

ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Αντωνίου Β. Ευθυμίου Κ. Μυλωνά Κ.



Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της
Συμπεριφοράς

Κοινωνικό άγχος

Διαγνωστικά κριτήρια κατά *DSM-V* (American Psychiatric Association, 2013) για την Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους

- A.** Ένας έντονος φόβος ή άγχος για μια ή περισσότερες κοινωνικές καταστάσεις στις οποίες το άτομο εκτίθεται σε πιθανό εξονυχιστικό έλεγχο από μέρους των άλλων. Παράδειγμα τέτοιων καταστάσεων αποτελούν οι καταστάσεις κοινωνικής αλληλεπίδρασης, οι καταστάσεις όπου το άτομο γίνεται αντικείμενο παρατήρησης και καταστάσεις όπου το άτομο θα πρέπει να επιτελέσει κάτι δημόσια
- B.** Το άτομο φοβάται ότι θα ενεργήσει με τρόπο ή ότι θα δείξει συμπτώματα άγχους τα οποία θα αξιολογηθούν αρνητικά από τους άλλους
- Γ.** Οι κοινωνικές καταστάσεις σχεδόν πάντα προκαλούν φόβο ή άγχος.
- Δ.** Οι κοινωνικές καταστάσεις αποφεύγονται ή αλλιώς υπομένονται με έντονο φόβο ή άγχος.

Κοινωνικό άγχος και κοινωνικές δεξιότητες

α) έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων

β) αναστολή κοινωνικών δεξιοτήτων λόγω άγχους

Κοινωνικό άγχος, κοινωνικές δεξιότητες και ΓΣΘ

- Έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων
- Αναστολή κοινωνικών δεξιοτήτων λόγω άγχους

ΓΣΘ και
εκπαίδευση στις
κοινωνικές δεξιότητες

ΓΣΘ
ή
ΓΣΘ και εκπαίδευση
στις κοινωνικές
δεξιότητες

Προγράμματα εκπαίδευσης στις κοινωνικές δεξιότητες

- Θεραπεία
- Εκπαίδευση
- Ειδικές ανάγκες
- Υποενότητα ενός θεραπευτικού προγράμματος
- Ολοκληρωμένο πρόγραμμα

Βασικοί στόχοι του προγράμματος:

- Μείωση του φόβου και του άγχους
- Γνωσιακή αναδόμηση των αρνητικών σκέψεων
- Απόσβεση δυσλειτουργικών συμπεριφορών
- Ανάπτυξη διεκδικητικής συμπεριφοράς
- Βελτίωση της καθημερινότητας
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα με:

- Ελλειμματική ή Αναποτελεσματική Διεκδικητική Συμπεριφορά
- Κοινωνικό Άγχος/Φοβία
- Δυσλειτουργική Διαπροσωπική Συμπεριφορά
- Αποφευκτική Διαταραχή Προσωπικότητας (ή άλλες ΔΠ)
- Άλλες Διαταραχές Συμπτωμάτων

Το πρόγραμμα συνίσταται στα εξής:

- Εκπαίδευση στη ΓΣΘ
- Ενίσχυση της Αυτοπαρατήρησης
- Έκθεση στο Άγχος
- Αναδόμηση Αρνητικών Αυτόματων Σκέψεων
- Εκπαίδευση στη Διεκδικητικότητα
- Τροποποίηση της Συμπεριφοράς

Θεωρητικό μοντέλο των Rapee & Heimberg (1997) για το Κοινωνικό Άγχος

- Αρνητικές πεποιθήσεις
- Αρνητικές προβλέψεις
- Αποφυγές και συμπεριφορές ασφαλείας
- Επικέντρωση της προσοχής σε απειλές
- Αρνητική αξιολόγηση της απόδοσης

- **Γνωσιακή Αναδόμηση**
 - Εκμαίευση, αναγνώριση και πρόκληση αρνητικών αυτόματων σκέψεων
- **Εκπαίδευση στη Διεκδικητική Συμπεριφορά**
- **Έκθεση στο άγχος**
 - Συμπεριφορικά πειράματα

Το ομαδικό πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- 2 προκαταρκτικές συναντήσεις
- 10 θεραπευτικές συνεδρίες
- 2 επαναληπτικές συναντήσεις

2 προκαταρκτικές συναντήσεις

- **1^η συνάντηση:**
 - Ψυχομετρική αξιολόγηση
 - Κλινικές συνεντεύξεις

- **2^η συνάντηση:**
 - Παραπομπές
 - Αποτελέσματα ψυχομετρικής αξιολόγησης
 - Συστάσεις
 - Πληροφορίες για την ΟΓΣΘ
 - Πληροφορίες για τη φαρμακοθεραπεία
 - Καλλιέργεια κινήτρου
 - Ενημέρωση για κανόνες και όρια
 - Θεραπευτικό συμβόλαιο
 - Συζήτηση για πρακτικά θέματα

10 Θεραπευτικές συνεδρίες

- **1^η συνεδρία:**
 - Στόχοι ομάδας, εισαγωγή στο άγχος, εισαγωγή στη ΓΣΘ, ψυχοεκπαίδευση στο κοινωνικό άγχος
- **2^η συνεδρία:**
 - Αυτοδιαχείριση και θεραπευτική αλλαγή, δυνατά σημεία των μελών, ανάλυση συμπεριφοράς, λειτουργικό μοντέλο άγχους, αλλαγή της συμπεριφοράς
- **3^η συνεδρία:**
 - Ψυχοεκπαίδευση στη διεκδικητική, επιθετική και μη-διεκδικητική συμπεριφορά, ασκήσεις χαλάρωσης, παιχνίδια ρόλων
- **4^η έως 9^η συνεδρία:**
 - Συμπεριφορικά πειράματα σε κοινωνικές καταστάσεις
- **10^η συνεδρία:**
 - Επανάληψη θεωρητικού πλαισίου, επίτευξη αλλαγής, πρόληψη υποτροπής, πιθανές παραπομπές

Αγχογόνες Κοινωνικές Καταστάσεις (συνεδρίες 4 έως 9)

- Ανεπίσημες συζητήσεις
- Δημόσιες ομιλίες
- Νέες γνωριμίες
- Αντιπαράθεση
- Κέντρο της προσοχής
- Ομιλία σε ανωτέρους/ειδικούς - επαγγελματική συνέντευξη

2 επαναληπτικές συναντήσεις

3 και 6 μήνες μετά τη λήξη της ομαδικής παρέμβασης αντιστοίχως

- Ψυχομετρική αξιολόγηση
- Συζήτηση

Ψυχομετρικά εργαλεία

- **FAF: Φόβος αποτυχίας** (Ullrich & Ullrich De Muynck, 1977)
- **UFB: Ανασφάλεια** (Ullrich & Ullrich De Muynck, 1977)
- **CES-D: Καταθλιπτική Συμπτωματολογία** (Μαδιανός, Βαϊδάκης, Τομαράς & Χορταρέας, 1983)
- **SCL-90-R: Υποκειμενική ενόχληση και ψυχοπαθολογικά συμπτώματα** (Ντώνιας, Καραστεργίου & Μάνος, 1991)
- **ΒΙΚΕΒ: Εμπειρία του θεραπευόμενου από τη συνεδρία** (Höger & Eckert, 1997)

Βιβλιογραφία

- Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: proven, step-by-step techniques for overcoming your fear* (2nd Ed.). New Harbinger Publications.
- Becker, P. & Minsel, B. (1986): *Psychologie der seelischen Gesundheit. Band 2: Persönlichkeitsgrundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten*. Goettingen: Hogrefe.
- Corrigan, P.W. (1991). Social skills training in adult psychiatric populations. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 22, 203-210.
- Davidson, J. R. T. (2006). Social phobia. Then, now, the future. In B. O. Rothbaum (Ed.), *Pathological anxiety. Emotional processing in etiology and treatment*. New York: The Guildford Press.
- Derogatis, L.R. (1977). *SCL-90-R Administration, scoring and procedures manual-I*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.
- Fiedler, P. (1996). *Verhaltenstherapie in und mit Gruppen*. Weinheim: Belz.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-group therapy for social phobia Basic mechanisms and clinical applications*. New York : The Guildford Press.
- Höger, D & Eckert, J. (1997): Der Bielefeld Klienten-Erfahrungsfragebogen. Ein Verfahren zur Erfassung von Aspekten des "Post-session Outcome" bei Psychotherapien. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 26 (2), 129-137.
- Hope, D.A., Heimberg, R.G., & Turk, C.L. (2006). *Managing social anxiety. A Cognitive-Behavioral Therapy Approach. Therapist Guide*. Oxford University Press.
- Leireter, A. & Fiedler, P. (1996): Selbsterfahrung und Eigentherapie in der Ausbildung in Verhaltenstherapie. In M.E. Bruch & Hoffmann (Ed.), *Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie*. Berlin: Springer.
- Radloff, L. S. (1977). The C.E.S.-D. scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385 – 401.
- Rapee, R.M., & Heimberg, R.G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Ullrich, R., & Ullrich de Muynck, R. (1977). *Der Fehlschlagangst-Fragebogen*. München: Pfeiffer.
- Ullrich, R., & Ullrich de Muynck, R. (1977). *Der Unsicherheitsfragebogen*. München: Pfeiffer.
- Ullrich, R., & Ullrich de Muynck, R., (1998). *ATP: Anleitung fuer den Therapeuten. Einuebung von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz*. Muenchen: J. Pfeiffer.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy for anxiety disorders. A practice manual and conceptual Guide*. London: John Wiley & Sons
- Ευθυμίου, Κ. (2000). *Assertiveness Training Program*. Αθήνα, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
- Μαδιανός, Μ., Βαϊδάκης, Ν., Τομαράς, Β., & Χορταρέας, Α. (1983). Η διερεύνηση της επικράτησης της κατάθλιψης στο γενικό πληθυσμό με την κλίμακα C.E.S.-D.: η εγκυρότητα και αξιοπιστία της. *Εγκέφαλος*, 20, 29-32.
- Ντώνιας, Σ., Καραστεργίου, Α., & Μάνος, Ν. (1991). Στάθμιση της κλίμακας Symptom Checklist 90 στον ελληνικό πληθυσμό. *Ψυχιατρική*, 2, 42-48.