



# Kognitivna konceptualizacija

Praktikum 2





# Što je kognitivna konceptualizacija?

- osigurava okosnicu za terapeutovo razumijevanje klijenta
- terapeut si postavlja niz pitanja kako bi započeo proces oblikovanja slučaja



# Pitanja u kognitivnoj konceptualizaciji

- Koja je klijentova dijagnoza?
- Koji su njegovi sadašnji problemi?
- Koje su disfunkcionalne misli povezane s tim problemima?
- Koje su reakcije (emocionalne, fiziološke i ponašajne) povezane s klijentovim mišljenjem?



# Terapeut postavlja hipoteze o nastanku psihičkog poremećaja ili problema

- Koja su rana učenja i doživljaji (možda i genetske predispozicije) pridonijeli klijentovim problemima?
- Koja su njegova bazična vjerovanja?
- Koji su njegovi stavovi, pretpostavke i pravila (posredujuća vjerovanja)?
- Kako se nosi sa svojim disfunkcionalnim vjerovanjima? Koje je mehanizme razvio, kognitivne, emocionalne i ponašajne, pozitivne i negativne kako bi se nosio sa svojim vjerovanjima?
- Koji stresori doprinose klijentovim psihičkim problemima ili ometaju njegovu sposobnost rješavanja problema?



Terapeut konstruira kognitivnu  
konceptualizaciju za vrijeme  
prvoga susreta s klijentom te je  
nastavlja doradivati do posljednje  
seanse.

Formulacija pomaže u planiranju  
terapije.

# Kognitivni model





# Kognitivni model

- Kognitivna je terapija utemeljena na kognitivnom modelu
- Ponašanja i emocije ljudi pod utjecajem su njihove percepcije događaja
- Situacija sama po sebi ne određuje ljudske osjećaje, već način na koji se situacija interpretira



**Situacija:** Poznanik me nije pozdravio na ulici.

Situacija ne određuje osjećaje. Osjećaji su određeni tumačenjem situacije.

Misao

*Možda mu se nešto dogodilo pa je zamišljen.*



Emocija  
*Zabrinutost*



Ponašanje  
*Zovem ga da vidim kako je.*



**Situacija:** Poznanik me nije pozdravio na ulici.

Situacija ne određuje osjećaje. Osjećaji su određeni tumačenjem situacije.

Misao

*Ljudi će misliti da nisam normalna jer tako mašem.*



Emocija

*Sram*



Ponašanje

*Saginjem glavu i ubrzavam korak.*



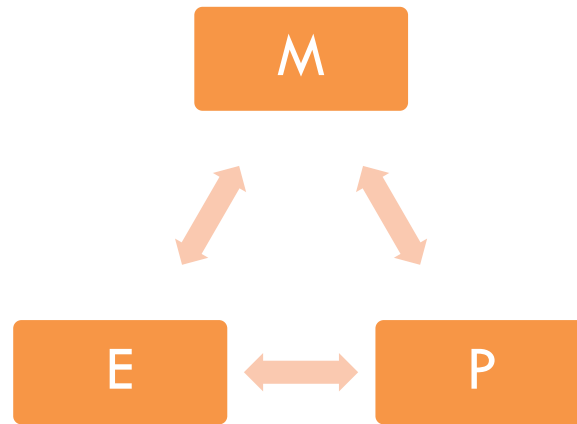
# Osnovne pretpostavke

- Mišljenje, emocije, ponašanje, biologija i socijalna okolina su potencijalni izvori psihičkih poteškoća
- U središtu pažnje kognitivnih terapeuta su mišljenje i ponašanje, iako to ne znači da je etiologija poremećaja isključivo u sferi mišljenja
- Misli igraju bitnu ulogu u **održavanju** disfunkcionalnih emocija i ponašanja, bez obzira na njihovu etiologiju



# Prezentiranje kognitivnog modela

- Na klijentovom primjeru



- Interakcija sugerira da će promjena u bilo kojem aspektu izazvati promjenu u drugima

# Mehanizmi u osnovi





# Mehanizmi u osnovi

- Glavni dio konceptualizacije
- Objašnjavaju simptome
- Psihijatrijske dijagnoze se donose na osnovi simptoma, a ne mehanizama u osnovi pa su stoga slabo korisne za planiranje tretmana
- Kad se ne može odrediti mehanizam u osnovi, tretman se usmjerava na simptome



# Automatske misli

- brze, kratke
- jedva ih možemo biti svjesni, svjesniji smo emocija koje ih prate
- rezultat – nekritično prihvaćanje tih misli kao točnih
- kako ih prepoznati?
- kada se osjećamo uznemireno, pitamo se:

*Što mi upravo sada prolazi kroz glavu?*



# Automatske misli

- kada prepoznamo automatske misli, procjenjujemo njihovu valjanost
- ako se disfunkcionalna misao racionalno razmotri i ispravi, emocija koju je misao izazvala mijenja se

# Bazična vjerovanja

- vjerovanja o sebi samima, drugima i svijetu oko sebe



- temeljna i duboka, često se ne izgovaraju ni samome sebi
- osoba takve ideje smatra apsolutnom istinom



# Bazična vjerovanja

- Globalna, rigidna, pretjerano generalizirana
- Treba se usmjeriti na:
  - ✓ ono što ih podržava
  - ✓ kako su nastala (kako su naučena)
  - ✓ kako se mogu mijenjati



# Bazična vjerovanja

- npr. *“Ja sam nesposobna”*
- Vjerovanje može biti aktivirano samo kada je osoba depresivna ili kontinuirano
- Kada je vjerovanje aktivirano, osoba interpretira situaciju kroz prizmu toga vjerovanja – **iako je interpretacija posve netočna**
- Selektivno usmjeravanje na informacije – potvrđuje bazično vjerovanje – zanemaruju se informacije suprotne vjerovanju
- Vjerovanje se tako održava – iako je netočno i disfunkcionalno

# Bazična vjerovanja vs. Automatske misli

## Bazična vjerovanja

- najosnovnija razina vjerovanja
- opća, rigidna i pregeneralizirana



## Automatske misli

- Trenutne riječi ili predodžbe koje prolaze kroz svijest osobe
- Vezane za situaciju, smatraju se površinskom razinom kognicije





# Posredujuća vjerovanja

- Bazična vjerovanja utječu na razvoj posredujućih vjerovanja koja postoje u obliku stavova, pravila i pretpostavki:
  - **BAZIČNO VJEROVANJE:** *“Glupa sam.”*
    - **STAV:** *“Strašno je pogriješiti.”*
    - **PRAVILO:** *“Uvijek moram biti savršeno organizirana”.*
    - **PRETPOSTAVKA:** *“Ako radim maksimalno, možda uspijem ono što drugima uspijeva s lakoćom”*
  - **AUTOMATSKE MISLI:** *“Ništa ne napravim kako treba. 100% ću upropastiti projekt.”*



# Kognitivni model

Bazično vjerovanje



Posredujuća vjerovanja  
(stavovi, pravila, pretpostavke)



Situacija → Automatske misli → Reakcije



# Terapeut odlučuje hoće li se usmjeriti na

- samu problemnu situaciju
- jednu ili više automatskih misli u vezi situacije
- aktivirano disfunkcionalno vjerovanje
- klijentovu emocionalnu reakciju
- klijentovo ponašanje
- klijentovu procjenu njegovih misli, emocionalne reakcije ili ponašanja



# Zaključak

- Konceptualizacija u kognitivnim terminima ključna za određivanje najefikasnijeg tijeka tretmana
- Pomaže u razvoju empatije – važna za suradnju s klijentom
- Konceptualizacija počinje s prvim kontaktom i proces je koji traje, mijenja se u skladu s novim podacima
- Konceptualizacija se provjerava s klijentom – pomaže mu da razumije sebe i svoje teškoće

**Primjer**





# Studentica Sally, 18 godina

- **Rana iskustva:** uspješan stariji brat; često kritiziranje od strane majke; uspoređivanje s najboljim učenicima u razredu; otac suportivan i ohrabrujući
- **Bazično vjerovanje o sebi:** *Ja sam nekompetentna*
- **Bazična vjerovanja o svijetu** (siguran, stabilan, predvidiv) i **drugim ljudima** (prijateljski, povjerljivi, prihvaćajući) pozitivna i funkcionalna



# Stavovi, pravila i pretpostavke

- *Moram uspjeti u svemu što radim.*
- *Uvijek moram napraviti najbolje.*
- *Užasno je protratiti svoje potencijale.*



# Bihevioralne strategije

- Pretjerano pripremanje za svaki zadatak i obavezu
- Intenzivno učenje za ispitivanja
- Pojačana budnost na znakove neadekvatnosti
- Pojačani naponi u slučaju neuspjeha u školi
- Rijetko moli nekoga za pomoć kako ne bi primijetili njezinu neadekvatnost



# Razvoj depresivne reakcije

- U ranoj mladosti dominirala su pozitivna bazična vjerovanja koja su poticala uglavnom pozitivne (i realističnije) automatske misli
- Na početku studija nekoliko neugodnih iskustava: otkriva da su nekim studentima već priznati neki ispiti → strah da neće uspjeti; teško razumije statistiku → NAM
- Aktivirano negativno bazično vjerovanje

**Uzmite par trenutaka i  
prođite kroz svoje  
bilješke.**

**Što iz ovog predavanja  
želite upamtiti?**

Podijelite nešto od toga  
na *chatu*.





**Hvala!**