

Poradnictwo psychologiczne. Techniki pracy z klientem

Konstruowanie eksperymentów behawioralnych

Magdalena Staniek

psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna,
terapeutka schematów

www.magdalena-staniek.pl

www.terapia-schematow.info.pl

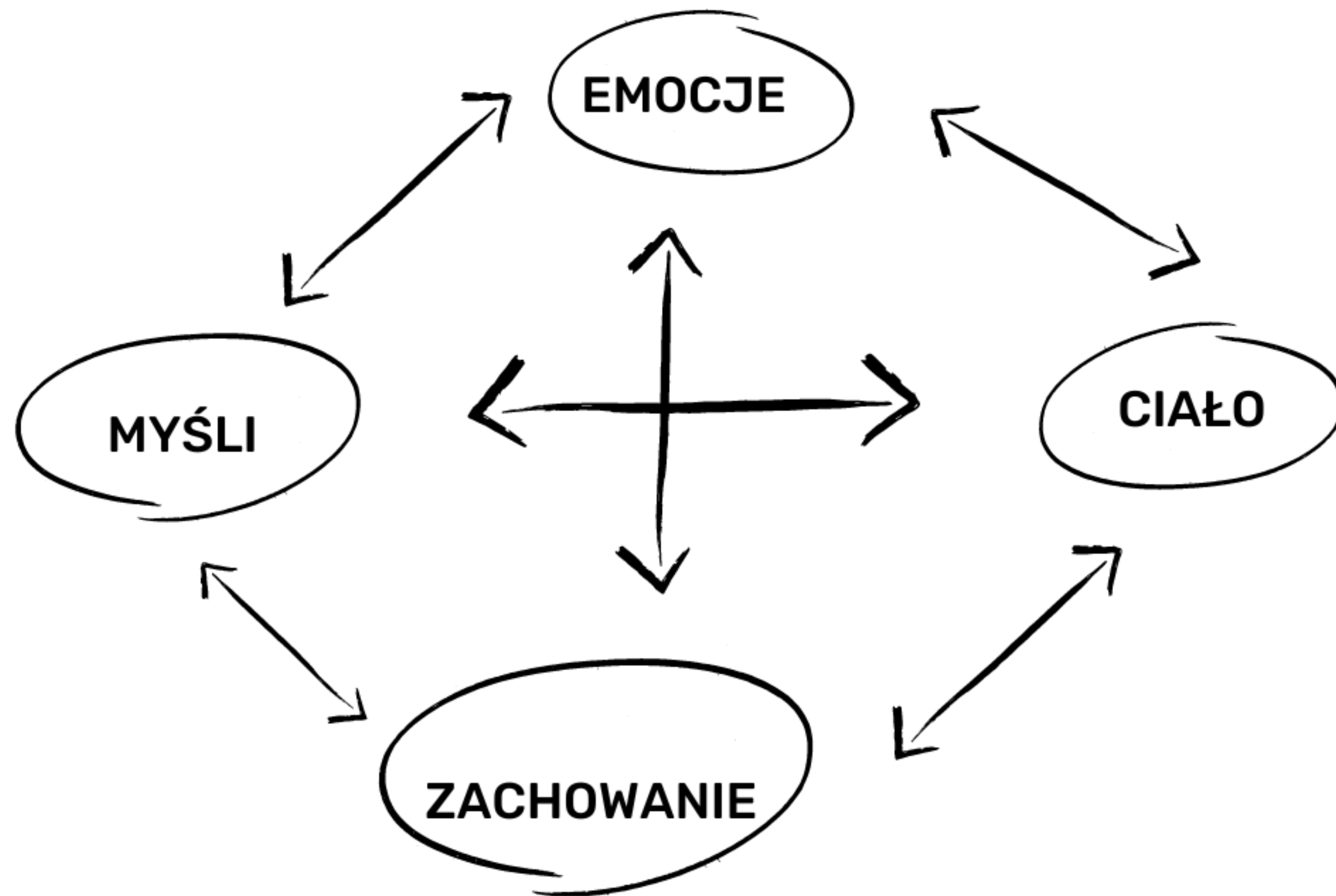


Plan spotkania

- ❖ Słów kilka o terapii poznawczo-behawioralnej
- ❖ Szczypta teorii - o eksperymentach
- ❖ Kiedy zastosowanie eksperymentu w terapii ma sens?
- ❖ Jak dobrze przygotować eksperyment behawioralny?
- ❖ Praca z pacjentem nad przygotowaniem eksperymentu
- ❖ Omówienie eksperymentu
- ❖ Przykłady eksperymentów
- ❖ Czy eksperyment może się nie udać?
- ❖ Pytania



Założenia CBT w pigułce



- ❖ Wzajemne zależności na siebie wpływają
- ❖ Ingerencja w jeden obszar wywołuje zmianę w pozostałych
- ❖ Na każdy z tych obszarów wpływamy poprzez różne rodzaje technik

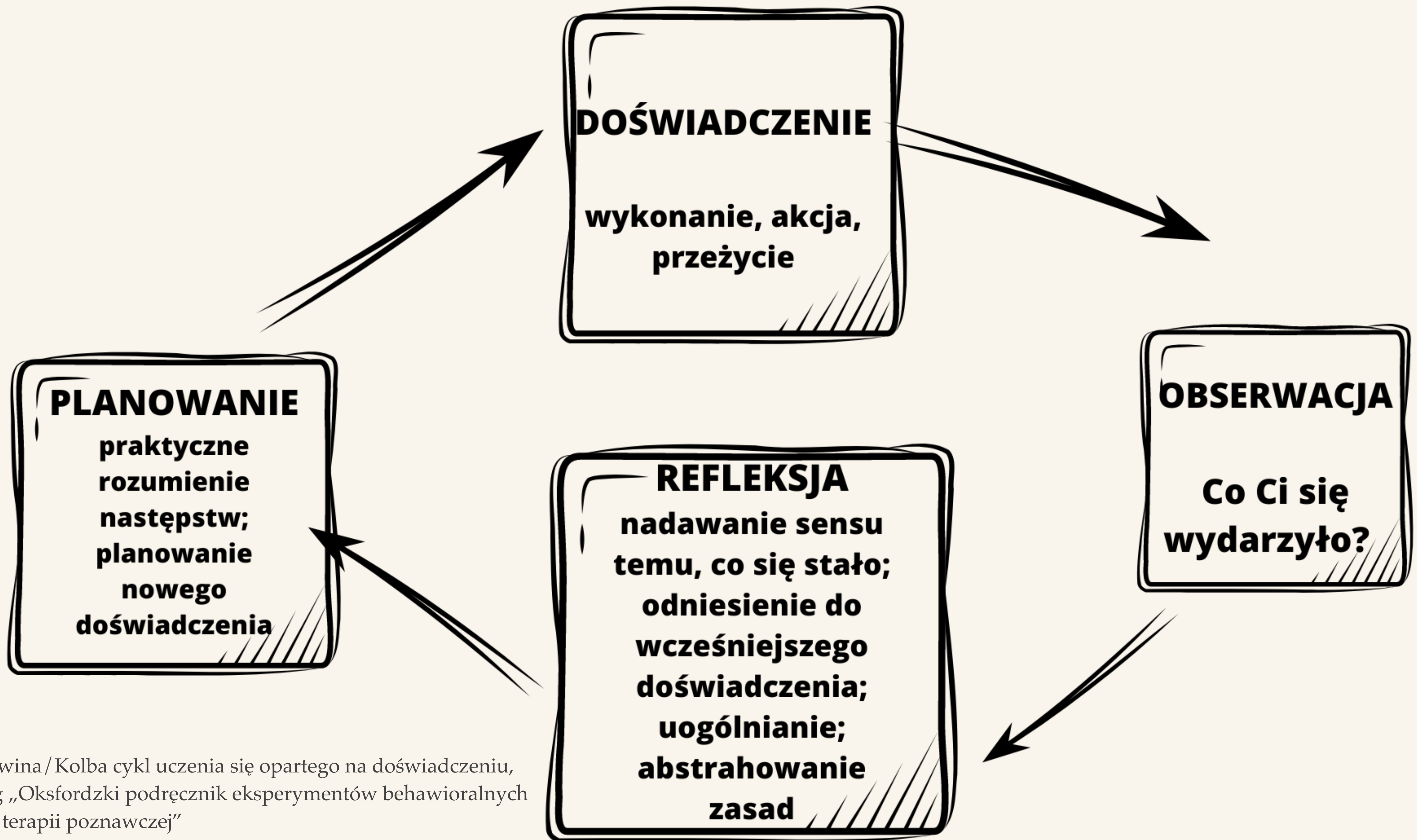
Eksperymenty behawioralne

- ❖ Planowane, bazujące na doświadczeniu działania, oparte na eksperymetowaniu lub obserwacji
- ❖ Stosowane podczas sesji lub pomiędzy sesjami
- ❖ Celem jest uzyskanie nowych informacji i w efekcie:
 - sprawdzeniu przekonań o sobie, świecie i innych
 - budowanie lub sprawdzanie nowych, bardziej dostosowanych przekonań
 - rozwoju i weryfikacji poznawczego sformułowania

Dlaczego mają sens?

- ❖ Jak w fizyce czy chemii eksperymenty formułuje się po to, by sprawdzić prawdziwość teorii w praktyce
- ❖ W terapii „teorią” są przekonania pacjenta, np. jeśli zemdleję na ulicy, nikt mi nie pomoże
- ❖ Eksperymenty w terapii służą **zweryfikowaniu** prawdziwości przekonań, które ma pacjent
- ❖ Należą do najpotężniejszych strategii terapeutycznych stosowanych przez terapeutów poznawczych
- ❖ Lepiej uczymy się przez doświadczenie niż przez nabywanie wiedzy





Lewina/ Kolba cykl uczenia się opartego na doświadczeniu,
wg „Oksfordzki podręcznik eksperymentów behawioralnych
w terapii poznawczej”

Kiedy warto stosować eksperyment behawioralny?

- ❖ W zasadzie zawsze :)
- ❖ Kiedy trudno zmienić treści poznawcze pacjenta / klienta
- ❖ Kiedy brakuje nam argumentów, dowodów do pracy z treściami poznawczymi
- ❖ Kiedy chcemy, by pacjent / klient nabywał nowych umiejętności



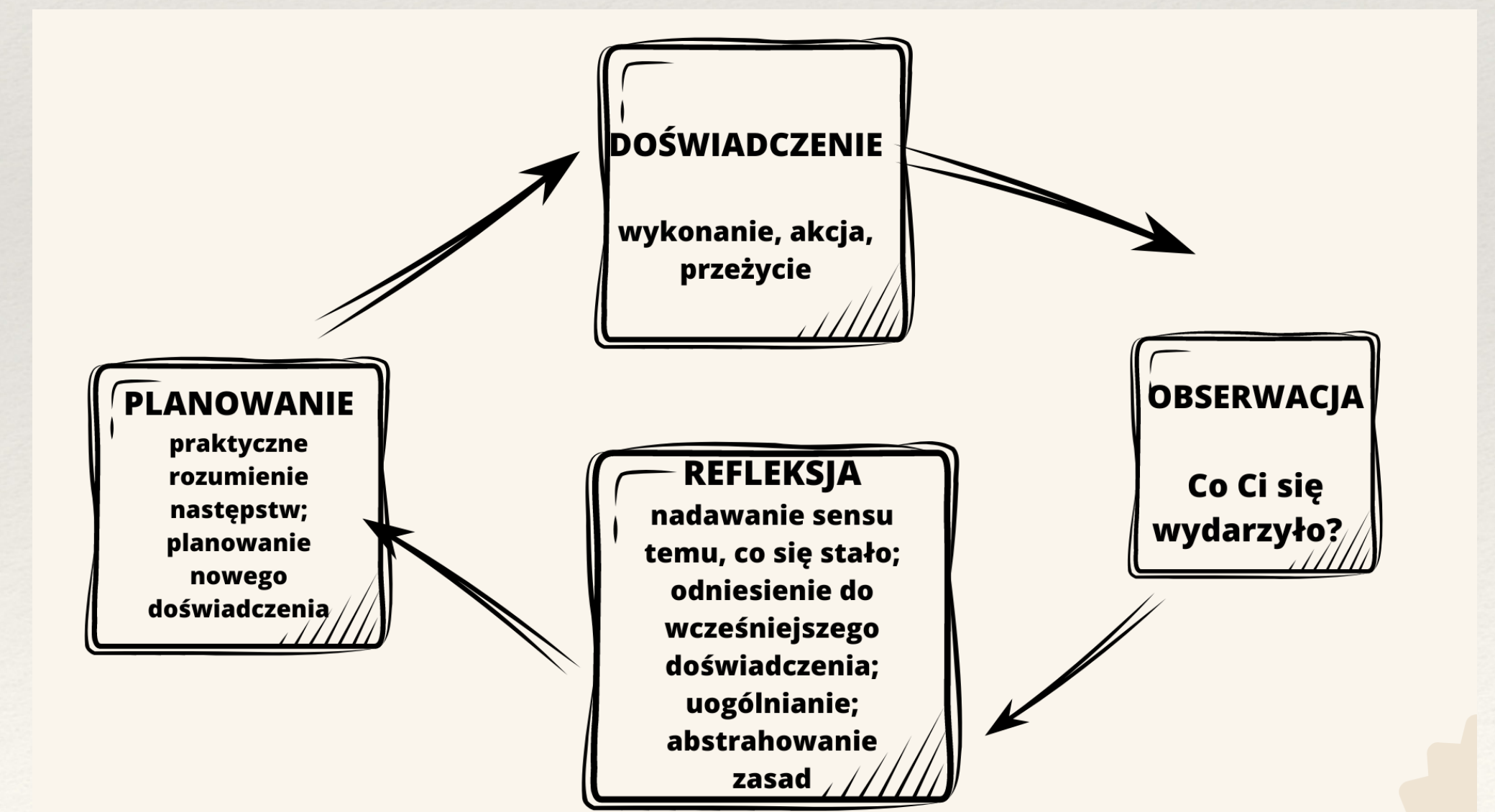
Rodzaje eksperymentów

- ❖ Wykonywane na sesji w gabinecie
- ❖ Wykonywane w czasie sesji poza gabinetem:
 - z czynnym udziałem terapeuty
 - z czynnym udziałem pacjenta
- ❖ Wykonywane przez pacjenta pomiędzy sesjami



Przygotowanie eksperymentu

1. Zrozumienie / wybranie treści poznawczych, które chcemy weryfikować —> możemy weryfikować zarówno dysfunkcyjne / negatywne treści poznawcze, jak i funkcjonalne / pozytywne
2. Wprowadzenie pacjenta / klienta w idee eksperymentowania
3. Zaplanowanie eksperymentu:
 - konkretne działania
 - przeszkody
 - radzenie sobie z przeszkodami
4. Wykonanie eksperymentu
5. Omówienie i połączenie z treściami poznawczymi



Weryfikowana myśl/przekonanie/założenie: _____

Eksperyment	Przewidywana reakcja	Potencjalne problemy	Strategie rozwiązywania problemów	Wynik eksperymentu	W jakim stopniu wynik eksperymentu potwierdza słuszność weryfikowanej myśli? (0-100%)
Dokładany opis zachowania	Opis tego, czego spodziewamy się w wyniku eksperymentu	Co może przeszkodzić wykonanie eksperymentu?	Jak sobie można poradzić z przeszkodami w wykonaniu eksperymentu	Co eksperyment pokazał?	

Omówienie eksperymentu - maksymalizacja zysków

- ❖ Eksperyment jest dużym wyzwaniem dla naszych pacjentów / klientów —> gdy już go przeprowadzimy, warto z niego „wyciągnąć” jak najwięcej
- ❖ Szukanie dodatkowych potwierdzeń dla nowych treści poznawczych
- ❖ Odwoływanie się do kajzerki i sprawdzanie, jak wynik eksperymentu wpływa na wszystkie cztery obszary
- ❖ Planowanie dalszych działań - dalszych eksperymentów



Eksperymenty w gabinecie

- ❖ Pacjent z lękiem społecznym, w czasie kontaktów z ludźmi doświadcza wielu objawów lęku —> *objawy lękowe utrudniają mi swobodne rozmawianie z ludźmi*
- ❖ Pacjentka boi się nie zgadzać z ludźmi, wyrażać odmienne zdanie, ponieważ czuje silny dyskomfort na myśl o tym, że ludzie będą się na nią złościć i wyrażać tą złość —> *nie będę w stanie wytrzymać, gdy ktoś będzie mówił podniesionym głosem*

Eksperymentowanie w ramach pracy domowej

- ❖ Pacjent z silnym perfekcjonizmem, przychodzi do pracy pół godziny wcześniej —
> muszę być wcześniej w pracy, ponieważ moi koledzy będą ze mnie kpili, gdy się spóźnię
- ❖ Pacjentka ma przekonanie, że jest nieciekawa dla innych, w związku z tym stara się nie mówić ludziom o sobie, a jedynie ogranicza się do zadawania pytań —*> nie jestem ciekawa dla ludzi, na pewno nie chcieliby słuchać, jeśli miałabym im coś o sobie powiedzieć*
- ❖ Pacjent bardzo boi się wizyty u psychiatry, boi się zażywania leków —*> jeśli pójdę do psychiatry, to znaczy, że jestem szalony; leki spowodują, że nie będę w stanie pracować*

Czy eksperyment może się nie udać?

- ❖ Potwierdzają się dysfunkcyjne treści poznawcze pacjenta / klienta
- ❖ Pacjent / klient przerywa eksperyment
- ❖ ????



Dziękuję za uwagę!
Udanego eksperymentowania :)