



Grupni bihevioralno-  
kognitivni tretmani



# Razlika između psihodinamskih i BKT grupa

## Psihodinamske grupe

- Grupni procesi su faktor promjene

## BKT grupe

- BKT tehnike su glavni faktor promjene, a grupni procesi u tome pomažu

# Glavne osobine BKT grupnih tretmana

- naglašena struktura seanse
- veća aktivnost voditelja
- ograničeno trajanje programa
- strukturiranost cijelog programa tretmana
- obavezna evaluacija

# Grupni procesi unutar BKT strukture



Grupni procesi uključuju faktore jedinstvene grupnom okruženju koji utječu na funkcioniranje grupe i ishode tretmana.

## Beck i Lewis (2000)

- Grupni psihoterapijski proces – odnosi se na grupu kao sustav te uključuje:
  - promjene u razvoju grupe
  - interakciju članova i psihoterapeuta
  - interakciju među članovima grupe
  - interakciju terapeuta i koterapeuta
  - interakciju svih navedenih podsustava kao i načina na koji grupa utječe na svaki od njih

Pregled domaće zadaće

Prezentiranje novih informacija

Uvježbavanje vještina/ izlaganje

Planiranje domaće zadaće

# Korištenje grupnih procesa u grupnom BKT

## (A) Optimizam

- Pozitivna očekivanja i ulijevanje nade o ozdravljenju – povezani s boljim terapijskim ishodom
- Informacije od ostalih članova grupe, opažanje poboljšanja kod drugih
- Grupa povećava motivaciju za promjenom
- Terapeuti potiču članove grupe na međusobni *feedback*, ističu poboljšanja i napredak

## (B) Poticanje emocionalnog procesa



Otvoreno iskazivanje emocija; rad na emocijama, mislima i ponašanju

# Korištenje grupnih procesa u grupnom BKT

## C) Uključivanje

- pacijenti shvaćaju da nisu jedini s određenim problemom
- članovi grupe **uključeni** su u grupu baš zato što dijele zajednički problem
- stvaranje povezanosti između simptoma i iskustava članova i poticanje dijaloga među članovima grupe o tome što osjećaju u vezi svog poremećaja i pokušaja prevladavanja istog – uloga voditelja

## D) Učenje u grupi

- odvija se kroz poučavanje od strane terapeuta, savjete i povratne informacije grupe, učenje opažanjem terapeuta i članova grupe, izlaganje, igranje uloga, zajedničko učenje rješavanja problema

## E) Preusmjeravanje pažnje sa sebe

- osobna dobit od pomaganja drugim članovima grupe
- terapeut potiče članove grupe u međusobnoj podršci, dijeljenju strategija koje mogu pomoći u nošenju s problemima itd.

# Korištenje grupnih procesa u grupnom BKT

## F) Modifikacija neadaptivnih obrazaca

- grupa kao korektiv neprilagođenih interpersonalnih obrazaca – korektivno socijalno učenje – usvajanje novih komunikacijskih obrazaca (npr. učenje socijalnih vještina, altruizam...)
- grupa predstavlja socijalni mikrokozmos – članovi pokazuju načine interakcije koje koriste u vanjskom svijetu (npr. korisno za tretman socijalne fobije)
- voditelj koristi tehnike – izlaganje, igranje uloga, prepoznavanje maladaptivnih obrazaca i bazičnih vjerovanja – pomaže u korektivnom iskustvu

# Korištenje grupnih procesa u grupnom BKT

## G) Grupna kohezija

- uvjeti koji održavaju na okupu članove grupe (npr. osjećaj ugode i pripadanja, vrednovanje grupe, bezuvjetno prihvaćanje od strane ostalih članova grupe)
- kohezivne grupe – raste vjerojatnost aktivnog sudjelovanja članova, raste vjerojatnost samootvaranja, osjećaj sigurnosti unutar grupe, otvorenost, manja vjerojatnost raspadanja grupe

### Strategije za povećavanje grupne kohezivnosti

- Povećavanje homogenosti članova grupe
- Poticanje redovitosti dolazaka
- Stvaranje sigurnog okruženja za samootvaranje, modeliranje prihvaćanja, empatije
- Poticanje izmjenjivanja informacija
- Stvaranje povezanosti u iskustvima između dva ili više članova grupe
- Sudjelovanje u grupnom procesu, ovdje i sada

# Struktura i organizacija grupnih bihevioralno- kognitivnih tretmana



# Odabir članova grupe

- **Dijagnoza**
- **Intervju** – procjena pogodnosti za grupu, upoznavanje s grupnim tretmanom, objašnjavanje procesa u cilju formiranja realnih očekivanja
- Prepoznavanje **potencijalno destruktivnih ponašanja** (npr. aktivna suicidalnost, ekstremna potreba za umirivanjem, izražavanje hostilnosti i nepovjerenja; ekstremna kompetitivnost)
- **Iskustva** dobrih prijateljskih i/ili obiteljskih odnosa – povećavaju vjerojatnost pozitivnih grupnih interpersonalnih odnosa i veće dobiti od grupnih procesa

Na intervjuu informirati članove grupe:

- o očekivanjima rada u grupi
- povjerljivosti
- trajanju (pojedinih susreta, cijelog ciklusa)
- prirodi grupnih procesa
- ulozi domaćih zadaća

# Demografske karakteristike članova grupe

Ne postoje univerzalna pravila – neke vrste problema mogu imati veću ili manju heterogenost

- npr. BKT grupa za strah od javnog nastupa u studentskom savjetovalištu bit će homogenija nego bolnički grupni BKT program za depresiju

Pronaći ravnotežu u homogenosti članova; heterogenost ima svoja ograničenja, ali i prednosti

- npr. u relativno heterogenoj grupi pacijent može naučiti da se njegov problem javlja osobama različite dobi ili stila života
- npr. davanje povratne informacije i komentara članova grupe pruža različita stajališta koja dolaze od osoba različite dobi i kulture
- npr. velike dobne razlike mogu biti prepreka (traže različit jezik i intervencijske strategije)

# Veličina grupe

## Male grupe

- Obično manje od 12 članova
- Interakcija između članova grupe je ključni dio terapijskih intervencija
- Psihoedukacija je uvijek dio terapijskog rada, ali je manje u didaktičkom obliku
- Tretman se lakše prilagođava konceptualizacijama i ciljevima pojedinih članova grupe
- Veći naglasak na korištenju drugih članova grupe kao resursa za provođenje BKT intervencija u seansi



## Velike grupe

- Može se provoditi u velikim (neograničenim) grupama ako se provode didaktički
- Interakcije između pojedinih članova su obično ograničene
- Psihoedukacija je glavni dio tretmana
- Sadržaj rada je obično unaprijed određen i manje prilagođen individualnim ciljevima pojedinih članova grupe
- Manje korištenje drugih članova grupe u primjeni BKT intervencija u seansi

# Određivanje ciljeva u grupnoj BKT

1. Unaprijed određeni ciljevi za pojedinu seansu – mogu se naći u priručnicima za grupne BKT
2. Cijela grupa ima **zajednički cilj** (npr. povećanje vremena učenja), ali unutar njega **svaki pojedinac određuje i ostvaruje svoj osobni cilj** (npr. za koliko povećava vrijeme učenja)



# Struktura grupnih seansi

## Trajanje

90-120  
minuta

## Odabir protokola

ovisi o primarnoj dg.  
članova

## Grupna pravila

(povjerljivost,  
redovitost,  
izvršavanje DZ,  
poticanje  
interakcije među  
članovima)

## Individualne potrebe

ako klijent preskoči  
seansu –  
individualni  
razgovor po  
potrebi

## Domaće zadaje

pregledati prije  
početka

## Odabir primjera

- korisnost
- svrha i cilj  
diskusije
- mogućnost  
generalizacije

# Struktura pojedine seanse

- **Provjera statusa** – poboljšanja od prošlog susreta (self-monitoring); pomaže u socijalizaciji i grupnoj koheziji
- **Pojašnjavanje** – od prošlog susreta, povezati s prošlom DZ
- **Premoštavanje** – poveznica s prošle na aktualnu seansu
- **Agenda** – plan seanse u skladu s protokolom (planira se manje sadržaja nego u individualnoj)
- Povremena **sumiranja** i **završno sumiranje seanse** – didaktičko zaokruživanje
- **Zadavanje DZ** (10-ak min.) – opisati, prokomentirati i detaljno planirati DZ za svakog člana (poticati članove da si međusobno pomažu u planiranju DZ)

# Priprema terapeuta

1. Edukativni trening o BKT modelima i tehnikama
  2. Supervizija na različitim individualnim slučajevima prema BKT pristupu
  3. Opažanje rada drugog terapeuta kako provodi grupni BKT tretman
  4. Preuzimanje uloge koterapeuta
- Poželjna su dva terapeuta u grupi (bolje različitog spola) –
- olakšava opažanje i vođenje bilješki (o ponašanju u grupi, domaćim zadaćama, procjenama i sl.)
  - omogućuje napuštanje sobe s nekim članom u slučaju potrebe

# Preporuke za terapeuta

Modeliranje aktivnog sudjelovanja

Slijedenje BKT principa kolaborativnosti, vođenog otkrivanja, Sokratovskog učenja

Odgovornost za pridržavanje dnevnoga reda

Korištenje toplog, empatičnog i direktivnog stila koji održava ravnotežu između grupne kohezije i učenja

Ovladavanje vještinama rješavanja problema vezanih za grupne procese

Osjetljivost na grupne procese, poticanje otvorenosti i suportivne povratne informacije među članovima grupe

# Kognitivne tehnike u grupnom BKT tretmanu



# Psihoedukacija

- O tretmanu (racionali, pravilima i osnovnim principima rada u grupi)
- O osnovnom BKT modelu



# Kognitivne tehnike



Povezivanje misli sa situacijama i emocijama



Prikupljanje argumenata za i protiv negativnih misli te prepoznavanje kognitivnih distorzija



Eksperimenti



Ispitivanje pretpostavki i vjerovanja (posredujuća i bazična vjerovanja)



# Povezivanje misli sa situacijama i emocijama

Poticanje automatskih misli i edukacija pacijenata o povezanosti misli i emocionalnih reakcija na događaje

Bilježenje događaja koji mijenjaju raspoloženje te misli ili unutrašnjeg govora

Senzibiliziranje članova grupe na iznenadne promjene emocionalnih stanja – *“Što vam je prolazilo kroz glavu?”*

Osoba može i zamišljati situaciju

Dnevni zapis misli – pregled D.Z.

# Prikupljanje argumenata za i protiv negativnih misli te prepoznavanje kognitivnih distorzija

Traženje  
argumenata za i  
protiv NAM

- članovi grupe uče postavljati pitanja kojima se traže informacije koje nisu konzistentne s originalnim zaključkom – tako se prepoznaju kognitivne pogreške ili distorzije u mišljenju koje se čine kada se sve informacije ne uzimaju u obzir

Formiranje  
uravnoteženog  
odgovora

- na primjeru jednog člana grupe, terapeut i grupa postavljaju pitanja koja pomažu u nalaženju korisnog odgovora

# Eksperimenti i istraživanje vjerovanja

## Eksperiment

- pacijent se potiče na provođenje eksperimenta – plan kojim se prikupljaju informacije kako bi se zaključilo o točnosti negativne misli
- hipoteze i način provođenja eksperimenta generiraju se zajednički u grupi
- npr. *Tvoj prijatelj nije razočaran tobom, nego ti je zahvalan. Pokušaj ga pitati o tome pa donesi zaključak.*

## Istraživanje vjerovanja

- ispitati emocionalno pravilo u osnovi NAM
- npr. tehnika silazne strelice
  - npr. *Moram uvijek pomagati drugima, ako to ne učinim, onda sam loša osoba.*
- grupna rasprava o negativnim posljedicama takve pretpostavke
- fokus je na emocionalnom procesiranju, grupnom učenju, modificiranju neadaptivnih obrazaca, posebno ako su pretpostavke interpersonalne



# Bihevioralne strategije u BKT grupama

# Bihevioralne tehnike



Relaksacija



Samo-motrenje



Izlaganje



Trening socijalnih vještina



Rješavanje problema

# Strategije temeljene na izlaganju

- **izlaganje** – najučinkovitija strategija u tretmanu anksioznosti, ali i poremećaja hranjenja, hipohondrije itd.
- izlaganje *in vivo*
- simulirano izlaganje i igranje uloga
- izlaganje u imaginaciji
- izlaganje simptomima, npr. kod panike (disanje u vrećicu 3 min, hiperventiliranje 60 sek, okretanje na stolici 1 min)

# Prednosti izlaganja anksioznih osoba u grupi

- Uvijek je dostupno
- Može se planirati i najaviti
- Lakše se kontrolira
- Može se kreirati prema individualnim potrebama klijenta (dozirati razinu anksioznosti)
- Odvija se pod nadzorom terapeuta (može se maksimalno naučiti iz iskustva)
- Lakše se poveže s kognitivnim restrukturiranjem
- Klijenti teže izbjegnu
- Olakšava izvođenje in-vivo izlaganja za DZ



# Trening socijalnih vještina

Vještina	Primjer
Neverbalna komunikacija	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontakt očima</li><li>• Govor tijela (stav, osobni prostor)</li><li>• Facijalna ekspresija</li></ul>
Vještine razgovora	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visina i jačina glasa</li><li>• Započinjanje razgovora; uključivanje u razgovor drugih</li><li>• Postavljanje otvorenih i osobnih pitanja</li></ul>
Prezentacijske vještine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izlaganje pred publikom</li><li>• Korištenje humora pri prezentaciji</li><li>• Odgovaranje na pitanja slušatelja bez obrambenog stava</li></ul>
Vještine uspostavljanja odnosa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pozvati drugu osobu na ručak ili kavu</li><li>• Tražiti informaciju, savjet ili pomoć</li><li>• Dati ili primiti kompliment</li></ul>

# Trening socijalnih vještina

Vještina	Primjer
Asertivne vještine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izravno traženje nečega, bez zauzimanja pasivnog ili agresivnog stava</li><li>• Tražiti da druga osoba promijeni svoje ponašanje</li><li>• Odbijanje nerazumnog zahtjeva</li></ul>
Vještine rješavanja konflikata	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbijanje i suprotstavljanje argumentima</li><li>• Ovladavanje situacijama u kojima druga osoba može postati ljuta</li></ul>
Vještine slušanja	<ul style="list-style-type: none"><li>• Slušanje drugih ljudi umjesto planiranja što sljedeće reći</li><li>• Traženje pojašnjenja kad izjava druge osobe nije posve jasna</li></ul>

# Trening rješavanja problema

Usmjerava se na 2 vrste deficita:

- Gledanje na probleme na nedefiniran, generalan i katastrofičan način;
- Teškoće prepoznavanja i primjene mogućih rješenja.

Uključuje strukturirani pristup, po principu korak po korak:

- Definiranje problema
- Generiranje mogućih rješenja (svaki član se potiče na generiranje rješenja)
- Evaluacija rješenja (prednosti/ nedostaci)
- Odabir optimalnog rješenja
- Primjena rješenja – strategije za prevladavanje prepreka

# Specifičnosti *rješavanja problema* u grupi

U grupnom tretmanu se rješavanje problema uvodi didaktički

Cijela grupa sudjeluje u rješavanju 1 ili 2 problema koje prezentira terapeut

Dalje se radi na nekom aktualnom problemu kojega nude članovi grupe

Poticanje klijenata na uvježbavanje rješavanja problema do sljedećeg susreta



# Izazovi i problemi u grupnom BKT tretmanu



# Problematicni članovi grupe

Tip	Opis	Korisne reakcije terapeuta
Miran i šutljiv	Minimalna grupna aktivnost; radije samo sjedi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postavljanje direktnih pitanja</li><li>• Povezivanje s iskustvima drugih članova grupe</li><li>• Diskutiranje misli i osjećaja o sudjelovanju u grupi</li></ul>
Ohol, bahat	Monopolizira vrijeme Bez teškoća se samootvara	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obuzdavanje i balansiranje grupnog vremena</li><li>• Suptilne strategije (ne poticati pitanjima, kontaktom očima)</li><li>• Direktno zaustavljanje</li></ul>
Pomoćnik	Stalno daje savjete Govori općenito (“mi” umjesto “ja”) Usmjerava se na druge, a ne na osobne probleme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poticati da govori u 1. licu o osobnim iskustvima</li><li>• Ako je savjet koristan, usmjeriti ga prema njegovim problemima</li><li>• Ako savjet nije koristan, potaknuti grupnu raspravu</li></ul>

# Problematicni članovi grupe

Tip	Opis	Korisne reakcije terapeuta
Nepovjerljiv	Pesimističan; više puta bio u tretmanu; Izražava sumnju u tretman i terapeuta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne ulaziti u svađe; pokazati razumijevanje zatim istaknuti osobnu odgovornost i izbor</li><li>• Koristiti strategije za suočavanje s otporom</li></ul>
Besciljan	Malo dođe, malo ne dođe Nije posvećen grupi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prodiskutirati u grupi</li><li>• Može trebati individualni susret</li></ul>
Neprikladan za grupu	Ima interese drugačije od ostalih; Može imati karakteristike PL	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obuzdavanje</li><li>• Priznati različite potrebe i preusmjeriti na to što može dobiti od grupe</li><li>• Ako previše ometa rad grupe, prekinuti grupni tretman i ponuditi drugi odgovarajući oblik tretmana</li></ul>

# Dodatni ometajući čimbenici u grupnoj terapiji

Izostanci

Nesuradljivost

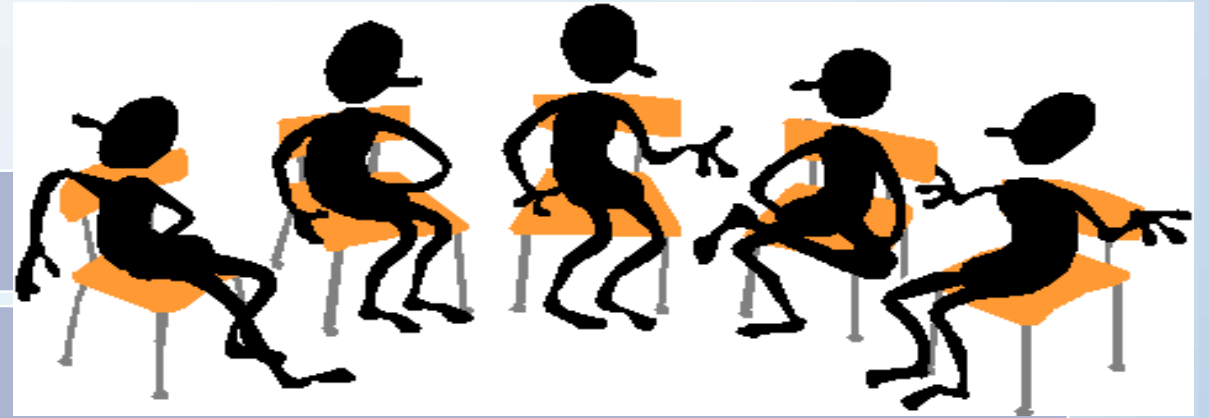
Nepoštivanje grupnih pravila

Aktivne suicidalne ideje

Agresivno ponašanje ili tendencija samoozljeđivanju

Problemi komunikacije koji interferiraju s grupnim interakcijama

Nedovoljno iskustvo voditelja grupe



# Prednosti grupnog BKT



- Istovremeno tretiranje više pojedinaca
- Vikarijsko učenje (iz iskustva i DZ drugih članova)
- Uočavanje da je kod nekog člana grupe izlaganje dovelo do poboljšanja (npr. smanjenja straha)
- Podrška pojedinaca sa sličnim problemima – veća težina argumenata za kognitivno restrukturiranje
- Mogućnost praktičnog uvježbavanja – članovi grupe služe kao “publika” za izlaganje i bihevioralne eksperimente
- Članovi grupe potiču jedni druge na izlaganje
- Uvježbavanje ponašanja zabavnije je u grupi

# Nedostaci grupnog BKT



- Manje vremena za svakog pojedinog člana
- Manja mogućnost individualizacije tretmana
- Praktične teškoće u vremenskoj organizaciji grupe
- Veća mogućnost odustajanja od tretmana
- Neki članovi mogu biti nespremni iznositi određene probleme u grupi
- Teškoće izdvajanja pojedinca koji se naknadno pokaže neprikladnim za grupu
- Negativna iskustva pojedinih članova mogu negativno utjecati na ostale
- Nedostatak snažnih dokaza o efikasnosti

# Literatura

- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2013). *Cognitive-behavioral therapy in groups*. Guilford Press.
- Free, M. L. (2007). *Cognitive therapy in groups: Guidelines and resources for practice*. John Wiley & Sons.
- Heimberg, R.G., Becker, R.E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. New York: The Guilford press.
- Lochman, J. E., Wells, K. C., & Lenhart, L. A. (2008). *Coping Power Program*. Oxford University Press.