

praktikum II

# VJEROVANJA

Dijana Krajinović



# Što su i kako nastaju **VJEROVANJA?**

- pokušaji shvaćanja svijeta i vlastitog okruženja
- organizacija vlastitog iskustva
- interakcije sa svijetom i drugima → ideje i postavke, razumijevanja
- varijacije u točnosti i funkcionalnosti

*vrste*

# VJEROVANJA



**1**

bazična

**2**

posredujuća

*bazična*

# VJEROVANJA

- najosnovnija razina
- ideje o sebi, drugim ljudima i svijetu
- trajna shvaćanja koja se ne izgovaraju ni samome sebi
- nastaju u djetinjstvu
- smatraju se apsolutnim istinama



# adaptivna vjerovanja

- realističnija, fleksibilnija
- vjerovanja o **efikasnosti**
  - "Mogu većinu toga napraviti uspješno."
- vjerovanja o **osobnoj vrijednosti**
  - "Ja vrijedim."
- vjerovanja o **voljenosti**
  - "Uglavnom sam poželjna i sviđam se drugima."

# disfunkcionalna negativna vjerovanja

- ekstremnija, iskrivljena
- vjerovanja o **bespomoćnosti**
  - "Nesposobna sam."
- vjerovanja o **bezvrijednosti**
  - "Ništa ne vrijedim."
- vjerovanja o **nevoljenosti**
  - "Mene je nemoguće voljeti."

bazična

# VJEROVANJA



- ponekad nejasna kategorija vjerovanja
  - "Nisam dovoljno dobar." - nije dovoljno postigao - bespomoćnost
  - - nije dovoljno dobar da bi ga se voljelo - nevoljenost
- aktivirano vjerovanje → interpretacija situacije kroz vjerovanje
- selektivno usmjeravanje na informacije koje potvrđuju vjerovanje
  - zanemarivanje informacija suprotnih vjerovanju

*posredujuća*

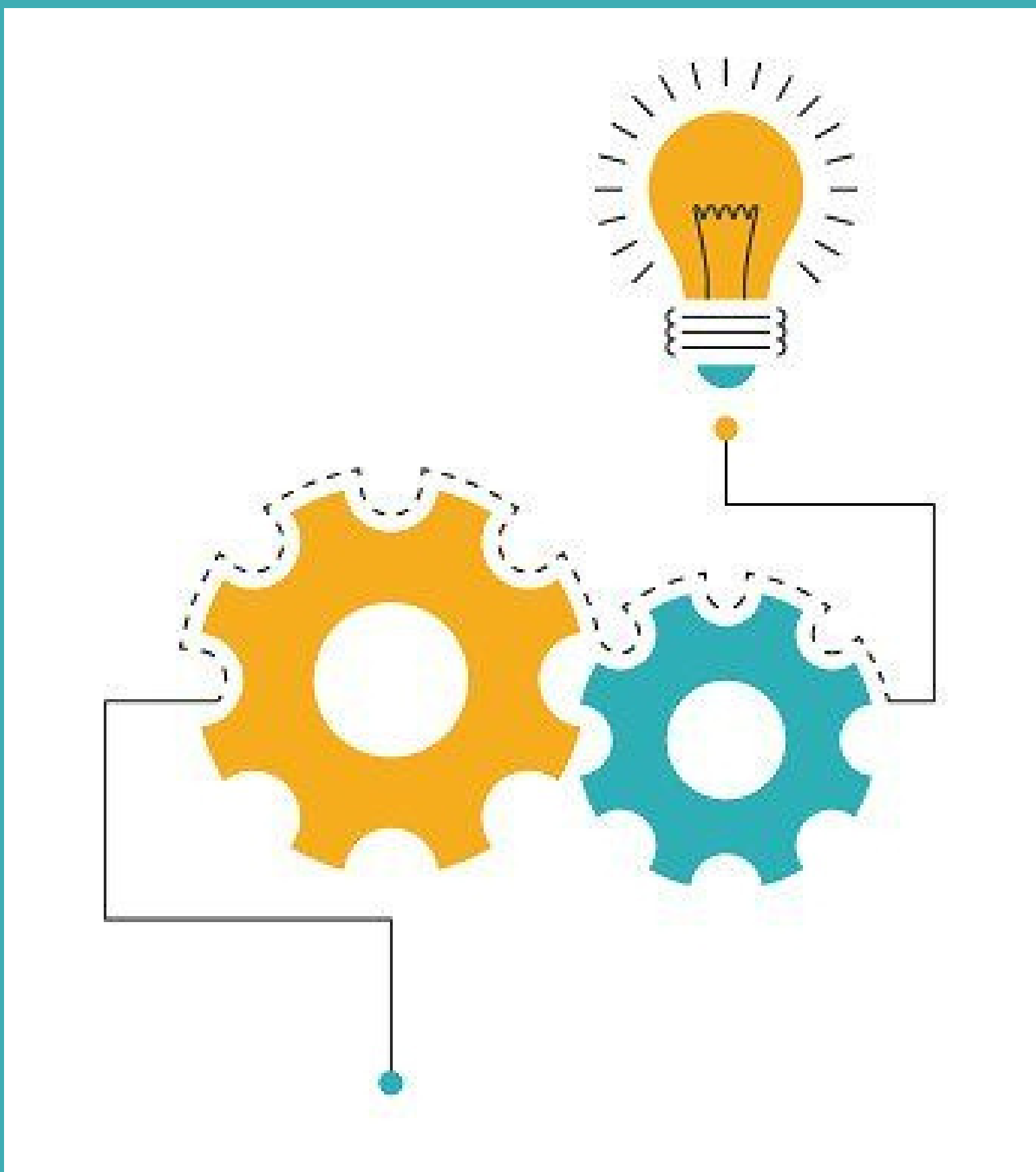
# VJEROVANJA

- stavovi, pravila, pretpostavke

STAV: "Strašno je ne uspjeti."

PRAVILO: "Odustati ću ako se izazov čini prevelik."

PRETPOSTAVKA: "Neću uspjeti ako pokušam napraviti nešto teško. Biti ću dobro ako to izbjegnem."



**bazična vjerovanja**



**posredujuća vjerovanja**



**situacija**



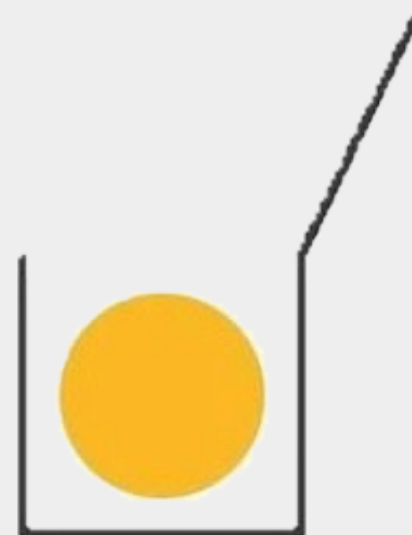
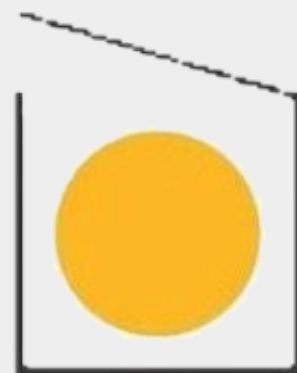
**automatska misao**



**reakcija**

# Identificiranje

*vjerovanja*



# Identificiranje adaptivnih bazičnih vjerovanja

- početak identificiranja realističnih adaptivnih vjerovanja što ranije u tretmanu
- prva seansa:
  - opisati najbolji period u životu - kako su se vidjeli tada
  - kako se vide sada
- na budućim susretima
  - stavljati naglasak da je uočena promjena rezultat trenutnog stanja, a ne njihova karakteristika
- nemogućnost izražavanja adaptivnog vjerovanja
  - smišljanje novog, realističnog, funkcionalnog

# Identificiranje disfunkcionalnih bazičnih vjerovanja

1. traženje središnjih tema u automatskim mislima
2. tehnika "silazne strelice"
3. promatranje bazičnih uvjerenja izraženih kao automatske misli



## Traženje središnjih tema u automatskim mislima

- "osluškivanje" kategorije bazičnog uvjerenja
- npr. pogreške pri plaćanju računa - bespomoćnost
- rani susreti - zadržati za sebe
- kasniji susret - pitati o zajedničkoj kategoriji misli



## Tehnika "silazne strelice"

- klijent prepostavi da su njegove automatske misli istinite - preispitati značenje
- "Što bi se dogodilo da je to točno?"
- "Što je tako loše u ...?"
- "Koji je najgori dio ...?"
- moguće da odgovore automatskom misli

## Bazična vjerovanja kao automatske misli

- T: Što Vam je prošlo kroz glavu kada ste dobili opomenu zbog neplaćenih računa?
- K: Da ništa ne mogu napraviti kako treba. (AM). Tako sam nesposoban. (AM i BV)

# Identificiranje posredujućih vjerovanja



1. prepoznavanje posredujućih vjerovanja izraženih kao AM
2. izravno izazivanje posredujućeg vjerovanja
3. pregledavanje upitnika o vjerovanjima

## Prepoznavanje posredujućih vjerovanja izraženih kao AM

- automatske misli su specifične za situaciju
- npr. "Ako pokušam pomoći sestri pri izradi školskog zadatka, pokvarit ću sve."
- bazična vjerovanja su općenita
- npr. "Ako pokušam nešto napraviti nešto zahtjevno, samo ću sve pokvariti."

## Izravno izazivanje posredujućeg vjerovanja

- T: Što je najgore što bi se moglo dogoditi ukoliko se prestanete truditi da izgledate najbolje što možete?  
(pravilo: Moram uvijek izgledati najbolje što mogu.)
- K: Ljudi će misliti da nisam privlačna i neće me željeti u društvu.

## Pregledavanje upitnika o vjerovanjima

- Dysfunctional Attitude Scale (Weissman i Beck, 1978)
- Personality Belief Questionnaire (Beck i Beck, 1991)

This questionnaire lists different attitudes or beliefs which people sometimes hold. Read *each* statement carefully and decide how much you agree or disagree with the statement.

For each of the attitudes, indicate to the left of the item the number that *best describes how you think*. Be sure to choose only one answer for each attitude. Because people are different, there is no right answer or wrong answer to these statements. Your answers are confidential, so please do not put your name on this sheet.

To decide whether a given attitude is typical of your way of looking at things, simply keep in mind what you are like *most of the time*.

- 1 = Totally agree
- 2 = Agree very much
- 3 = Agree slightly
- 4 = Neutral
- 5 = Disagree slightly
- 6 = Disagree very much
- 7 = Totally disagree

- |       |     |   |       |     |  |
|-------|-----|---|-------|-----|--|
| _____ | 1.  | It is difficult to be happy unless one is good looking, intelligent, rich, and creative.          | _____ | 19. | My value as a person depends greatly on what others think of me.                             |
| _____ | 2.  | Happiness is more a matter of my attitude towards myself than the way other people feel about me. | _____ | 20. | If I don't set the highest standards for myself, I am likely to end up a second-rate person. |
| _____ | 3.  | People will probably <i>think less of me</i> if I make a mistake.                                 | _____ | 21. | If I am to be a worthwhile person, I must be the best in at least one way.                   |
| _____ | 4.  | If I do not do well all the time, people will not respect me.                                     | _____ | 22. | People who have good ideas are better than those who do not.                                 |
| _____ | 5.  | Taking even a small risk is foolish because the loss is likely to be a disaster.                  | _____ | 23. | I should be upset if I make a mistake.   |
| _____ | 6.  | It is possible to gain another person's respect without being especially talented at anything.    | _____ | 24. | My own opinions of myself are more important than others' opinions of me.                    |
| _____ | 7.  | I cannot be happy unless most people I know admire me.  | _____ | 25. | To be a good, moral, worthwhile person I must help everyone who needs it.                    |
| _____ | 8.  | If a person asks for help, it is a sign of weakness.  | _____ | 26. | If I ask a question, it makes me look stupid.  |
| _____ | 9.  | If I do not do as well as other people, it means I am a weak person.                              | _____ | 27. | It is awful to be put down by people important to you.                                       |
| _____ | 10. | If I fail at my work, then I am a failure as a person.  | _____ | 28. | If you don't have other people to lean on, you are going to be sad.                          |
| _____ | 11. | If you cannot do something well, there is little point in doing it at all.                        | _____ | 29. | I can reach important goals without pushing myself.  |
| _____ | 12. | Making mistakes is fine because I can learn from them.  | _____ | 30. | It is possible for a person to be scolded and not get upset.                                 |
| _____ | 13. | If someone disagrees with me, it probably indicates he does not like me.                          | _____ | 31. | I cannot trust other people because they might be cruel to me.                               |
| _____ | 14. | If I fail partly, it is as bad as being a complete failure.                                       | _____ | 32. | If others dislike you, you cannot be happy.  |
| _____ | 15. | If other people know what you are really like, they will think less of you.                       | _____ | 33. | It is best to give up your own interests in order to please other people.                    |
| _____ | 16. | I am nothing if a person I love doesn't love me.  | _____ | 34. | My happiness depends more on other people than it does on me.                                |
| _____ | 17. | One can get pleasure from an activity regardless of the end result                                | _____ | 35. | I do not need the approval of other people in order to be happy.                             |
| _____ | 18. | People should have a chance to succeed before doing anything                                      | _____ | 36. | If a person avoids problems, the problems tend to go away.                                   |
|       |     |   | _____ | 37. | I can be happy even if I miss out on many of the good things in life.                        |
|       |     |   | _____ | 38. | What other people think about me is very important.  |
|       |     |   | _____ | 39. | Being alone leads to unhappiness.  |
|       |     |   | _____ | 40. | I can find happiness without being loved by another person.                                  |



*Kada mijenjati disfunkcionalna*  
**VJEROVANJA?**



*Zapitaj se...*

Koje je vjerovanje?

Vodi li značajnom emocionalnom stresu ili neprimjerenom ponašanju?

Koliko klijent vjeruje u njega?

Koliko je to vjerovanje ometajuće?

- automatske misli - vjerovanja
- što ranije započinjemo modificiranje negativnog vjerovanja
- mogu objektivnije sagledati situacije
- odabrati trenutak u terapiji
  - jak savez, klijent u mogućnosti
- educirati klijenta

*vajja znati...*

Vjerovanja su ideje, ne nužno istine.

Vjerovanja su podložna promjenama.

Vjerovanja su naučena.

Vjerovanja su mogu biti jako rigidna i pružati "osjećaj" potpune istine.

Vjerovanja su proizašla iz značenja koje su klijenti pridavali svojim iskustvima iz mladosti i/ili kasnije u životu.



(Klijent ima bazično vjerovanje da je nesposoban.)

T: (sumiranje) Čini mi se kako ta ideja, da ste nesposobni, može stajati na putu Vašem zaposlenju. Jesam li dobro razumjela?

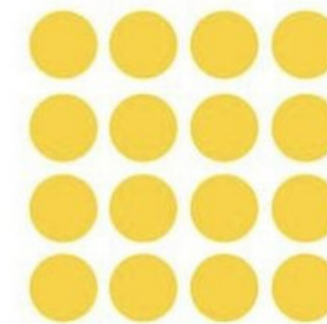
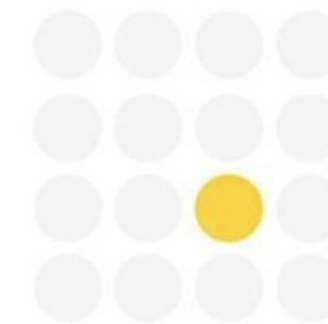
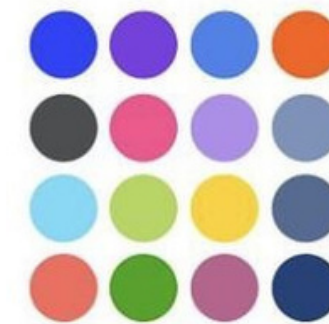
K: Da.

T: Možemo li o tome malo razgovarati? Htjela bih razaznati što se tu zapravo događa. Problem može biti to što Vam uistinu nedostaje sposobnosti da se zaposlite, i ako je uistinu tako, onda ćemo zajedno raditi da steknete vještine koje Vam nedostaju. S druge strane, problem može biti to što Vi vjerujete da niste sposobni, ali zapravo posjedujete potrebne vještine i sposobnosti. Vjerovanja ponekad mogu biti tako jako da nas sprječavaju da uopće saznamo možemo li nešto dobro napraviti.

K: Ne znam..

T: Mislim da moramo učiniti dvije stvari. Jedna je prepoznati situacije kada ste sposobni i osigurati više takvih situacija. Druga je provjeriti jeste li uistinu nesposobni kada se tako osjećate.

- korištenje metafora - metafora platna
- korištenje dijagrama
- paziti i provjeravati da nas klijent razumije tokom razgovora
- utvrditi kada je vjerovanje nastalo



# Kako motivirati klijenta?



- sugestija da vjerovanje nije točno - tjeskoba
- vizualizacija dana u budućnosti
  - a) s trenutnim vjerovanjem
  - b) s novim vjerovanjem

# SAŽETAK

- hipoteze o vjerovanjima od prvog susreta (osluškivanje automatskih misli)
- identificiranje vjerovanja
- modifikacija vjerovanja - upoznavanje klijenta



**HVALA NA PAŽNJI!**



# literatura

- Beck, J. S. (2021). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 3rd Ed. New York: The Guilford Press.