prompt) nei diversi passi della catena.
- Ò necessario applicare il rinforzo o l'estinzione rispetto al controllo dello stimolo di ciascun “anello" della catena

Chaining

Metodi per insegnare il concatenamento

Concatenamento Totale (Total Task Presentation): L'individuo cerca di eseguire tutti i passi della catena, dall'inizio alla fine, in ogni prova (es. suonare uno spartito musicale). Vengono forniti prompt e assistenza solo per i passi che l'individuo non riesce a eseguire

Concatenamento Antegrado (Forward Chaining): Si insegna la catena partendo dal primo passo. Una volta che il primo passo è appreso, si insegna la sequenza dei primi due passi, poi dei primi tre, e così via, procedendo in avanti nell'ordine naturale della catena. Il rinforzo viene fornito al completamento dell'anello (o degli anelli) che l'individuo sta attualmente imparando a eseguire in sequenza

Concatenamento Retrogrado (Backward Chaining): Si insegna la catena partendo dall'ultimo passo. L'addestratore esegue tutti i passi tranne l'ultimo, poi guida l'individuo a eseguire l'ultimo passo e lo rinforza (poiché l'ultimo passo culmina nell'ottenimento del rinforzatore primario per l'intera catena). Una volta che l'ultimo passo è stabile, si insegnano gli ultimi due passi (l'addestratore esegue i primi passi, poi guida l'individuo negli ultimi due), e così via, procedendo all'indietro. La logica del concatenamento retrogrado è che l'individuo sperimenta immediatamente il rinforzatore finale non appena completa l'anello su cui sta lavorando (che è sempre l'ultimo della sequenza appresa fino a quel momento). Il concatenamento retrogrado potrebbe essere più efficace in alcuni casi perché mantiene questo forte legame tra l'esecuzione dell'ultimo passo appreso e il rinforzo finale soprattutto se gli altri comportamenti non sono nel repertorio della persona e vanno insegnati nel frattempo (con ad shaping, rinforzo differenziale, prompting e fading)

Fading

Definizione e scopo

È una tecnica per costruire nuove abilità comportamentali. Il Fading (chiamato anche "attenuazione dello stimolo") è una procedura utilizzata per portare un comportamento sotto il controllo di uno stimolo specifico (cambiamento di stimulus control), riducendo gradualmente l'influenza di un altro stimolo (es. un "prompt") che inizialmente controllava la risposta. Lo scopo è trasferire il controllo del comportamento da uno stimolo artificiale (il prompt) a uno stimolo più naturale o desiderato che è presente nell’ambiente naturale e aumenterà la probabilità di emozione del comportamento al di fuori della terapia.

Fading

Meccanismo

La procedura si basa sulla graduale diminuzione o attenuazione dello stimolo che inizialmente evoca il comportamento desiderato. Si parte con uno stimolo di controllo (prompt) che garantisce l'emissione della risposta corretta, e poi se ne riduce progressivamente l'intensità, la durata o la prominenza. Man mano che il prompt si attenua, il comportamento viene rinforzato quando si manifesta sotto il controllo di altri stimoli presenti nell'ambiente. Questo processo implica il rinforzamento differenziale delle risposte in presenza degli stimoli appropriati

Fading

Esempio di procedura

Generalmente, il Fading viene implementato in un ambiente strutturato. Richiede di:

- definire chiaramente lo stimolo finale di controllo desiderato
- selezionare un prompt iniziale adeguato che evochi la risposta corretta
- e quindi elencare le progressive approssimazioni di fading del prompt.

È cruciale minimizzare gli errori durante il processo. Se si verifica un errore, si dovrebbe tornare a uno stadio precedente in cui il prompt era più evidente

Fading

Contesi di applicazione

- Insegnare a un bambino a rispondere al proprio nome
- Insegnare abilità accademiche come leggere o copiare numeri
- Può essere applicato in contesti educativi, anche con bambini con autismo
- Può essere utilizzato insieme ad altre procedure come il Chaining o la guida fisica (physical prompts)
- Si utilizza per l'interruzione graduale della Psicoterapia nella fase in cui si osserva il mantenimento dei risultati, la loro generalizzazione e si lavora alla prevenzione delle ricadute

Fading

Fattori che influenzano l’efficacia del Fading

- Specificare chiaramente lo stimolo finale desiderato
- Selezionare uno stimolo di partenza (prompt) appropriato
- Determinare attentamente i passi del Fading
- Procedere al ritmo corretto, né troppo velocemente né troppo lentamente
- Minimizzare gli errori

Shaping, Fading e Chaining

Differenze

Lo Shaping modella la forma del comportamento, mentre il Fading modella il controllo dello stimolo sul comportamento:

- Lo **Shaping** è usato per creare un nuovo comportamento che non esiste nel repertorio del soggetto, rinforzando le approssimazioni successive della forma o topografia del comportamento target. Non necessariamente manipola uno specifico stimolo antecedente
- Il **Fading**, invece, è usato quando il comportamento desiderato esiste nel repertorio già ed è sotto il controllo di un prompt, e la procedura consiste nel ridurre gradualmente la prominenza di questo stimolo per trasferire il controllo a uno stimolo differente
- Il **Chaining** si concentra sulla creazione di una sequenza di risposte interconnesse, dove ogni risposta serve come stimolo per la successiva. Mentre Shaping crea nuovi comportamenti e Fading sposta il controllo dello stimolo, Chaining costruisce sequenze. Spesso, Chaining viene utilizzato in combinazione con Shaping e Fading

Prompting

Scopo

- Il Prompting è una procedura mirata ad aumentare la probabilità di emissione dell’operante. È una tecnica per costruire nuove abilità comportamentali. Serve a facilitare l'emissione di un comportamento operante
- Il Prompting è elencato insieme ad altre tecniche operative fondamentali come il rinforzamento, l'estinzione, il time-out, lo shaping, il fading, il chaining, la guida fisica e il matching
- La funzione di un prompt è quella di essere presente nell'ambiente o di essere somministrato dall'addestratore per rendere più probabile che il comportamento desiderato si manifesti in una data situazione. In termini di condizionamento operante, questo è strettamente correlato al concetto di Stimolo Discriminativo (Sd). Un prompt funziona in modo simile a un Sd (artificiale o temporaneo), aumentando la probabilità della risposta in attesa del rinforzo
- È utilizzato in congiunzione al Fading

Stimulus control e training di discriminazione

Training di Discriminazione: Questa procedura mira a portare un comportamento sotto il controllo di stimoli specifici. Si insegna all'individuo a emettere un determinato comportamento solo in presenza di specifici stimoli antecedenti (Stimoli discriminativi, Sd) e non in loro assenza o in presenza di altri stimoli (stimoli Delta). Il rinforzo del comportamento è contingente sia all'emissione del comportamento stesso, sia alla presenza dello stimolo discriminativo (contingenza ABC). Ad esempio nell'insegnamento di abilità sociali (social skills training), il training di discriminazione aiuta a identificare il "momento opportuno" per chiedere qualcosa, dove il rinforzatore (ottenere ciò che si desidera) dipende dalla situazione specifica (lo stimolo discriminativo) in cui la richiesta viene fatta ed è probabile che venga erogato. Il training di discriminazione negli esseri umani è reso complesso a causa dell'influenza pervasiva del linguaggio e del comportamento governato da regole a differenza di quanto succede con gli animali

Training di discriminazione

Discriminazione condizionale

- La Discriminazione Condizionale, più comunemente riferita come Discriminazione dello Stimolo o Apprendimento Discriminativo, è un processo fondamentale nel condizionamento operante (e presente anche nel condizionamento rispondente) che riguarda la capacità di reagire in modo diverso a stimoli differenti
- La discriminazione dello stimolo è una procedura o un processo in cui un comportamento operante viene rinforzato (o punito) in presenza di un determinato stimolo, ma non in presenza di altri stimoli. Il risultato di questo processo è che il comportamento operante viene a trovarsi sotto il controllo di specifici stimoli (Sd) e non viene rinforzato (o punito) in presenza di altri stimoli pur presenti (Scelta)

Discriminazione e generalizzazione

La discriminazione è il processo opposto alla generalizzazione. Mentre la generalizzazione porta a reagire in modo simile a stimoli che condividono **caratteristiche formali** con lo stimolo condizionato, la discriminazione è la capacità di reagire alle differenze tra gli stimoli. Ha un ruolo anche nel condizionamento rispondente: ad es. si può insegnare a un cane a salivare solo in presenza di un suono specifico, pur se inizialmente generalizzava la salivazione a una gamma di suoni.

Discriminazione

Applicazione in contesti clinici

- Comprendere il controllo dello stimolo e la discriminazione è fondamentale in terapia per l'analisi funzionale del comportamento.
- Un terapeuta può aiutare un cliente a discriminare quali situazioni (stimoli antecedenti) portano a conseguenze desiderabili (rinforzo) e quali a conseguenze indesiderabili (punizione o estinzione), al fine di modificare il comportamento e di modellare un comportamento controllato dalle contingenze anziché da regole
- Ruolo del linguaggio in questo processo?

Rinforzo differenziale

- Sebbene non sempre trattato come una tecnica a sé stante, il rinforzamento differenziale è intrinseco a procedure più complesse che hanno alla base il condizionamento operante.
- Implica il rinforzo di alcuni comportamenti o di alcune caratteristiche di un comportamento, mentre altri comportamenti (o altre caratteristiche) non vengono rinforzati. Questo processo, non rinforzando i comportamenti indesiderati, porta alla loro diminuzione (estinzione).
- È fondamentale, ad esempio, per costruire repertori abili interpersonali rinforzando differenzialmente le risposte del paziente.

Rinforzo differenziale

Tipologie

Educational Academy

Rinforzo differenziale

Educational Academy blog

www.educational--academy.blogspot.com

Studio Pedagogico Maieutica

ILe procedure di rinforzo differenziale hanno l'obiettivo di ridurre o eliminare i comportamenti iinadeguati in modo positivo. Ecco 5 varianti per questa procedura:

DRO

Differential Reinforcement of Other Behavior

Il rinforzo viene elargito se, durante un certo lasso di tempo, il comportamento non si presenta

DRI

Differential Reinforcement of Incompatible Behavior

Con tale procedura viene selezionata una risposta incompatibile con il comportamento problema. L'accesso al rinforzo avviene solo in presenza della risposta incompatibile

DRA

Differential Reinforcement of Alternative Behavior

In tale procedura il rinforzo viene elargito in presenza di un comportamento alternativo a quello problema

DRL

Differential Reinforcement of Low Rates of Responding

Il rinforzo viene elargito quando, durante un certo lasso di tempo, il comportamento si presenza con una frequenza ridotta

DRH

Differential Reinforcement of High Rate of Responding

Utilizzato per intervenire su comportamenti desiderabili che si manifestano raramente, al fine di aumentarne la frequenza o l'intensità

www.educational--academy.blogspot.com

Token economy

Definizione e modalità di funzionamento

Sistema di modifica del comportamento basato su:

- Comportamenti target da emettere
- Token (gettoni, punti, simboli) da guadagnare
- Rinforzatori di scambio (oggetti, attività, privilegi)

- I token sono rinforzatori condizionati generalizzati, scambiabili per rinforzatori reali.

- **Le fasi operative:**
- Identificare i comportamenti target
- Selezionare un token
- Stabilire il catalogo di scambio

Token economy

Fare attenzione a:

Produzione del token: Quando viene guadagnato (es. FR5, VI)

Scambio del token: Quando avviene lo scambio (es. ogni venerdì)

Costo del token: Prezzo in token dei diversi rinforzatori

Rinforzatori di backup

Token economy

Applicazioni in contesti pratici

- Applicazioni efficaci in: scuole, cliniche, residenze, centri di lavoro
- Ricerche: riduzione comportamenti problematici (es. disattenzione, impulsività)
- Funzionano anche se implementati da pari o insegnanti non esperti

Contingency contracting o Contratto comportamentale

Definizione e funzione

Documento scritto che specifica la relazione contingente tra:

- un comportamento target da emettere
- e una ricompensa da ottenere se il comportamento è completato
- è più specifico di un accordo verbale e deve essere firmato e visibile

Funzione

- Specifica come due o più persone si comporteranno reciprocamente.
- Comportamenti “do ut des” (es. “io preparo la cena, tu lavi i piatti”)

Contratto comportamentale

Ambiti di applicazione

Migliorare:

- rendimento scolastico
- adesione a regimi medici
- controllo del peso
- abilità sportive
- prevenzione suicidalità.

Può essere usato da solo o integrato in programmi complessi.

Funziona indipendentemente da età, genere, o disabilità.

Contratto comportamentale

Principi di funzionamento

🔁 Come funziona davvero:

- Non sempre la ricompensa è rinforzo diretto e immediato.

Coinvolge:

- Comportamento governato da regole (rule-governed behavior)
- Promemoria visivo (il contratto stesso)
- Rinforzo differito associato a segni intermedi (es. ✓ su scheda)

Self-management

🔷 Cos’è il Self-Management?

È l'applicazione personale di tecniche di cambiamento comportamentale per ottenere un miglioramento desiderato del comportamento.

Implica emissione volontaria di comportamenti per modificare altri comportamenti propri.

Può essere un evento singolo (es. post-it per ricordare un impegno) o un programma complesso e strutturato

📌 Caratteristiche distintive

Il comportamento di controllo (es. impostare sveglia) precede e modifica il comportamento controllato (es. alzarsi in orario).

Coinvolge la manipolazione di antecedenti e conseguenze.

È funzionale: è considerata tale solo se produce cambiamenti concreti nel comportamento target.

🧱 Gradi di self-management

Può variare da minimo (es. autogestione parziale) a totale (programmazione completa da parte dell’individuo).

Anche piccoli elementi di auto-monitoraggio o auto-rinforzo costituiscono self-management.

- Utilizzo degli homework in TCC

Dopo appena mezzo minuto a guardare il video più divertente di Internet di sempre, Ruth cliccò un pulsante. Invece della visualizzazione a schermo intero che si aspettava, il video scomparve. Riaprì il video, avanzò il cursore al punto in cui si era interrotto, cliccò di nuovo lo stesso pulsante e, ancora una volta, perse l'accesso al video. Ruth non cliccò mai più il pulsante che fa sparire i video!

Kent selezionò gli ultimi due biglietti in prima fila per un prossimo concerto della sua band preferita. Dopo aver inserito i dati della carta di credito e l'indirizzo di fatturazione, gli fu chiesto di rivedere i dettagli prima di cliccare sul pulsante di acquisto. Proprio in quel momento, il cellulare di Kent vibrò per un messaggio di testo, che diede inizio a diversi minuti di conversazione. Quando Kent tornò sul sito del venditore, i due biglietti non erano più disponibili. Da allora, Kent non accetta più messaggi sul cellulare mentre effettua acquisti online.

Cooper et al.

Time out

📌 Definizione

- Rimozione immediata della possibilità di ottenere rinforzi positivi contingente a un comportamento problema.
- Deve produrre una riduzione futura del comportamento per essere considerata efficace.
- Es. gestione telefono

Tipi di time-out

🟡 Non-Esclusivo

Lo studente rimane nell'ambiente, ma:

🔇 Planned Ignoring (ignoro sistematicamente)

⛔ Interruzione del rinforzo specifico (es. stop musica, stop TV)

👀 Contingent Observation (osserva ma non partecipa)

🧱 Partition Time-Out (separato visivamente, es. angolo o tappeto)

🔴 Esclusivo

Lo studente è fisicamente rimosso:

🚪 Time-Out Room (spazio sicuro, senza rinforzatori, supervisionato)

🚷 Hallway Time-Out (non raccomandato: poco sicuro, non monitorabile)

🖥️ Ambiente rimosso digitalmente (es. schermo spento per errore)

Time-out

⚠️ Considerazioni Etiche e Pratiche

- Usare solo se necessario e per breve durata (2–5 minuti)
- Preferire modalità non-esclusive e meno restrittive
- Evitare il rischio di rinforzo indiretto o fuga
- Monitoraggio continuo e sensibilità alla percezione pubblica

Costo della risposta

📌 Definizione

- Perdita contingente al comportamento di un numero specifico di rinforzatori positivi, con effetto di riduzione futura del comportamento.
- Funziona come una multa per il comportamento problema
- ✅ Aspetti positivi
- Efficace a breve termine
- Rapida riduzione del comportamento
- Facile da implementare in contesti educativi, familiari, clinici
- Può essere combinato con rinforzo positivo (es. guadagni vs perdite)
- 🔁 Strategie per un uso efficace
- Specificare comportamento target, ammontare della perdita, tempistica
- Applicare la penalità immediatamente
- Assicurarsi che siano disponibili rinforzatori alternativi
- Usare punizioni condizionate ed evitare esaurimento del sistema (burnout)
- Far pagare la seduta saltata (discussione)

Costo della risposta

📌 Altre considerazioni

⚠️ Considerazioni etiche

- Deve rispettare il principio della minima restrizione
- Va usato solo se tecniche meno intrusive non sono efficaci
- Deve essere socialmente valido: accettato da insegnanti, studenti, famiglie
- Come qualsiasi forma di punizione considerare effetti collaterali (aumento dell'aggressività, evitamento, riduzione collaterale di comportamenti desiderati, offre attenzione al comp punito, imprevedibilità, considerare l'integrità del trattamento)

Overcorrection

📌 Definizione

L'overcorrection è una procedura di punizione positiva in cui, a seguito di un comportamento problematico, il soggetto è tenuto a riparare gli effetti del comportamento e spesso a praticare un comportamento alternativo positivo in modo ripetuto.

Overcorrection

📤 Tipologie principali

Restitutional Overcorrection

Il soggetto deve ripristinare la situazione a uno stato migliore di quello originale.

Esempio: un bambino che ha rovesciato l'acqua sul pavimento deve asciugarla e pulire anche il resto della stanza.

Positive Practice Overcorrection

Il soggetto deve ripetere correttamente il comportamento positivo desiderato più volte, in modo strutturato.

Esempio: uno studente che getta i fogli per terra deve raccoglierli e poi esercitarsi nel buttare correttamente la carta nel cestino 5 volte.

Overcorrection

🎯 Obiettivi

In unione all’uso del Rinforzo di comportamenti alternativi supporta l’insegnamento attivo di comportamenti appropriati

Riduce comportamenti problema attraverso l'esperienza diretta delle conseguenze

Rafforza le abilità alternative incompatibili con il comportamento indesiderato

Analisi del comportamento verbale e della cognizione

Comportamento governato da regole

RFT

ACT

Comportamento Verbale come Comportamento

Nell'ambito del comportamentismo radicale e del contestualismo funzionale, il linguaggio e il pensiero (inclusi monologhi, dialoghi interni, storie, immaginazione e ripetizioni verbali) sono considerati comportamento, sia esso "covert" (interno, non osservabile direttamente da altri) o "overt" (manifesto).

Questi eventi interni, sebbene privati, sono trattati come azioni che un individuo compie e studiati e modificati seguendo i principi di base del condizionamento operante

Analisi tramite Contingenza (ABC Analysis)

Il comportamento verbale viene analizzato all'interno della struttura della contingenza a tre o quattro termini (ABC). Questo include l'analisi degli antecedenti verbali, del comportamento verbale stesso, e delle conseguenze verbali, oltre alle establishing operations e agli eventi del setting verbali. L'analisi ABC cerca di comprendere il contesto in cui si manifesta il comportamento verbale e le sue funzioni. Se il comportamento interno (B) è vago, analizzare gli antecedenti (A) e le conseguenze (C) può aiutare a definirlo meglio.

Da questo punto di vista l’insegnamento delle competenze emotive in psicoterapia comporta ad esempio un primo step che può essere visto come un “tacting” delle emozioni

Languaging e Relational Framing

La capacità degli esseri umani di "languaging" (usare il linguaggio) li differenzia dagli altri animali.

Questa capacità si basa principalmente sul **relational framing**, ovvero l'abilità di mettere in relazione stimoli tra loro in modo arbitrario, indipendentemente dalle loro caratteristiche formali o relazioni dirette nel mondo.

L'ascoltatore (listener o chi parla a sé stesso = fusione repertorio ascoltatore e parlante) rinforza il comportamento verbale del parlante (speaker) anche quando questo comportamento riguarda relazioni arbitrarie o eventi mai sperimentati direttamente

PROCESSI NATURALI

↓

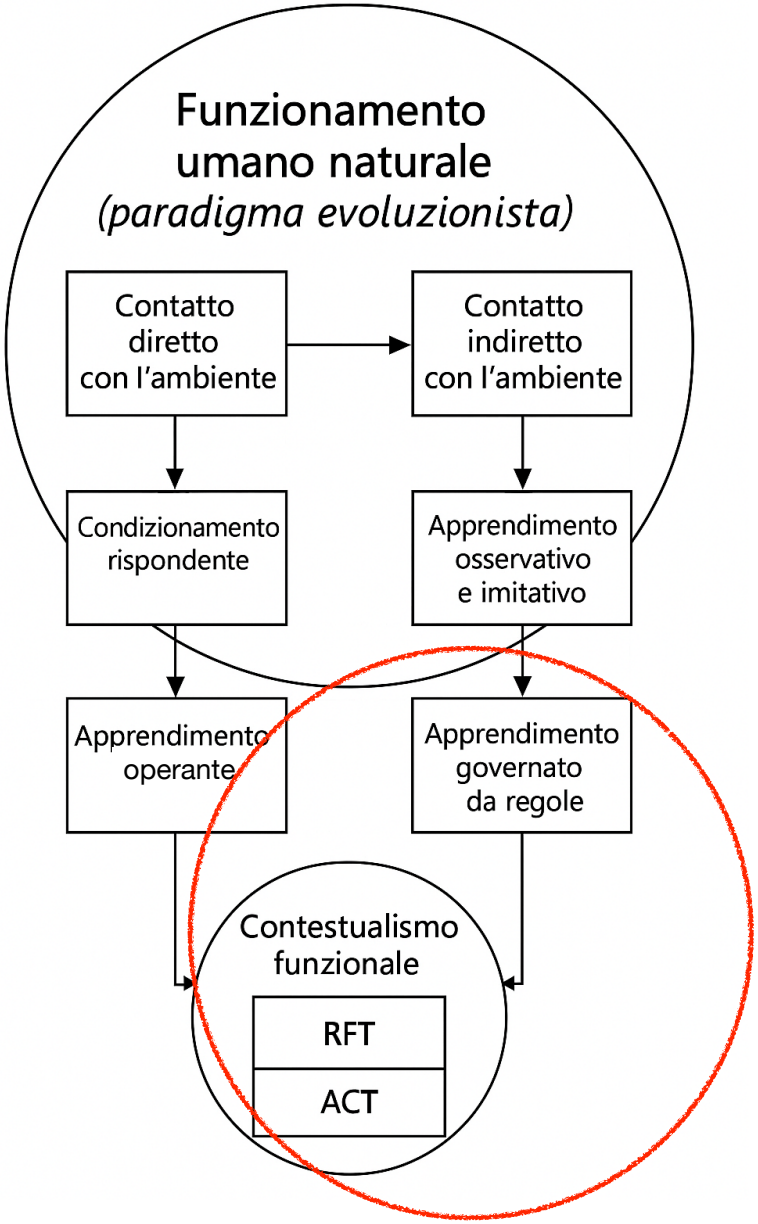
TEORIE SCIENTIFICHE
E PARADIGMI

↓

APPLICAZIONI IN AMBITO
EDUCATIVO-ABILITATIVO

↓

APPLICAZIONI CLINICHE



Comportamento Governato da Regole

Il comportamento governato da regole è un tipo di comportamento controllato dal linguaggio o da regole verbali.

Le regole sono descrizioni verbali di contingenze.

Seguire le regole può portare a un apprendimento rapido, ma il comportamento governato da regole può anche diventare insensibile alle contingenze dirette (quelle sperimentate direttamente). Distinguiamo tra regole tracking (seguire regole perché la conseguenza promessa si verifica) da altri tipi di controllo verbale come il pliane.

Applicazione Terapeutica:

Effetti del comportamento verbale sulle tecniche comportamentali

L'analisi del comportamento verbale è cruciale in terapia, poiché i pensieri, i sentimenti e le sensazioni interne sono spesso centrali nei problemi che portano le persone a cercare aiuto9. La terapia cognitivo-comportamentale e le sue evoluzioni, come l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e la Functional Analytic Psychotherapy (FAP), affrontano esplicitamente il modo in cui i pazienti interagiscono con i propri pensieri e il proprio linguaggio.

L'obiettivo non è necessariamente bloccare i pensieri (come tentato con l'Arresto del Pensiero, la cui efficacia a lungo termine è limitata secondo le fonti, ma lavorare sulla relazione che la persona ha con essi, spesso promuovendo la defusione cognitiva.

Tecniche come l'Assertiveness Training mirano a sviluppare un repertorio di comportamento verbale (e non verbale) efficace. Anche il modellaggio include un processo di rehearsal simbolico (interno/verbale). Le "verbal chainings" possono essere parte del processo di concatenazione di comportamenti complessi.

Bibliografia

Betti, F., & Melli, G. (2018). Modelli di psicopatologia basati sulla regolazione delle emozioni. In G. Melli & C. Sica (a cura di), Fondamenti di psicologia e psicoterapia cognitivo comportamentale: Modelli clinici e tecniche d'intervento (pp. 19–45). Erickson.

Cooper, John O., Heron, Timothy E., Heward, William, L. (2020). Applied Behavior Analysis, Global Edition (English Edition). Kindle Edition.

Franceschina, E., & Galeazzi, A. (2004). Capitolo 5. In A. Galeazzi & P. Meazzini (a cura di), Mente e comportamento. Trattato italiano di psicoterapia cognitivo-comportamentale (pp. 147–203). Giunti.

Martin, G., e Pear, J. Strategie e tecniche di intervento: la via comportamentale Milano: Mcgraw-Hill Italia 2000.

Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician. New Harbinger Publications.

Woods, D. W., & Kanter, J. W. (2016). Capitoli 1–3. In R. Anchisi & S. Stefanini (a cura di), Disturbi psicologici e terapia cognitivo-comportamentale. Modelli e interventi clinici di terza generazione (pp. 1–45). Franco Angeli.

causlv@gmail.com