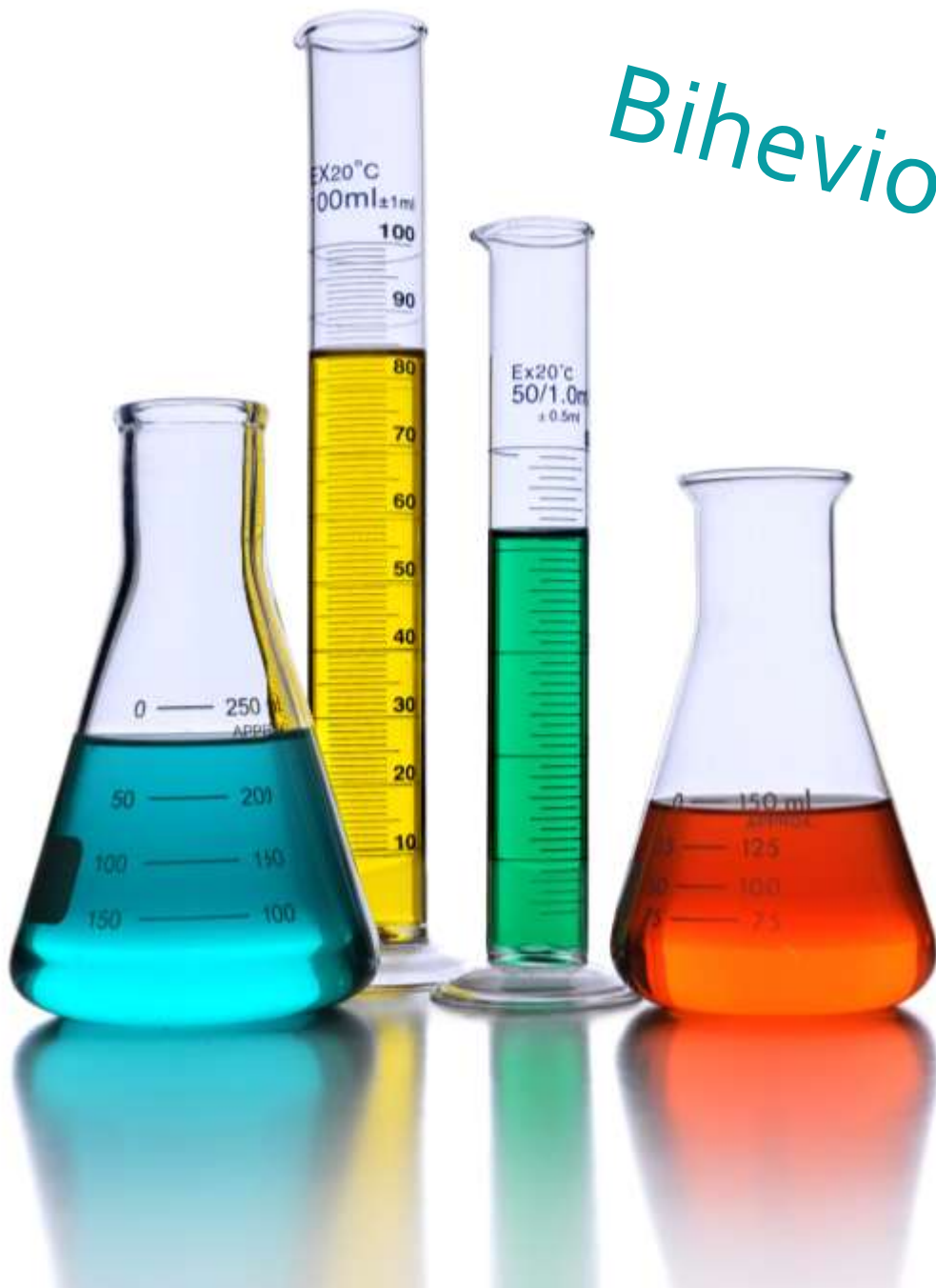


# Bihevioralni eksperimenti



PRAKTIKUM 2

# Bihevioralni eksperimenti u KT

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



# Ciljevi biheviornalnog eksperimenta

1. Testiranje negativnih automatskih misli i disfunkcionalnih vjerovanja
  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:

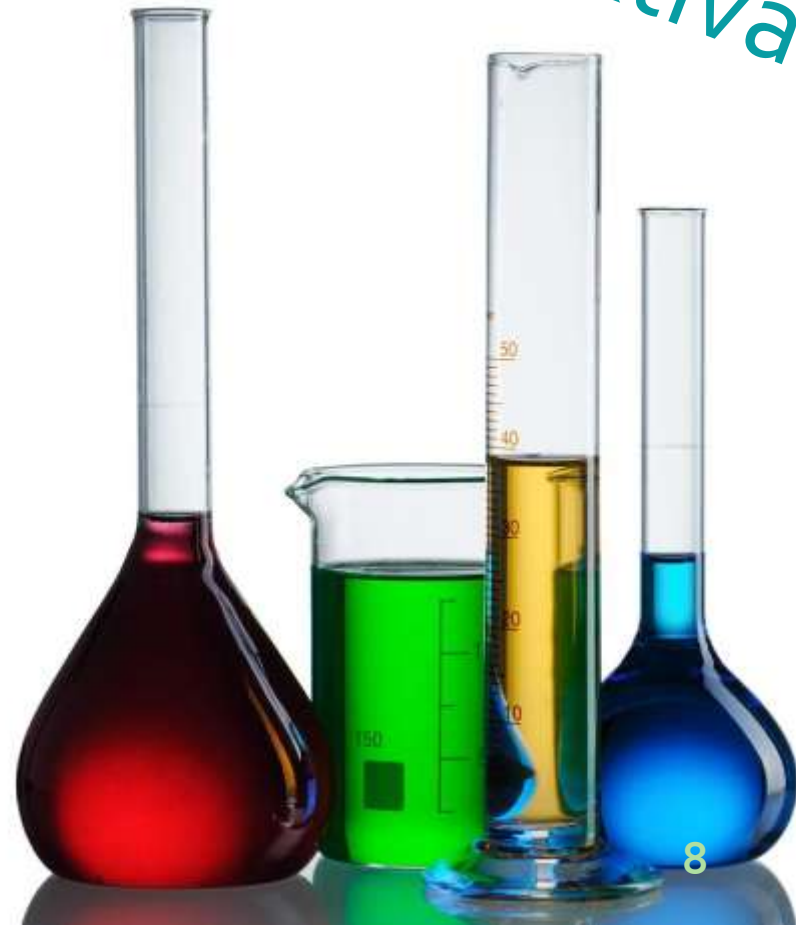
1. Teorije iz područja kognitivne znanosti

- Teasdaleov model interakcije kognitivnih podsustava (ICS)
- 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 sustava procesiranja informacija:
  - racionalni, verbalni, logički, informacijski (bez povezanosti s emocijama)
  - “dublji”, holistički, nelingvistički, automatski, sustav 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):

Planiranje (osmišljavanje eksperimenta za testiranje deklarativnog vjerovanja)

Iskustvo (izvođenje eksperimenta)

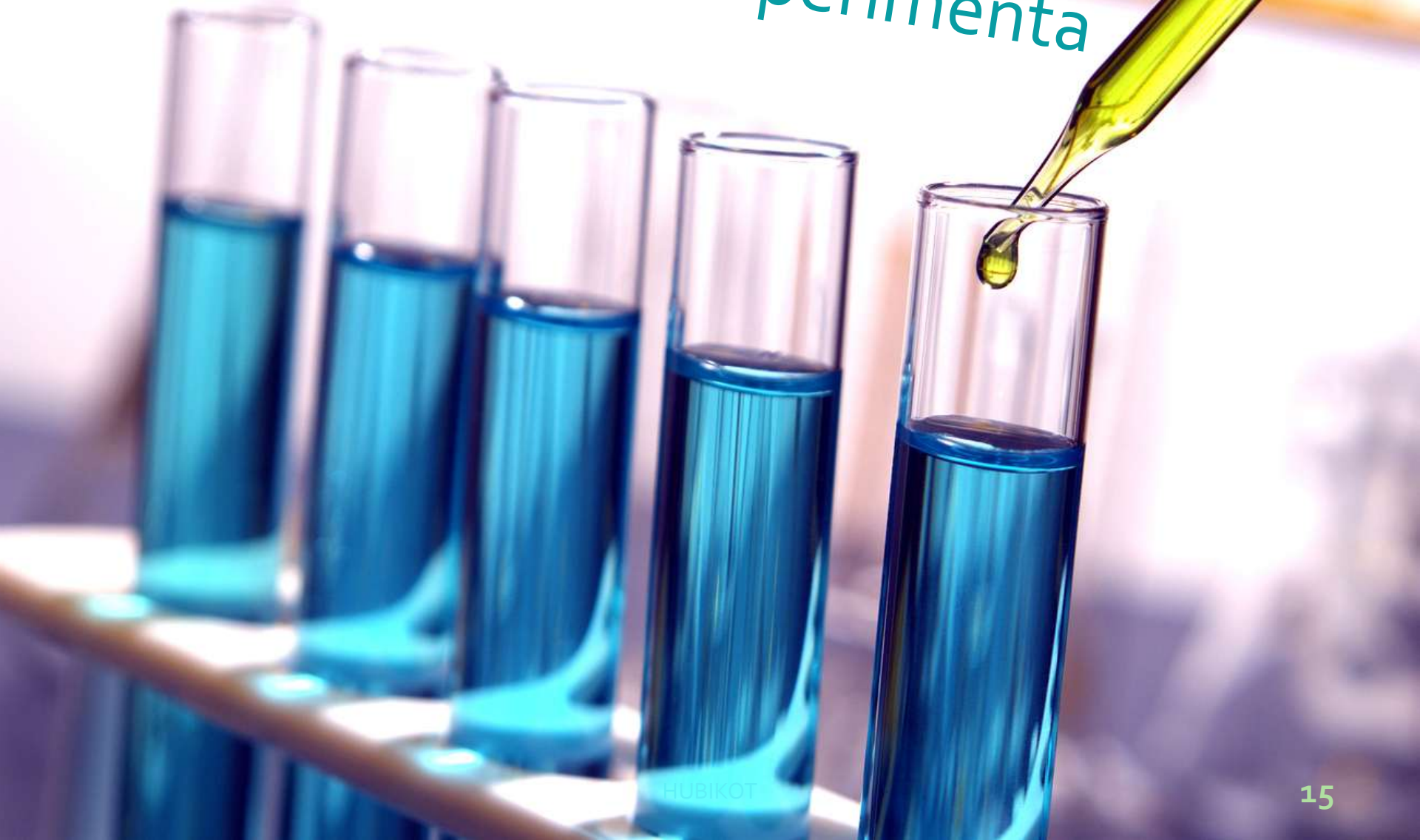
Opažanje (ishoda)

Refleksija (implikacije ishoda na vjerovanja pojedinca)



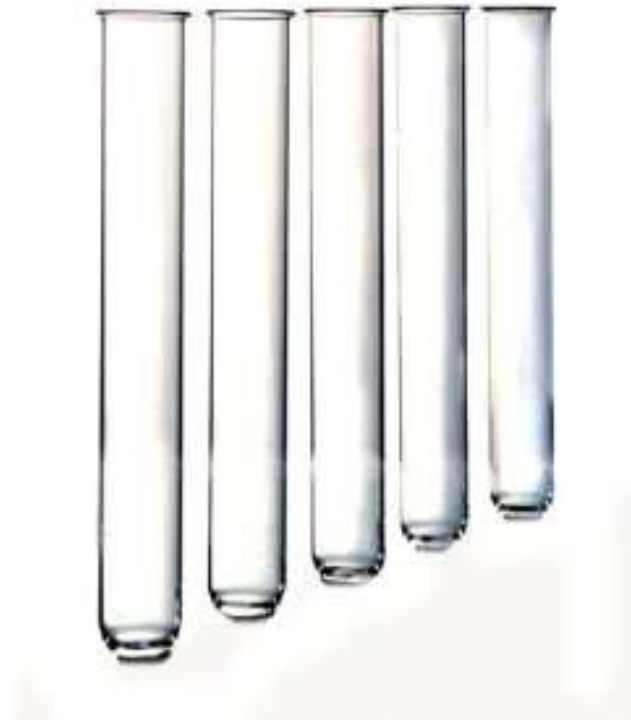


# Faze bihevioralnog eksperimenta



# 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)

## 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 i provođenje budućih samostalnih eksperimenata

# Ako se negativna predviđanja ostvare



Provjeriti:

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

# 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, zadati 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

