



Sveučilišni
Savjetovališni
Centar
Psihološko savjetovalište

Prikaz grupnog bihevioralno- kognitivnog tretmana studenata sa socijalnom anksioznošću

Ines Jakovčić, univ. spec. psych.

Zagreb, 6. svibnja 2023.



Socijalni anksiozni poremećaj (socijalna fobija)



- pretjerani strah u različitim socijalnim situacijama u kojima postoji mogućnost procjenjivanja od strane drugih ljudi
- strah da će drugi ljudi vidjeti simptome anksioznosti ili da će se ponašati neadekvatno
- 8% opće populacije
- 10-12% kod studenata



Socijalne interakcije (vođenje razgovora, upoznavanje novih ljudi)



Jedenje, pijeње, pisanje i sl. pred drugim ljudima...



Nastup pred drugima (držanje seminara, pjevanje, sviranje..)



Neslaganje s drugima i obraćanje autoritetu

Clarkov i Wellsov model socijalne fobije



Iskrivljene pretpostavke i vjerovanja



Opet ću zablokirati ili neću moći složiti suvislu rečenicu. Svi će misliti da sam glup.

Procesiranje sebe kao socijalnog objekta

- sigurnosna ponašanja
- izbjegavanja

- strah
- neugoda

- ubrzano lupanje srca
- plitko disanje
- crvenilo u licu
- mučnina...

Tretman socijalne anksioznosti



- najučinkovitiji BKT tretman
- individualni i grupni podjednako efikasni
- Heimbergov grupni BKT - “zlatni standard”

- 8 susreta, jednom tjedno, 2 sata
- 2 voditelja
- 6 - 8 studenata po grupi
- održano 8 ciklusa
 - 54 studenata (73.5% Ž)

Grupni rad u SSC-u



Ciljevi grupnog tretmana

Poboljšati svakodnevno
funkcioniranje -
povećati broj situacija s
kojima se suočavaju

Povećati motivaciju
studentata za samostalna
izlaganja nakon završetka
tretmana

Naučiti studente
kako se nositi s
anksioznosti

Formiranje grupe



**GRUPA ZA SOCIJALNO
ANKSIOZNE STUDENTE**

U studenom započinje novi ciklus grupnog
tretmana za socijalno anksiozne studente.
Vrijeme održavanja: petkom od 14 do 16 sati

 Sveučilišni
Savjetovanišni
Centar
Psihološko savjetovanje

Prijave (ime i prezime, fakultet i godina studija) na ssc@ssc.uniri.hr

- Poziv za uključivanje - *online* prijave
- Studenti/ice iz individualnih tretmana
- Raspored sati – odabir termina održavanja
- Intervjui

- strukturirani (cca. 30 min)
 - Problematične situacije
 - Simptomi (misli/osjećaji/ponašanja)
 - Trajanje i nastanak problema
 - Održavanje problema
 - Strategije suočavanja
 - Kontraindikacije za uključivanje u grupu
 - Izrada hijerarhije za izlaganja

Intervju

Primjer hijerarhije:

AKTIVNOST	stupanj nelagode (0-10)
- suprotstaviti se tuđem mišljenju	10
- susret sa poznatom osobom	10
- crvenjenje u društvu	10
- reći svoje mišljenje	9
- predstaviti svoju ideju	8
- predstaviti se pred grupom	8
- izlazak sa društvom	8
- inicirati razgovor sa drugom osobom	8
- gledati drugu osobu u oči	7
- šetnja	7
- održati prezentaciju pred grupom	6-7
- izaći i vratiti se u grupu	6
- razgovor s drugom osobom	6
- jesti pred grupom	5

Pravila rada u grupi:

Povjerljivost

Aktivno sudjelovanje (na susretu i između susreta)

Uvažavajuća komunikacija

Jedan mikrofon

Bez mobitela

Redovitost dolazaka (dva izostanka)

Mogućnost „kviska”

Struktura programa

1. susret: upoznavanje

- Upoznavanje članova i pravila rada
- BKT model SA
- Identifikacija NAM
- Ispunjavanje upitnika za evaluaciju
- *DZ – dnevnik situacija anx.>5*

2. susret: psihoedukacija

- Pregled DZ
- Psihoedukacija o pogreškama u mišljenju kroz primjere
- Demonstracija i uvježbavanje kognitivne restrukturacije
- Kreiranje bihevioralnih eksperimenata za DZ
- *DZ – provesti dogovoreni bihevioralni eksperiment*

3. – 7. susret: izlaganja

- Pregled DZ
- Izlaganja u seansi na temelju ranije izrađenih individualnih hijerarhija
- *DZ – izlaganja*

Struktura programa

8. susret: završavanje tretmana

- Pregled DZ
- Izlaganje
- Završavanje tretmana – pregled postignutih promjena i korisnih strategija
- Dogovor za daljnja izlaganja i strategije s ciljem održavanja promjene i ostvarivanja daljnjih ciljeva
- Ispunjavanje upitnika evaluacije

Susret praćenja: održivost postignutih promjena

- Izvještavanje o proteklom razdoblju
- Prorada prepreka na koje nailaze
- Plan za dalje
- Ispunjavanje upitnika evaluacije

Korištene tehnike

Kognitivne:

- psihoedukacija
- prepoznavanje i ispravljanje pogrešaka u mišljenju
- kognitivna restrukturacija
- bihevioralni eksperimenti

Bihevioralne:

- postupno izlaganje (individualno kreirane hijerarhije)

Izlaganja u seansi

- Točenje vode
- Razgovor (započeti, priključiti se, govoriti o osobnim temama)
- Suprotstavljanje mišljenja / grupna diskusija na zadanu temu
- Simulacija razgovora za posao
- ...

- Otići sam/a u trgovinu
- Izaći iz učionice i vratiti se
 - Pozvati kolege na kavu
- Hodati po rivi bez pričanja na mobitel
 - ...



Zadaće
između
susreta

Bihevioralni eksperiment

Pretpostavka

- Zbog neugode neću uspjeti staviti stvari u vrećicu i neću moći platiti. Gledat ću u pod.

Dokazi

- Ostavim stvari na kasi i ne platim.
- Prodavačica me opomene.

Protudokazi

- Kupljene stvari platim i iznesem iz dućana u vrećici.

Ishod

- Na kasi mi je neugodno, ali plaćam račun i spremam stvari u vrećicu.

Zaključak: Iako mi je neugodno, mogu otići u trgovinu sama i kupiti ono što mi treba.



Kognitivna restrukturacija

Nema veze ako se zacrvenim, to ne govori ništa o meni kao o osobi. Uvjerila sam se da drugi ljudi ne pridaju toliku važnost mome crvenilu u licu, pa ne trebam ni ja. Otići ću tamo i za početak slušati o čemu pričaju...

Sigurno ću se zacrveniti. Svi će to vidjeti. Ispast ću jadna i nesposobna.



Ostalo...



Pružanje podrške i
razumijevanje problema



Identifikacija prepreka za
izlaganja i smišljanje strategija
za njihovo prevladavanje



Poticanje na pomicanje
granica

Evaluacija

Usmeno izvještavanje

Upitnici na početku i na kraju tretmana

Samoprocjene anksioznosti na početku i na kraju svakog susreta

Studenti izvještavaju o:

Promjenama u razmišljanju:

*Ne gledam isključivo negativno na situacije
Ne slušam toliko glas “ne mogu” – treba što manje razmišljati i ubaciti se u situaciju!*

Studenti izvještavaju o:

Vidljivosti postignutih promjena:

Prijateljice kažu da im se činim opuštenijom u nekim situacijama na faksu.

Mama kaže da sam opuštenija s gostima.

Više se ne crvenim toliko (ako i da, nema veze).

Smanjenju izbjegavanja i doživljenje anksioznosti:

*Više se izlažem situacijama koje sam prije izbjegavala
Što se češće izlažem, to mi je manja anksioznost.*

Studenti izvještavaju o:

Motivaciji za dalje:

Treba se samo „ubaciti“ u situacije, što manje razmišljati i zapamtiti da s ponavljanjem postaje sve lakše.

Što im je pomoglo?

Efekti grupe:

- Razgovor o problemu (“nisam jedina”) s ljudima na grupi → otvaranje ljudima iz svoje okoline
- Atmosfera razumijevanja i bez osuđivanja
- Bolje razumijevanje sebe
- Podrška i poticaj grupe

Korisne tehnike:

- Usmjeravanje pažnje na druge ljude → “i drugi su anksiozni”
- Pokušavanje umjesto odustajanja – napraviti barem nešto svaki dan
- Prepoznavanje pogrešaka u mišljenju i suprotstavljanje

Primjer hijerarhije:

AKTIVNOST	stupanj nelagode (0-10)	
	1. susret	8. susret
- suprotstaviti se tuđem mišljenju	10	8
- susret sa poznatom osobom	10	6
- crvenjenje u društvu	10	6
- reći svoje mišljenje	9	8
- predstaviti svoju ideju	8	6
- predstaviti se pred grupom	8	6
- izlazak s društvom	8	5
- inicirati razgovor s drugom osobom	8	5
- gledati drugu osobu u oči	7	3
- šetnja	7	5
- održati prezentaciju pred grupom	6-7	5
- izaći i vratiti se u grupu	6	4
- razgovor s drugom osobom	6	5
- jesti pred grupom	5	2

Upitnici za evaluaciju

- Ljestvica anksioznosti u socijalnim interakcijama
 - *Social Interaction Anxiety Scale* – SIAS (Mattick i Clarke, 1998)
 - 20 čestica procjenjuju od 0 - *nimalo karakteristično ili istinito za mene* do 4 - *jako/u potpunosti karakteristično ili istinito za mene*
 - ukupni rezultat ≥ 34 – osoba ima izraženi strah od soc. situacija

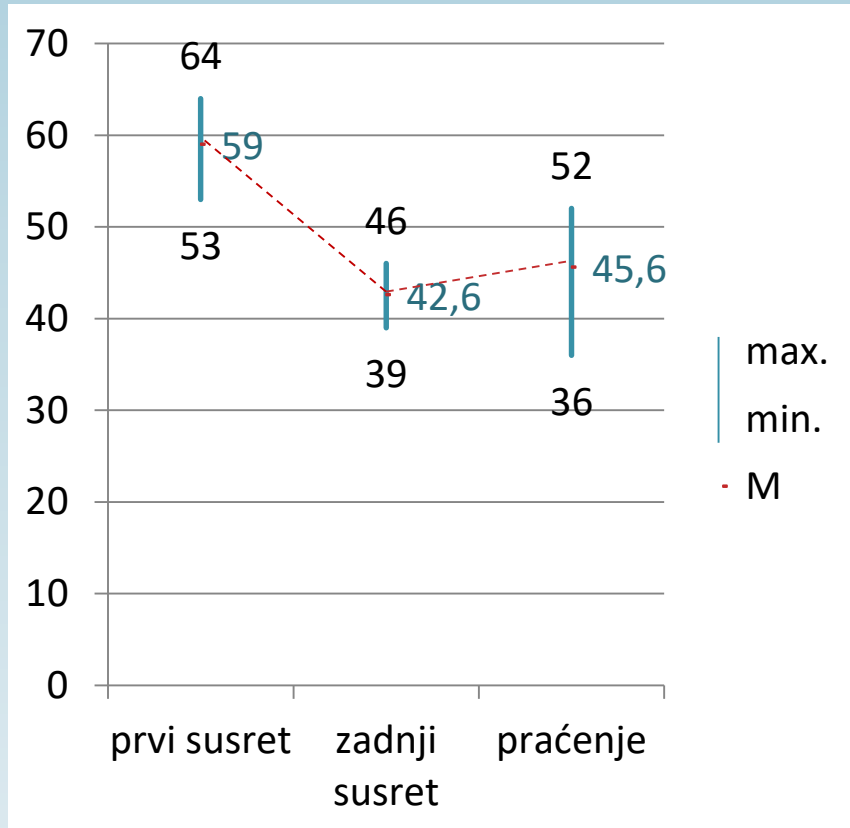
*Brine me da neću znati što reći u socijalnim situacijama.
Teško mi je gledati druge ljude u oči.*

- Ljestvica socijalne fobije
 - *Social Phobia Scale* – SPS (Mattick i Clarke, 1998) - mjera straha osobe da je promatrana i procjenjivana od strane drugih ljudi u situaciji u kojoj izvodi neku radnju
 - 20 čestica procjenjuju od 0 - *nimalo karakteristično ili istinito za mene* do 4 - *jako/u potpunosti karakteristično ili istinito za mene*
 - ukupni rezultat ≥ 24 – identificira osobe sa soc. fobijom

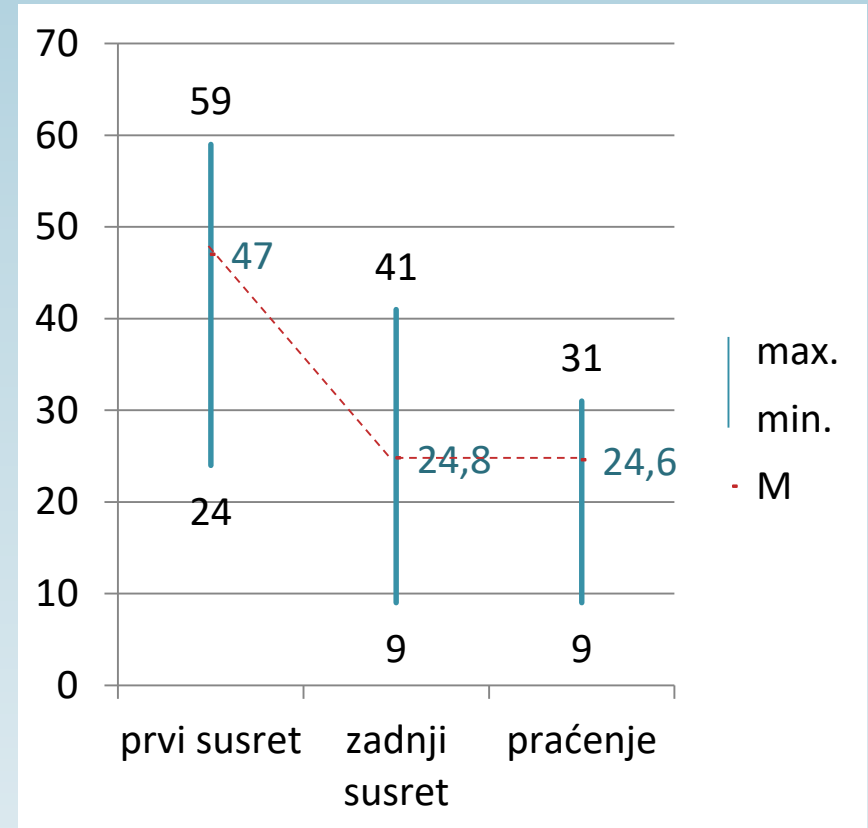
*Postanem napet/a kada moram pisati pred drugim ljudima.
Brine me da će mi se glava tresti ili klimati pred drugima.*

Prosječni rezultati na upitnicima

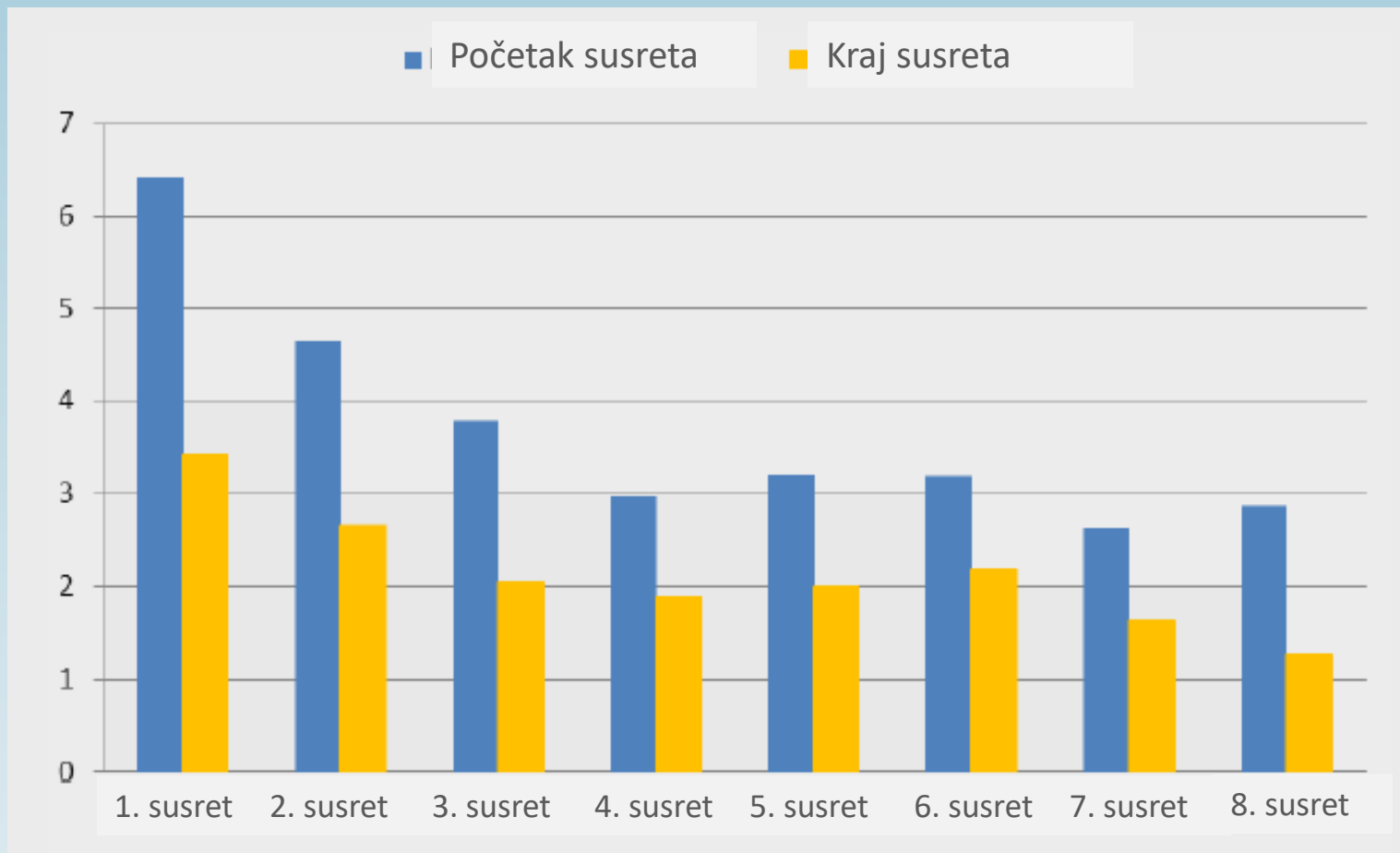
SIAS



SPS



Prosječne samoprocjene anksioznosti na početku i na kraju susreta (0-10)



Iz perspektive terapeuta...

- Dobro osmisliti zadatke, ali biti spreman/na na improvizaciju 😊
- Unaprijed smisliti kombinacije za rad u parovima i trijadama
- Organizirati up-date s onima koji propuste susret, dogovoriti izlaganja između susreta



**Hvala na
pažnji!**

