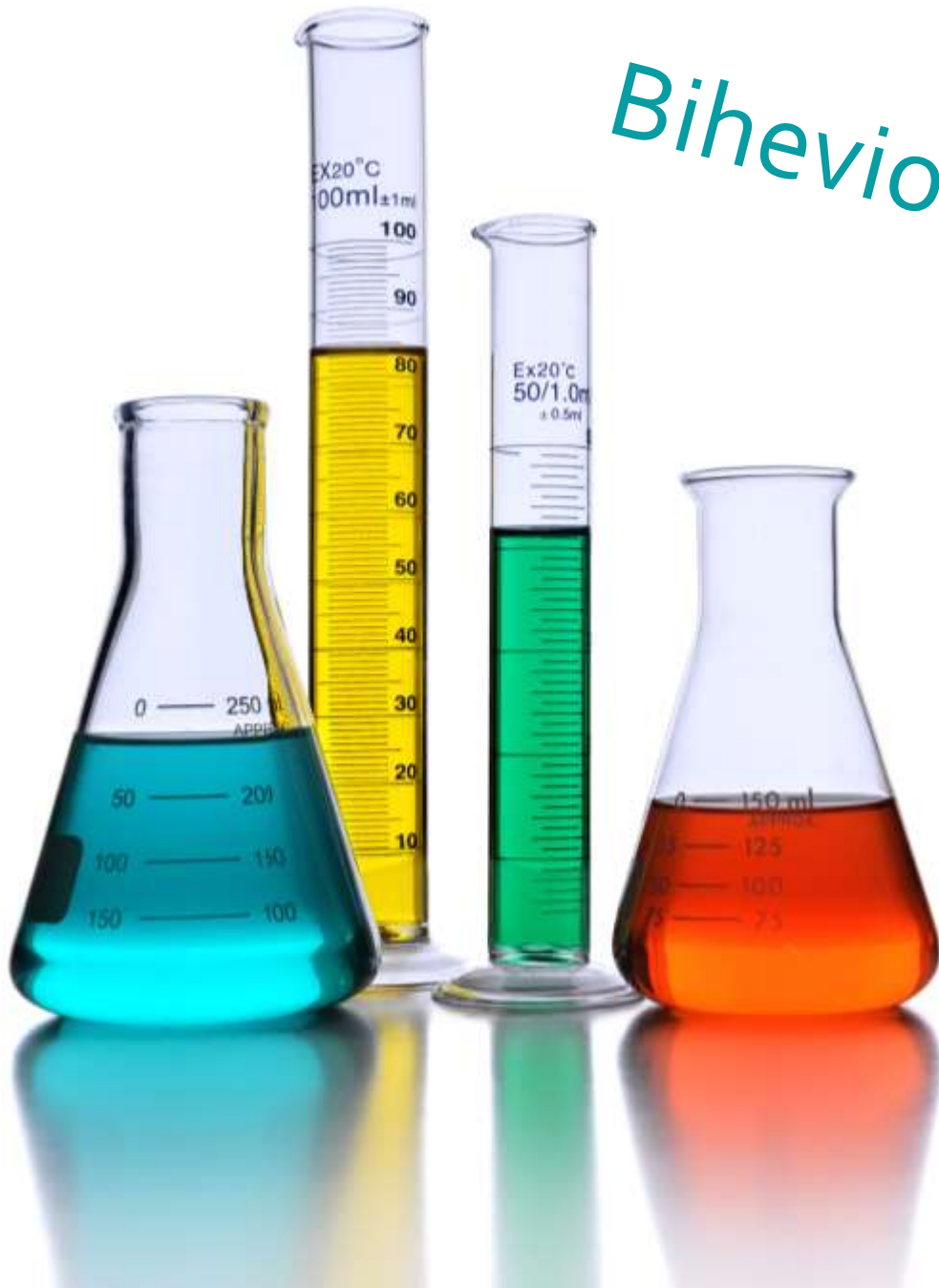


Bihevioralni eksperimenti



PRAKTIKUM 2

Bihevioralni eksperimenti u KT

- Slični znanstvenim eksperimentima – teorija koja se BE provjerava su klijentova **VJEROVANJA**



Ciljevi biheviornalnog eksperimenta

1. Testiranje negativnih automatskih misli i disfunkcionalnih vjeronanja
 2. Formuliranje i provjeravanje novih adaptivnijih perspektiva
 3. Nadogradnja kognitivne konceptualizacije
- Efekti ovise o tome u kojoj mjeri možemo **KONTROLIRATI** varijable koje mogu "zamagliti" situaciju i otežati **INTERPRETACIJU** rezultata; nema garancije uspjeha



Nacrt biheviornalnog eksperimenta

- Testiranje HIPOTEZA (pozitivnih i negativnih)
 - Testiranje hipoteze A
 - Testiranje hipoteze B
 - Usporedba hipoteze A i hipoteze B
- Eksperimenti OTKRIVANJA novih perspektiva
 - kada klijent nema ideju o tome što se može desiti, već prikuplja podatke s ciljem stvaranja nove teorije





- **AKTIVNI** eksperimenti
 - Uključuju namjernu manipulaciju
 - Klijent ima aktivnu ulogu – izvodi ponašanje i opaža posljedice
 - Može biti u realnoj ili u simuliranoj situaciji

Tipovi biheviornalnih eksperimenata

- Eksperimenti OPAŽANJA
 - Direktno opažanje (terapeut modelira)
 - Ankete (provode klijent i/ili terapeut)
 - Prikupljanje informacija iz drugih izvora (npr. internet)



Kognitivna razina

- AUTOMATSKE MISLI
 - Obratiti pažnju i na NAM u vezi terapije, terapeuta ili provođenja BE
- POSREDUJUĆA VJEROVANJA
 - Obično je najkorisnije usmjeriti se na disfunkcionalne pretpostavke
 - Potreban niz eksperimenata, kroz nekoliko tjedana
- BAZIČNA VJEROVANJA
 - BE potiču klijenta na situacije koje je izbjegavao i koje pružaju dokaze suprotne njegovim vjеровanjima
 - Često potreban niz eksperimenata tijekom i između seansi, kroz više tjedana ili čak mjeseci

Iskustveno učenje

**Ključne
karakteristike**

Emocionalno uzbuđenje

BE

Enkodiranje iskustava u pamćenju na različite načine i na različitim razinama

Vježbanje novih planova i ponašanja

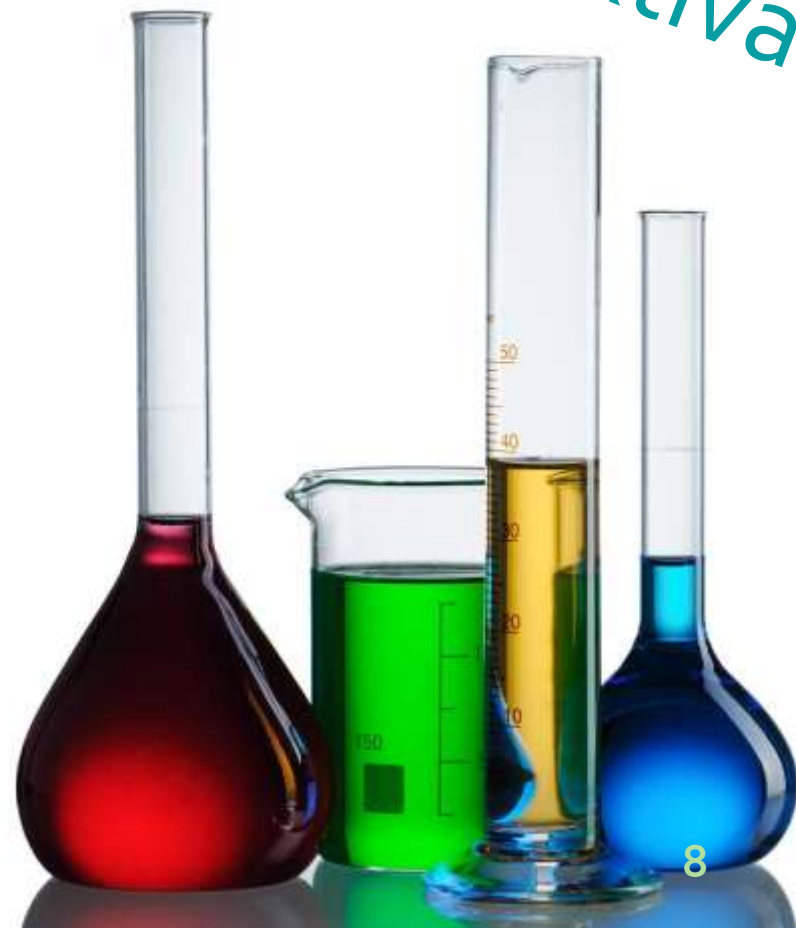
Učenje kroz refleksiju



Efekti BE mogu se objasniti kroz dva tipa teorija:

1. Teorije temeljene na kognitivnoj znanosti
 - Teasdaleov model interakcije kognitivnih podсистema
 - Wellsova metakognitivna teorija
2. Teorije učenja kod odraslih
 - Četverofazni model iskustvenog učenja Lewina i Kolba

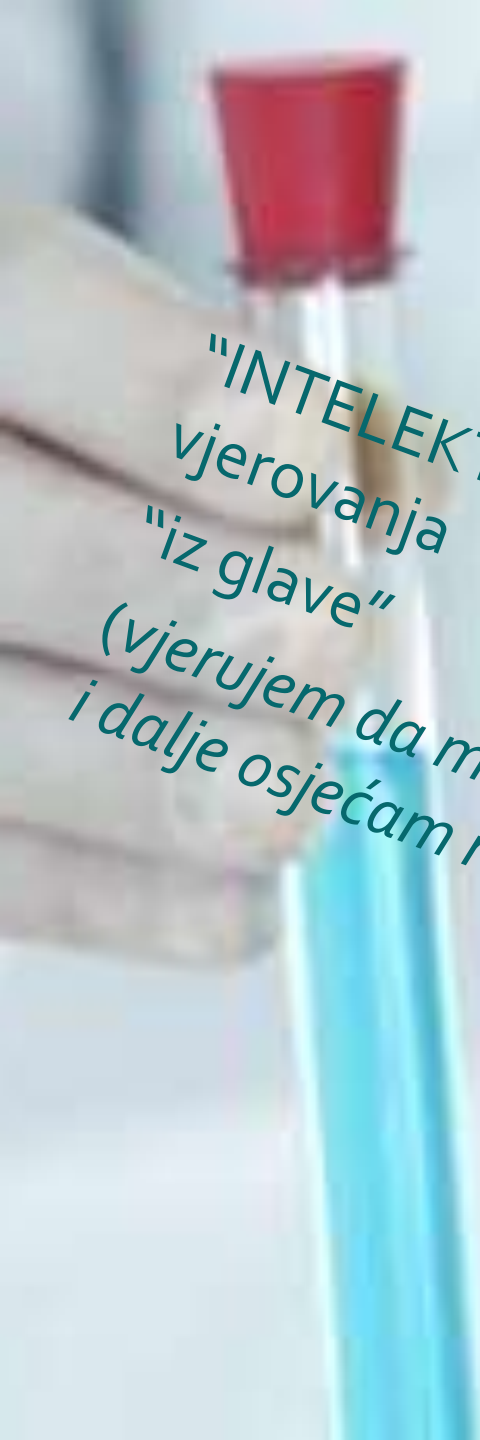
Teorijska perspektiva



Teorije temeljene na kognitivnoj znanosti

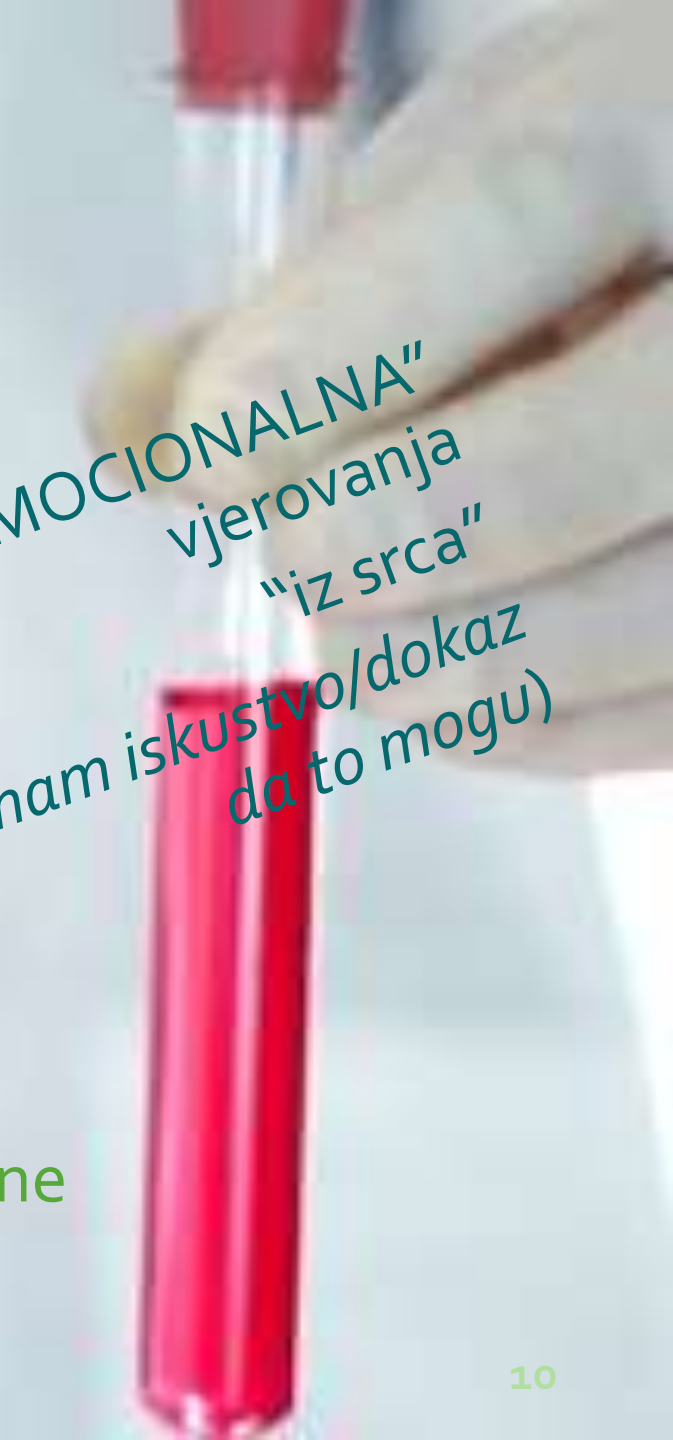
(1)

- Teasdaleov model razlikuje dva sistema procesiranja informacija:
 - racionalni, verbalni, logički, informacijski (bez povezanosti s emocijama)
 - “dublji”, holistički, nelingvistički, automatski, sistem brzog procesiranja informacija (snažno povezan s emocijama)
- Verbalne tehnike imaju utjecaj na prvu razinu, a BE i na drugu – efikasnije u postizanju terapijske promjene



*"INTELEKTUALNA"
vjerovanja
"iz glave"
(vjerujem da mogu, ali se
i dalje osjećam nemoćno)*

VS.



*"EMOCIONALNA"
vjerovanja
"iz srca"
(imam iskustvo/dokaz
da to mogu)*

BE djeluju na obje razine
i time pojačavaju
promjenu

Eksperimentalni dokazi

- U skladu s eksperimentalnim istraživanjima pamćenja
 - Emocionalno uzbuđenje olakšava zapamćivanje (premda može narušiti točnost informacija)
 - Pamćenje ponašanja koje opažamo (ili samo čujemo o njemu) je puno slabije od pamćenja ponašanja koje smo sami izveli – multimodalno enkodiranje
 - Emocionalno (iskustveno) usvojene informacije imaju jači efekt na misli, emocije i ponašanja od samo verbalnih informacija



Teorije temeljene na kognitivnoj znanosti (2)

- Wellsova metakognitivna teorija ističe razliku između deklarativnog i proceduralnog pamćenja
- Za postizanje promjene na **METAKOGNITIVNOJ** razini nije dovoljno usvojiti novo deklarativno vjerovanje, već i različito **PROCEDURALNO** pamćenje usvojeno **ISKUSTVOM**
- BE imaju direktan utjecaj na proceduralno pamćenje, a često i na sama deklarativna vjerovanja

Teorije učenja kod odraslih



Četverofazni model iskustvenog učenja (Lewin i Kolb):

1. Planiranje (osmišljavanje eksperimenta za testiranje deklarativnog vjerovanja)
2. Iskustvo (izvođenje eksperimenta)
3. Opažanje (ishoda)
4. Refleksija (implikacije ishoda na vjerovanja pojedinca)

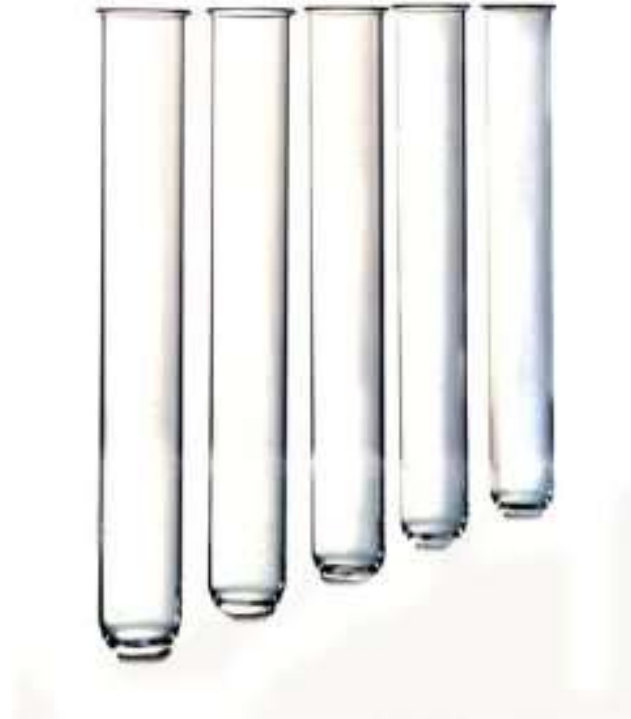


Faze bihevioralnog eksperimenta



U skladu s modelom učenja odraslih:

- Planiranje
- Iskustvo
- Opažanje
- Refleksija



- Važno je da su **SVI KORACI** uključeni u proces učenja
 - Bez iskustva nema potpunog učenja
 - Bez opažanja ishoda iskustvo je nekorisno za učenje
 - Bez refleksije nema povezivanja s ranijim pretpostavkama i disfunkcionalnim vjerovanjima
 - Novi uvidi moraju imati implikacije na stvaranje novih planova (novih eksperimenata)

1. Planiranje BE



- Važan preduvjet je da klijent **RAZUMIJE** kognitivni model i racionalu tretmana
- Odrediti **DISFUNKCIONALNU** pretpostavku koja će se testirati, kao i **ALTERNATIVNU** perspektivu koja se želi postići eksperimentom
- Procijeniti **STUPANJ** vjerovanja u disfunkcionalnu misao, kao i **INTENZITET** emocije koju ona izaziva
- Odrediti **PREDVIĐANJE** klijenta o ishodu BE, kao i načinu na koji će to znati

1. Planiranje BE



- Planirati TKO će sve biti uključen, pripremiti klijenta na moguće negativne reakcije drugih
- Planirati na koji način će se PRATITI i BILJEŽITI ishod
- PREDVIDJETI moguće probleme

1. Planiranje BE



- Planirati eksperimente "BEZ GUBITKA"
- Ako se negativno predviđanje ostvari – može biti osnova za PROBLEM-SOLVING
- Odrediti koliko unaprijed NAJAVITI klijentu (važan balans – ako je prerano, može povećati tjeskobu; ako mu se kaže zadnji čas, može biti nespreman)
- Eksperiment mora biti dovoljno IZAZOVAN, ali ako potiče preintenzivnu anksioznost, bolje je planirati niz postupnih BE u skladu sa spremnošću klijenta

Kada odustati



- Ako se predviđanja klijenta ne mogu provjeriti jer su **VREMENSKI ODGOĐENA** – koristiti druge tehnike
- Ako **TERAPEUT** ima **SUMNJE** – pokušati riješiti na superviziji
- Ako postoje **RIZICI** za zdravlje klijenta, za terapijski odnos ili za napredak u tretmanu

2. Izvođenje BE



- **PODRŽAVATI** klijenta u izvođenju
- **POHVALJIVATI** ga za napore i izdržavanje teškoća
- **PRATITI** klijenta – ako je pretjerano anksiozan može se nakratko prekinuti; ako mu je prelagano, paziti da ne koristi sigurnosna ponašanja
- **PRISUTNOST TERAPEUTA** osigurava veći uspjeh
- Pitanje **POVJERLJIVOSTI** na javnim mjestima (što ako sretne nekog poznatog; kada diskutirati o ishodima BE ako su drugi prisutni)

3. Opažanje ishoda BE



Opažati:

- Klijentove MISLI i OSJEĆAJE prije, tijekom i nakon eksperimenta
- Promjene u TJELESNIM SENZACIJAMA
- PONAŠANJA, uključujući sigurnosna ponašanja
- Što je klijent primijetio o DRUGIM LJUDIMA, osobito njihove reakcije prema njemu
- Relevantne aspekte situacije (veličina, toplina prostorije, broj ljudi, zagušljivost i sl.)
- ISHOD eksperimenta (utjecaj na klijentove misli i ponašanja)

Ako se negativna previđanja ostvare



Provjeriti:

- Je li ponašanje klijenta doprinijelo tome (“samoispunjujuće proročanstvo”)
- Je li pažljivo opažao reakcije drugih
- Donosi li zaključak na osnovi jednog pristranog iskustva

4. Refleksija



- Pažljivo analizirati ZNAČENJE ishoda BE
 - Je li se ostvarilo ono što je predviđao
 - Što je naučio (o sebi, o drugim ljudima, o svijetu)
 - Kako bi reagirao sljedeći put u sličnoj situaciji
 - Koja su korisna, a koja nekorisna ponašanja u toj situaciji
- Povezati ishode s VJEROVANJIMA klijenta i konceptualizacijom njegovih problema
- Poticati GENERALIZACIJU (provođenje budućih samostalnih eksperimenata)

Najčešće pogreške terapeuta

Netraženje POVRATNE
INFORMACIJE od klijenta –
tražiti da sumira naučeno i
poticati razvoj novih
funkcionalnijih perspektiva

POŽURIVANJE – BE
zahtijevaju vrijeme i trud
(bolje je utrošiti puno
vremena na refleksiju, nego
žuriti na idući BE)



Najčešće pogreške terapeuta

Pretpostavljanje da je
JEDNOM dovoljno –
napraviti refleksiju nakon
BE, na kraju seanse, na
početku sljedeće, zadatai da
ponavlja za DZ



SUMNJE, rezerviranost i
stalne NAM klijenta (“da,
ali....”) – bolje je
intervenirati na
metakognitivnoj razini,
nego se suprotstavljati
svakoj specifičnoj NAM



Vrijednost BE

“Najbolji način da se poveća stupanj vjerovanja u alternativne ili funkcionalne misli i vjerovanja je da ih se isproba u svakodnevnom životu”

(Greenberger i Padesky, 1995)

Hvala na pažnji

