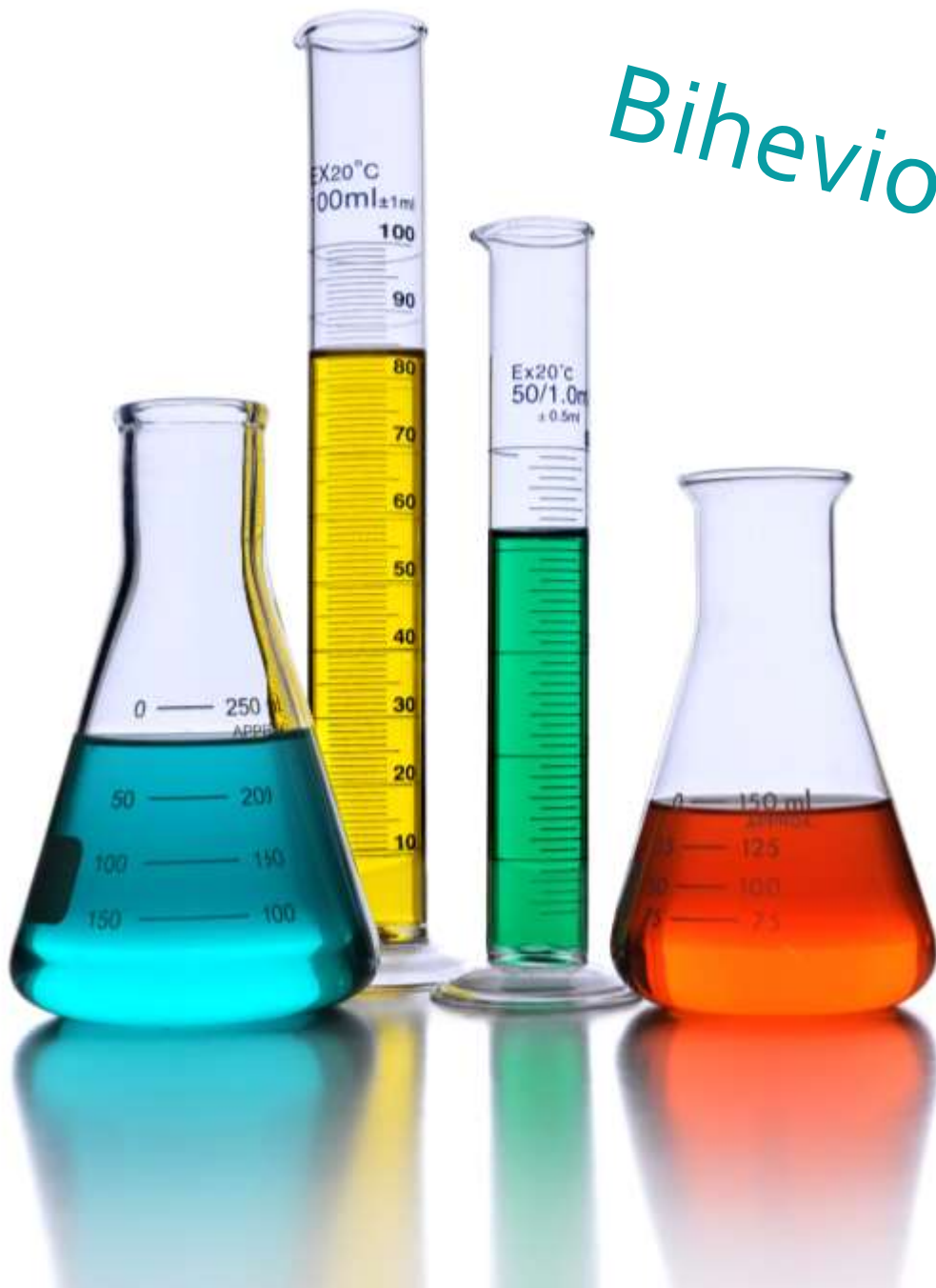


Bihevioralni eksperimenti



PRAKTIKUM 2

Bihevioralni eksperimenti u KT

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



Ciljevi bihevioralnog eksperimenta

1. Testiranje negativnih kognicija
2. Formuliranje i testiranje novih, adaptivnijih kognicija
3. Nadogradnja kognitivne konceptualizacije

Efekte ovise o tome u kojoj mjeri možemo **KONTROLIRATI** varijable koje mogu "zamagliti" situaciju i otežati **INTERPRETACIJU** rezultata



Nacrt biheviornalnog eksperimenta

- Testiranje HIPOTEZA
 - 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)



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

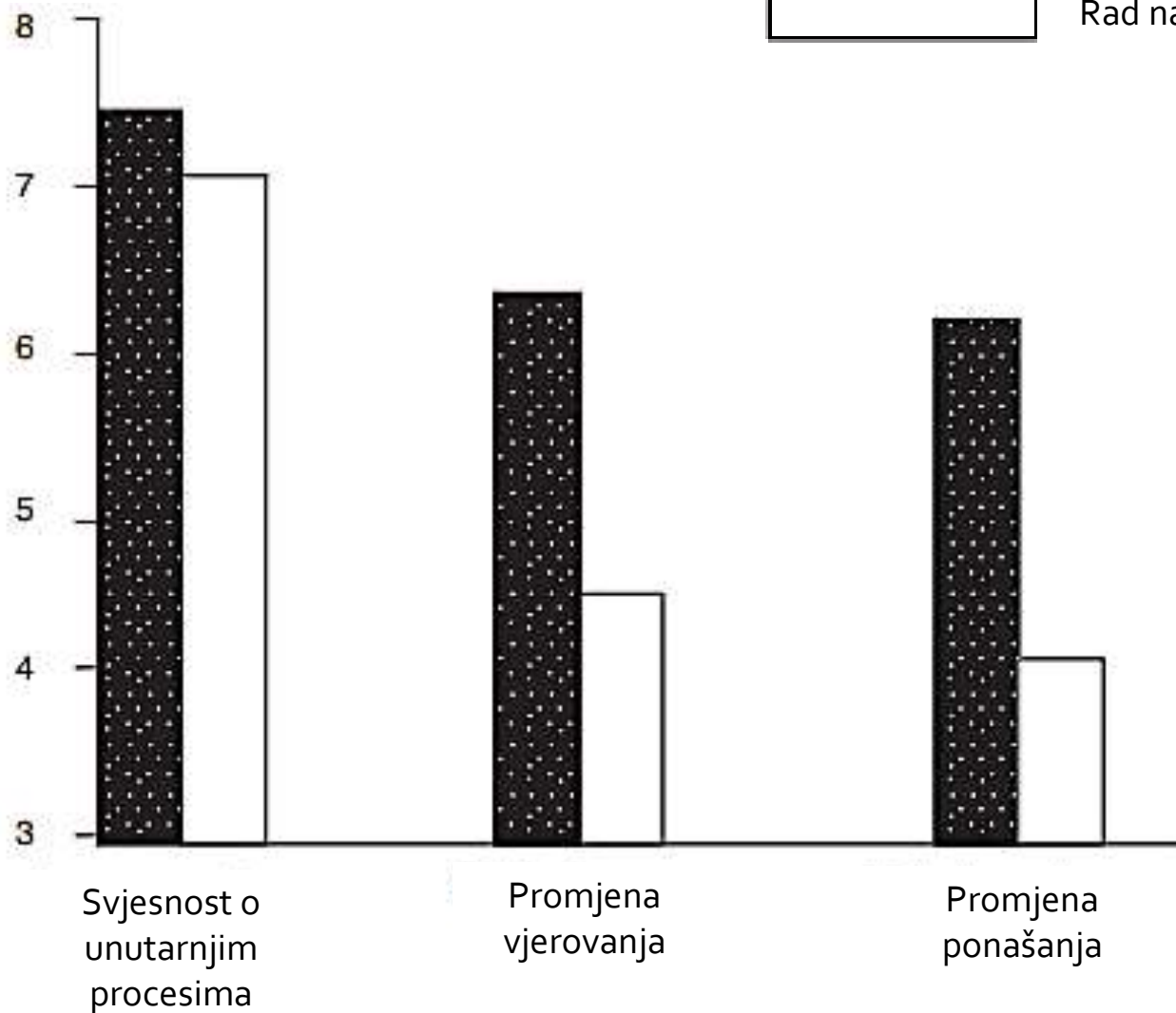
BE potiču klijenta na situacije koje je izbjegavao i koje pružaju dokaze suprotne njegovim vjеровanjima.

Potreban niz eksperimenata tijekom i između seansi, kroz više tjedana ili čak mjeseci.

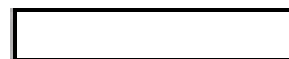
Kognitivna razina



Učinkovitost
1-10



Bihevioralni eksperimenti



Rad na NAM

Iskustveno učenje

**Ključne
karakteristike**

Emocionalno uzbuđenje

BE

Enkodiranje iskustava u pamćenju na različite načine i na različitim razinama

Vježbanje novih planova i ponašanja

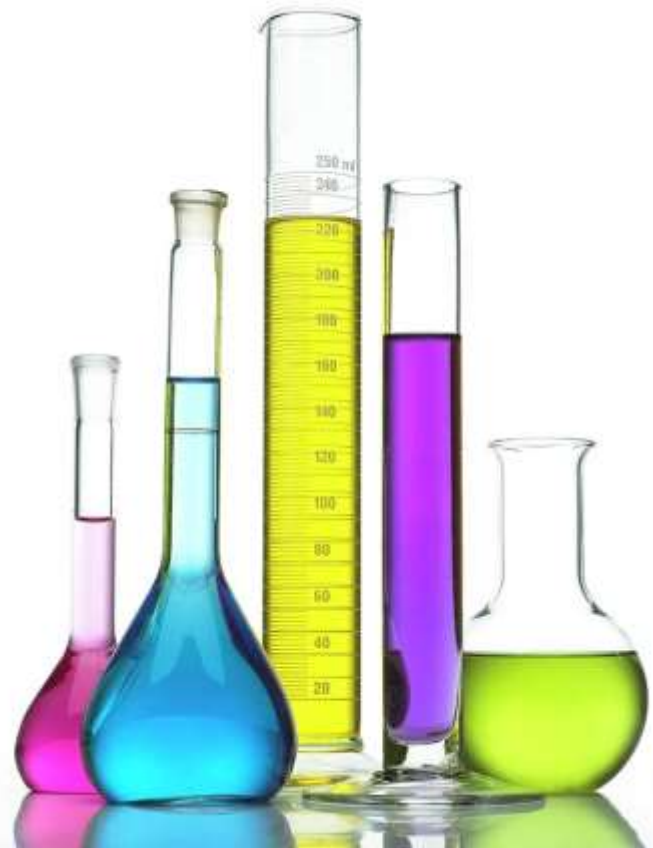
Učenje kroz refleksiju



Teorijska perspektiva

Efekti BE mogu se objasniti kroz dva tipa teorija:

1. Teorije temeljene na kognitivnoj znanosti
2. Teorije učenja kod odraslih

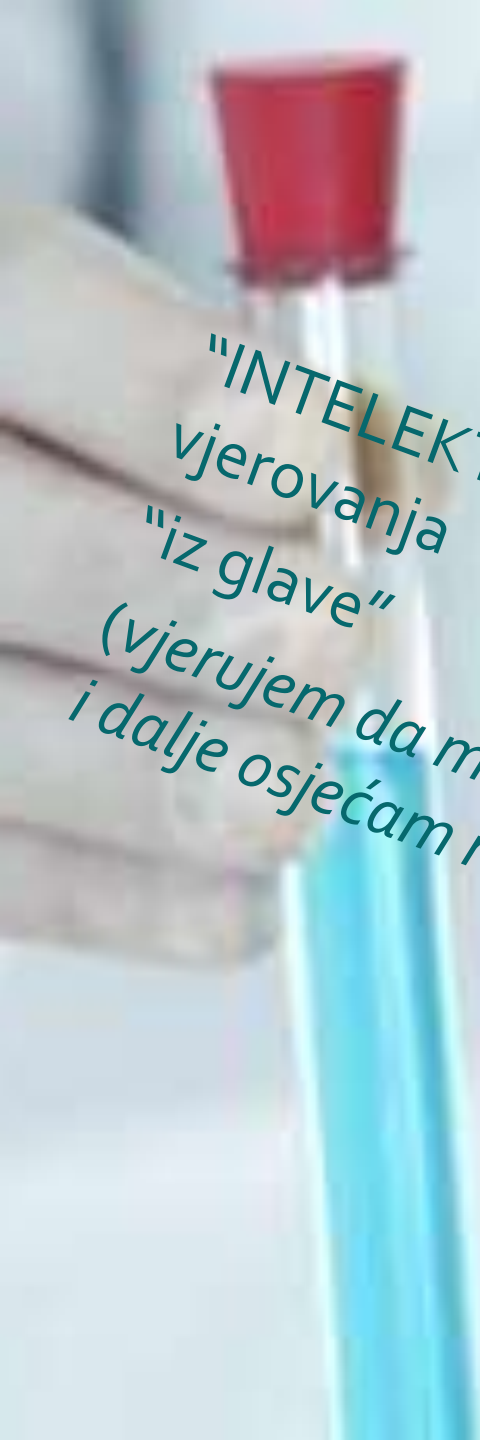


Teorije temeljene na kognitivnoj znanosti

TEASDALEOV MODEL INTERAKCIJE KOGNITIVNIH PODSISTEMA

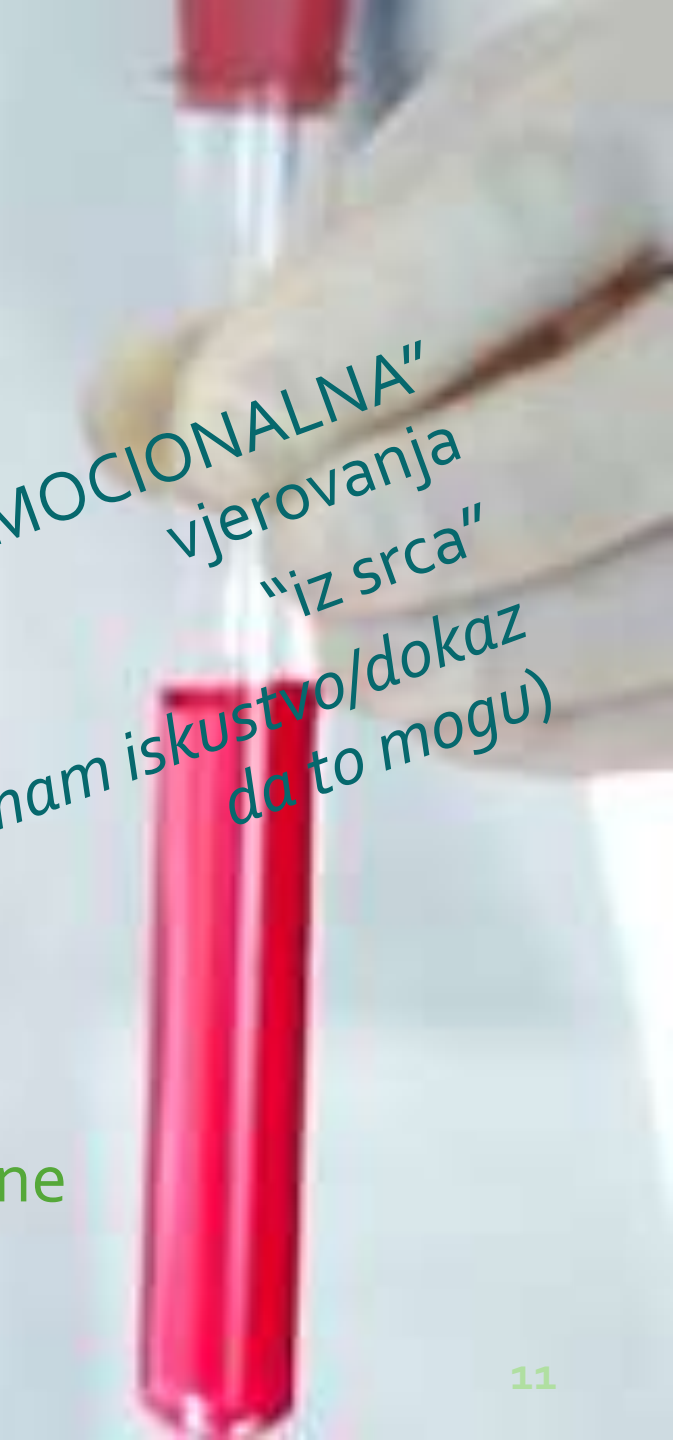
- razlikuje dva sistema procesiranja informacija:
 - racionalni, verbalni, logički, informacijski (bez povezanosti s emocijama)
 - “dublji”, holistički, nelingvistički, automatski, sistem brzog procesiranja informacija (snažno povezan s emocijama)





"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

- Emocionalno uzbuđenje olakšava zapamćivanje
- Efekt sudjelovanja – ponašanje koje opažamo vs. ponašnje koje izvodimo



Teorije temeljene na kognitivnoj znanosti



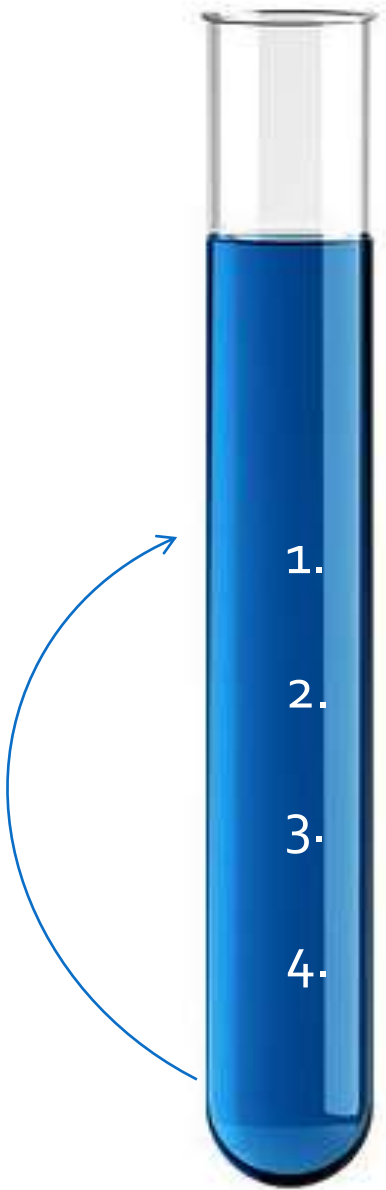
WELLSOVA METAKOGNITIVNA TEORIJA

- 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

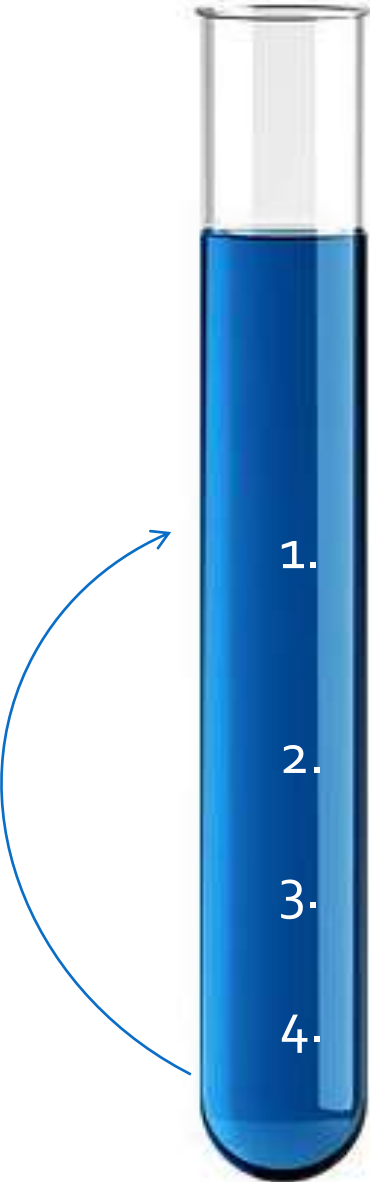
ČETVEROFAZNI MODEL ISKUSTVENOG UČENJA

(Lewin i Kolb)

- 
1. Planiranje
 2. Iskustvo
 3. Opažanje
 4. Refleksija

Faze BE

U skladu s modelom učenja odraslih

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

- 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)

Važno je da su SVI KORACI uključeni u proces učenja



1. Planiranje BE



- Važan preduvjet - 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 i INTENZITET emocije koju ona izaziva
- Odabrati tip eksperimenta, tj. NACRT
- Odrediti TKO će sve biti uključen

1. Planiranje BE



- Odrediti PREDVIĐANJE klijenta o ishodu BE, kao i načinu na koji će to znati
- Planirati na koji način će se PRATITI i BILJEŽITI ishod
- PREDVIDJETI moguće probleme
- Planirati eksperimente "BEZ GUBITKA" - ako se negativno predviđanje ostvari – PROBLEM-SOLVING
- Odrediti koliko unaprijed najaviti BE
- BE treba biti IZAZOVAN, ali ne preplavljujući

Kada odustati



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

2. Izvođenje BE



- PRISUTNOST TERAPEUTA osigurava veći uspjeh
- PODRŽAVATI klijenta u izvođenju
- POHVALJIVATI ga za napore i izdržavanje teškoća
- PRATITI klijenta – pretjerano anksiozan ili neočekivano opušten?
- Pitanje POVJERLJIVOSTI na javnim mjestima

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, dogovoriti
ponavljanje za DZ



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

Hvala na pažnji

