

# Bihevioralno-kognitivni tretman niskog samopoštovanja

**1**

**Samopoštovanje**



# Temeljni pojmovi

## Pojam o sebi

ukupna slika koju osoba ima o sebi – opis niza karakteristika (nacionalnost, rasni ili kulturalni identitet, socijalna ili profesionalna uloga, psihološke karakteristike, interesi...)

## Samopouzdanje

vjerovanje u vlastitu mogućnost uspješnog suočavanja s problemima

## Samopoštovanje

vrijednosna i emocionalna komponenta pojma o sebi, doživljaj vlastite vrijednosti kao osobe



# Srž samopoštovanja

- **središnja vjerovanja** o sebi i ideje o tome kakvi smo kao osobe
- čine nam se kao istine, no to su tek mišljenja o sebi formirana na temelju životnih iskustava (posebice poruka primljenih od drugih o tome kakve smo osobe)
  - ako su iskustva bila mješovita, imamo različite ideje o sebi i primjenjujemo ih fleksibilno, ovisno o okolnostima
  - ako su iskustva bila uglavnom negativna, negativne su i ideje o sebi



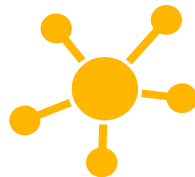
# Utjecaj niskog samopoštovanja

## Na osobu

- misli i izjave o sebi
- ponašanje
- emocije
- tjelesna stanja

## Na način života

- škola / posao
- odnosi s drugima
- slobodno vrijeme
- briga za sebe



# Odnos niskog samopoštovanja i drugih problema

Nisko samopoštovanje može biti:

- **aspekt** trenutnog problema (npr. simptom depresije)
- **posljedica** drugih problema (npr. dugoročnih problema u partnerstvu)
- **rizični čimbenik** za druge probleme (npr. za socijalnu anksioznost)

2

# **BK model**

## **niskog samopoštovanja**

razvoj

### (RANA) ISKUSTVA

Koja iskustva (događaji, odnosi, životni uvjeti) su doprinijela razvoju i održavanju slike o sebi?



### BAZIČNO VJEROVANJE

Koje je središnje vjerovanje o sebi?



### POSREDUJUĆA VJEROVANJA

Koje pretpostavke pomažu da se suoči s bazičnim vjerovanjima?

Koje su smjernice za preživljavanje?

Po kojim se standardima mjeri vlastita vrijednost?



### OKIDAČI

situacije u kojima životna pravila jesu, ili bi mogla biti prekršena



### AKTIVACIJA BAZIČNIH VJEROVANJA

### DEPRESIVNOST

SAMOKRITIZIRAJUĆE MISLI

### ANKSIOSNOST

POTVRDA BAZIČNOG VJEROVANJA

### NEGATIVNA PREDVIĐANJA

NEPOMAŽUĆA PONAŠANJA

održavanje





# (Rana) iskustva

- sustavno kažnjavanje, zanemarivanje ili zlostavljanje
- nemogućnost zadovoljavanja roditeljskih standarda
- neuspjeh u zadovoljavanju vršnjačkih standarda
- izloženost tuđem stresu
- pripadanje obitelji ili socijalnoj grupi prema kojoj postoje predrasude
- izostanak pozitivnih potkrepljenja
- etiketa „drugačijeg” u obitelji
- etiketa „drugačijeg” u školi

## Moguć i kasniji početak

(npr. uslijed zlostavljanja na poslu ili u partnerskom odnosu, dugotrajnog stresa, izloženosti traumatskim događajima itd.).



# Bazična vjerovanja

- mišljenje o sebi razvijamo na temelju iskustva
- ako su negativna iskustva stečena u ranoj dobi, najčešće je iskrivljeno jer je utemeljeno na dječjoj interpretaciji svijeta
- vjerovanja koja danas imamo o sebi često izravno odražavaju poruke koje smo primili kao djeca
- održavaju se pristranostima u razmišljanju (pristranosti u percepciji, interpretaciji, pamćenju)

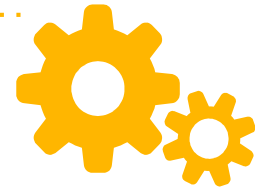


# Posredujuća vjerovanja

- omogućuju efikasno svakodnevno funkcioniranje
- osjećamo se dobro dokle god se poštuju
- održavaju BV
- povezana s određenim strategijama suočavanja

## Primjeri životnih iskustava, iz njih izvedenih bazičnih vjerovanja i iz njih izvedenih posredujućih vjerovanja

Iskustvo	Bazična vjerovanja	Posredujuća vjerovanja
Zlostavljanje i zanemarivanje	Ja sam loša.	Nikome ne smijem dopustiti da mi se približi, jer će me povrijediti. Nikada ne smijem nikome pokazati pravu sebe.
Neostvoreni roditeljski standardi	Nisam dovoljno dobra.	Uvijek sve moram napraviti savršeno. Ako me netko kritizira, znači da nisam uspjela.
Izostanak dobrih iskustava	Nevoljena sam.	Ako ne učinim sve što ljudi od mene očekuju, bit ću odbačena. Ako tražim ono što mi je potrebno, bit ću razočarana.
Zaostajanje u školi	Glup sam.	Bolje je ne pokušavati nego doživjeti neuspjeh.
Povoljna iskustva u djetinjstvu <i>Traumatski događaj u odrasloj dobi</i>	Jak sam i kompetentan. <i>Ja sam neurotična olupina.</i>	Trebao bih se moći nositi sa svime što život baci pred mene. <i>Dopuštanje emocijama da prevladaju je znak slabosti.</i>



# Okidači

- situacije u kojima su **pravila prekršena ili bi se mogla prekršiti**
- veliki događaji (npr. gubitak posla, prekid veze) ili manji, svakodnevni događaji
- ovise o BV i PV
  - npr. ako se disfunkcionalna vjerovanja tiču osjećaja pripadanja, okidači su situacije vezane za prihvaćenost
  - npr. kod vjerovanja vezanih za postignuće i pravila vezanih za visoke standarde, ugroženost se osjeća u situacijama kada izvedba nije u skladu očekivanjima
- aktiviraju BV

# Održavanje niskog samopoštovanja

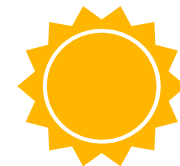


- nakon aktivacije BV javljaju se **negativna predviđanja** o situaciji
- utječu na emocionalno stanje i ponašanje – pojačavaju **anksioznost** i često dovode do **izbjegavajućih i sigurnosnih ponašanja** koja onemogućuju testiranje anksioznih predviđanja i održavaju nisko samopoštovanje
- **potvrda negativnih BV** o sebi („Znala sam – oduvijek je bilo tako i sada se opet potvrdilo da sam takva...”)
- potvrda BV dalje pojačava **samokritizirajuće misli**, koje pojačavaju **depresivnost** koja dodatno održava ili aktivira BV

# 3

## **BK tehnike**

za prevladavanje niskog  
samopoštovanja



- rad na anksioznim predviđanjima
- suzbijanje samokritiziranja
- povećanje samoprihvatanja
- promjena životnih pravila
- razvijanje uravnoteženih bazičnih vjerovanja

# Rad na **anksioznim predviđanjima** <sup>(1)</sup>



Kada predviđaju što će se dogoditi u nekoj prijetećoj situaciji, osobe niskog samopoštovanja obično:

- precjenjuju vjerojatnost da će se dogoditi nešto loše
- precjenjuju koliko će to biti loše ako se dogodi
- podcjenjuju osobne i vanjske resurse koji će im pomoći da se nose s najgorim ako se ono dogodi.

# Rad na **anksioznim predviđanjima** (2)



1. **prepoznavanje** negativnih predviđanja
2. **prepoznavanje** nepotrebnih mjera opreza

<b>Datum   vrijeme</b>	<b>Situacija</b> (Što ste radili kad ste postali anksiozni?)	<b>Emocije i tjelesne senzacije (0-10)</b>	<b>Predviđanja</b> (Što vam je točno prošlo kroz glavu kad ste se počeli osjećati anksiozno i koliko ste u to od 0-100% vjerovali?)	<b>Mjere opreza</b> (Što ste učinili da spriječite ostvarivanje predviđanja?)

# Rad na **anksioznim predviđanjima** (2)



- 3. provjera** negativnih predviđanja
- a) propitivanje i nalaženje realističnijih alternativa
  - b) testiranje u praksi (eksperimenti)

<b>Datum i vrijeme</b>	<b>Situacija</b> (Što ste radili kad ste postali anksiozni?)	<b>Emocije i tjelesne senzacije</b> (0-10)	<b>Predviđanja</b> (Što vam je točno prošlo kroz glavu kad ste se počeli osjećati anksiozno i koliko ste u to od 0-100% vjerovali?)	<b>Alternativna objašnjenja</b> (Koji dokaz ide u prilog onom što predviđam? Koji dokaz ne ide u prilog mojeg predviđanja? Koje su moguće alternative? Koji su dokazi njima u prilog? Što je najgore što se može dogoditi? Realistično, što je najviše vjerojatno da će se dogoditi? Ako se dogodi najgore, što se može napraviti? Procjena stupnja vjerovanja 0-100%)	<b>Eksperiment</b> (Što ste poduzeli umjesto mjera opreza? Koji su bili rezultati?)



Samo-  
potkrepljenja  
bez obzira na  
ishod  
eksperimenta!

# Suzbijanje **samokritiziranja** <sup>(1)</sup>



- u mnogim kulturama se smatra dobrim i korisnim, no pretjerana samokritičnost paralizira, blokira učenje i pogoršava već ionako loše stanje
- javlja se kada osoba osjeća da je potvrdila svoja BV
- održava nisko samopoštovanje jer aktivira osjećaje poput krivnje, srama, tuge

# Suzbijanje samokritiziranja (2)



## 1. osvještavanje samokritizirajućih misli

<b>Datum i vrijeme</b>	<b>Situacija</b> (Što ste radili kada ste se počeli osjećati loše?)	<b>Emocije i tjelesne senzacije (0-10)</b>	<b>Samokritizirajuće misli</b> (Što vam je točno prolazilo kroz glavu kad ste se počeli osjećati loše i koliko ste u to od 0-100% vjerovali?)	<b>Samoporažavajuća ponašanja</b> (Što ste učinili pod utjecajem tih misli?)

# Suzbijanje samokritiziranja (3)



## 2. preispitivanje samokritizirajućih misli

<b>Datum i vrijeme</b>	<b>Situacija</b> (Što ste radili kad ste postali anksiozni?)	<b>Emocije i tjelesne senzacije</b> (0-10)	<b>Samokritizirajuće misli</b> (Što vam je točno prošlo kroz glavu kad ste se počeli osjećati loše i koliko ste u to od 0-100% vjerovali?)	<b>Alternativna objašnjenja</b> (Koji su dokazi? Koje su moguće alternative? Koji su efekti ovakvog razmišljanja o sebi? Koje su pristranosti u mojem načinu razmišljanja o sebi? Što mogu učiniti? Procjena stupnja vjerovanja 0-100%)	<b>Ishod</b> (Kako se sada osjećate? Koliko sada vjerujete u samokritizirajuće misli? Što možete učiniti - plan akcije?)

# Povećavanje **samoprihvatanja** <sup>(1)</sup>



- tabu o pozitivnom razmišljanju o sebi (samokritičnost i skromnost se uče od najranijeg djetinjstva)
- realistično prihvatanje svojih jakih strana je dio samopoštovanja, dok njihovo negiranje održava nisko samopoštovanje
- stavljanje pozitivnih kvaliteta u fokus

# Povećavanje **samoprihvatanja** (2)



## 1. sastavljanje **liste kvaliteta, talenata, vještina i snaga**

- pitanja koja mogu pomoći su npr.:

*Što volite na sebi?*

*Koje kvalitete posjedujete?*

*Što ste sve dosad postigli u životu?*

*S kojim izazovima ste se suočili?*

*Koje talente imate?*

*Što drugi ljudi vole ili cijene kod vas?*

*Koje kvalitete, koje cijenate kod drugih, i Vi posjedujete?*

*Koje loše osobine nemate?*

*Kako bi Vas opisala neka osoba koja vas voli?*

**Pažljivo čitati listu,  
promišljati o  
zabilježenim  
kvalitetama i  
prisjećati se situacija  
u kojima su došle do  
izražaja.**

# Povećavanje **samoprihvatanja** <sup>(3)</sup>



## 2. „pozitivna bilježnica”

- svaki dan zapažati svoje kvalitete i zabilježiti ih u posebnu bilježnicu, uz naznaku situacija u kojima su došle do izražaja
- svakodnevno prolaziti kroz bilješke i pokušati što življe dozvati zapisane situacije
- postupno povećavati broj kvaliteta koje se trebaju zapaziti svaki dan

# Povećavanje **samoprihvatanja** (4)



## 3. praćenje, bilježenje i planiranje dnevnih aktivnosti (dnevnik aktivnosti)

- poboljšava raspoloženje, povećava osjećaj ugone i zadovoljstva
- olakšava smišljanje promjena u aktivnostima, fokusiranje na pozitivne aspekte iskustva, ali i na negativne i samokritizirajuće misli koje umanjuju osjećaj uspjeha



# Identifikacija i modificiranje disfunkcionalnih vjerovanja

- standardne kognitivne tehnike za:
  - promjenu životnih pravila (posredujućih vjerovanja)
  - razvijanje uravnoteženijih bazičnih vjerovanja



# Prevenција povrata simptoma

Stare navike teško umiru – negativna BV mogu se ponovno aktivirati u stresnim razdobljima, uslijed umora, lošeg raspoloženja itd.

- osvijestiti što bi moglo dovesti do povrata teškoća
- pripremiti plan za slučaj pogoršanja



**Hvala!**