

# Unutarnje kondicioniranje osnova za imaginacijske tehnike

---

## Praktikum 2

# Historijski razvoj

- Postupak je razvio Cautela
- Vrijeme nastanka 1966.god
- Prelaz od usmjerenosti na utjecaj okoline, ponašanje i asocijativost prema internalnom - kognicijama i emocijama.

# Racionala postupka

- Unutarnje kondicioniranje temelji se na imaginaciji
- Imaginacija događaja, emocionalnog stanja ili situacije podrazumijeva uključenost svih osjetila
- Kad imaginacija dosegne potrebnu živost osjećamo se kao da smo upravo u zamišljenoj situaciji

# Proces imaginiranja

- Zamišljajući određenu situaciju ili događaj pažnja se usmjerava na
- vizuelne aspekte
- na glasove i šumove
- dodir
- mirise
- osjet topline, hladnoće
- vlastita fiziološka stanja

sveukupnost takvog doživljavanja dovodi do unutarnje senzitivacije i doživljaja kao da stvarno u zamišljenoj situaciji.

# Postupak

- Sve dijelove postupka pojedinac provodi **sam prema uputama i nakon obaveznog uvježbavanja**
- Pojedinci se značajno razlikuju po sposobnosti imaginiranja
- S osobama koje nedovoljno živo imaginiraju potrebno je raditi dodatne vježbe
- Za neke osobe tehnike zasnovane na imaginaciji nisu prikladne

- ***Naziv unutarnje kondicioniranje***  
***označava proces promjene***  
***ponašanja zamišljenim***  
***povezivanjem odabranog***  
***ponašanja in njegovih posljedica***

# Postupak

- Osoba u tretmanu **zamišlja** odabrano ponašanje i njegove posljedice
- Predmet mijenjanja u željenom smjeru su misli i osjećaji uključeni u imaginaciju

# Unutarnje kondicioniranje podrazumijeva :

- Unutarnje podražaje
- Unutarnje gašenje
- Unutarnje pozitivno potkrepljenje
- Unutarnje negativno potkrepljenje
- Unutarnje "plaćanje globe"
- Prikriveno, unutarnje modeliranje
- Trijada samokontrole

# Cilj u izgrađivanju samokontrole unutarnjim kondicioniranjem :

---

- Uklanjanje nekog nepoželjnog ponašanja
- Izgrađivanje nekog odabranog, poželjnog ponašanja

# Nastavak za uklanjanje nepoželjnog ponašanja

- Unutarnje gašenje – klijent zamišlja odabrano ponašanje, a odmah nakon njega **izostanak** bilo kakvog potkrepljenja.

# Za uklanjanje nepoželjnog ponašanja primjenjuju se slijedeći postupci:

---

Unutarnja sensitizacija (podražaj) –klijent zamišlja izvršavanje nekog svog nepoželjnog ponašanja, a odmah zatim zamišlja **averzivne** posljedice.

# Za uklanjanje nepoželjnog ponašanja

- Zamišljeno plaćanje globe (Response cost) – klijent zamišlja nepoželjno ponašanje, a nakon toga **izostanak potkrepljenja koje inače potpomaže** to ponašanje.

# Za uklanjanje nepoželjnog ponašanja

- Trijada samokontrole (SCT) – klijent zamišlja da glasno vikne "STOP", duboko udahne, što potpunije izdahne i opusti se, a odmah nakon toga zamisli ugodnu scednu.

Postupak prekida nepoželjno emocionalno stanje ili ponašanje.

# Literatura

---

- Cautela J. R., & Kearing A. J. (1993).  
Covert Conditioning Casebook.  
California Book/Cole Publishing