

Meranie v KBT

PhDr. Miloš Šlepecký, CSc.

Dôvody

- KBT aplikuje experimentálnu metódu na problémy pacientov
- Terapia je jedinečný experiment a meranie je dôležitou súčasťou liečby
- Je doplnením informácií z rozhovoru
- Spätné hodnotenie určitého správania je notoricky nespoľahlivé

Výhody merania

- Presnejší popis problému – nespoľahlivosť spätného hodnotenia
- Zameranosť na dohodnuté ciele
- Umožňuje modifikovanie liečby
- Terapeutický efekt
- Ukazuje ako terapia beží, či zvolené stratégie fungujú
- Vedie k seba-posilneniu pacienta

-
- Na základe formulácie problému vytvoríme hypotézu o účinnosti terapeutickkej intervencie a potom tento predpoklad empiricky overujeme. Účinnosť pritom hodnotíme na základe merania a hodnotenia príznakov a závažnosti problému pomocou položiek dotazníkov alebo posudzovacích stupníc, ktoré tvoria súčasť KBT.

-
- Pre väčšinu klinických problémov máme k dispozícii štandardné meranie, ale občas je treba k nájdeniu individuálnych parametrov, ktoré by odrážali vhodne pacientov problém, určitú tvorivosť a skúsenosť.

-
- Úvodné meranie klientovi ukazuje, akp asi bude terapie vyzerat' a je spoujucim clankom medzi vyšetrenim a vlastnim lieceni. Ked' klient pochopi zmysel merania, je schopny posudzovat svoje vlastne spravanie objektivnejsie, zaradiť svoju úzkosť do patričného kontextu a zaznamenavat' presnejsie plnenie domácich úloh. Meranie je jednou z prvých príležitostí k uplatneniu tímovej spolupráce a k budovaniu vzťahu medzi terapeutom a pacientom pri určovaní cieľom terapie a pri poučení pacienta o metóde terapie. /Farrington, Behaviorálni terapie s dospelými/.

Sledovanie vlastného správania

- Je najčastejšou metódou doplňujúcou rozhovor
- Používame ho k sledovaniu dosiahnutých zmien
- Má často charakter A-B-C záznamu

Dve fázy

- Jedinec si musí *všimnúť* určité správanie
- Jedinec si ho musí *zaznamenať*.

-
- Často sa stáva, že keď si pacient začne určité javy zaznamenávať, ich frekvencia sa zmení (Barlow a kol., 1984). Tento fenomén sa nazýva vplyv seba sledovania a objavuje sa bez ohľadu na jeho presnosť. Vzniká tým, že sledovaním prerušíme automatický reťazec správania a človek sa potom môže rozhodnúť či v ňom bude pokračovať.

Ako robiť vlastné sledovanie

Malo by zodpovedať tomu, čo chceme zistiť (**relevancia**), merať to, čo merať chceme (**validita**), poskytovať zodpovedajúci obraz skutočnosti (**reliabilita**)

Konkrétne, jasne definované ciele merania - aby sa rôzni pozorovatelia dokázali zhodnúť v tom, ako to vidí - presne špecifikovať, aké informácie požadujeme; inak môže byť zaznamenané také množstvo informácií, v ktorom sa nevyznáme

Pomôcky k robeniu záznamov

Formulár - najprv p. naučiť, ako viesť záznamy v sedení- jasné čo a ako

Meranie má byť

- zmysluplné
- citlivé
- jednoduché
- čo najskôr

Čo sledovať?

- Spúšťače či kontext
- frekvenciu, intenzitu, trvaní, jednotlivé aspekty (napr. sprevádzajúce kognície)
- dôsledky - napr. emočný stav, reakcie okolí

Denníky

Obsahujú obyčajne záznam frekvencie, trvanie a sebehodnotenie. Okrem toho majú ešte informácie o okolnostiach, za ktorých sledovaná udalosť nastala

Priame pozorovanie

- Terapeut sumarizuje určité dáta do nejakého rámca
- Nepretržité správanie klienta rozčlení do sekvencií a sleduje jeho **kvalitu, frekvenciu a dobu trvania.**
- Ako často? Ako silne? Ako dlho?

A-B-C

- A – čo sa udialo pre pozorovaným správaním /Podnet/
- B Vlastné pozorované správanie /Odpoveď/
- C čo sa udialo po /Dôsledok/

Pravidlá

- Zaznamenávať len zmysluplné informácie
- Predmet sledovania musí byť jasne definovaný
- Klient musí chápať jeho zmysel
- Údaje je potrebné v sedení prejsť a využiť

Záznam má charakter

- Frekvencie určitých príznakov, alebo problémov /počet záchvatov paniky, prejedania sa/
- Dobu trvania /čas strávený nutkavým umývaním rúk, čas strávený mimo bytu a pod. /
- Intenzitu príznaku /obvykle na dohodnutej škále/

Dotazníky

- Môžeme pomocou nich porovnať stav pacienta s normou
- Používame pri začiatku, konci terapie a pri katamnézach
- Umožňujú rýchle a jednoducho kvantifikovať obtiaže klienta
- Upozornia aj na problémy o ktorých sa klient nezmienil.

SEBEPOSUZOVACIE DOTAZNÍKY

- ☀️ možnosť štandardne merateľným spôsobom kvantifikovať základný stav nemocného a zmenu v terapii, často je možné porovnať s normou
- ☀️ dáva spätnú väzbu o efektívite použitej metódy
- ☀️ umožňuje i klientovi pozrieť sa na svoje správanie objektívnejšie
- ☀️ zväžte zaťaž nemocného vyplňovaním dotazníkov

môže byť neetické zisťovať informácie, ktoré nie sú pre terapiu nutné a nedajú sa priamo použiť (napr. časté používanie inteligenčných testov alebo projektívnych metód skôr ukája potrebu terapeuta, než by slúžilo liečbe)

- ☀️ sebauposuzovací dotazníky vyplňuje klient sám potom, čo jej informujeme o dôvodoch, prečo po ňom vyplnenie dotazníka chceme, a o spôsobe vyplňovania
- ☀️ minimálna frekvencia - raz pred liečbou, aspoň raz v priebehu liečby a aspoň raz po jej ukončení.
- ☀️ štandard - katamnestické vyšetrenie po 1, 3, 6 a 12 mesiacoch po liečbe

-
- Dotazník životnej histórie /Wolpe, 1982/
 - Profil problémov
 - CORE
 - Štandardizované testy
 - Vlastný popis problému

-
- Dotazník životnej histórie
 - Profil problémov
 - Dotazník strachov
 - Dotazník vyhýbavého správania
 - Beckov depresívny inventár
 - Zungove dotazníky úzkosti a depresie
 - Dotazník sociálnych situácií
 - Škála sociálnej úzkosti
 - STAI X 1,2

HODNOCENÁ ČÁST		NÁZEV DOTAZNÍKU
Anamnéza		dotazník životní historie
Přízpůsobení		Životní přizpůsobení, Sheehanova stupnice narušení života
Příznaky poruch		
	všeobecný	SCL-90 / Profil problémů
		Dotazník sociálního chování
	deprese	Beckův depresivní inventář (BDI)
	úzkostné poruchy	Beckův úzkostný inventář (BAI)
		Sheehanová stupnice úzkosti
	sociální fobie	Dotazník sociálních situací
		Liebowitzova stupnice sociální úzkosti
		Škála sociální úzkosti
	fobie	Dotazník strachů
		Dotazník vyhýbavého chování
	agorafobie	Dotazník mobility u agorafobie
	sexualita	Obvyklé sexuální aktivity
partnerství	Škála manželské spokojenosti	
komunikace		Dotazník asertivity
příjemné aktivity		Lewinsohnův seznam příjemných aktivit

Informácie od druhých ľudí

- Podobná schéma ako zozbieranie údajov od klienta
- V prípade potreby môžeme príbuzných zapojiť do liečby

Priame pozorovanie správania

- Priame pozorovanie v prirodzenom prostredí
- Hranie rolí
- Behaviorálne experimenty

Meranie fyziologických hodnôt

- Odpor kože
- Variabilita srdcovej frekvencie/frekvencia tepu, dýchania/
- EEG záznam

Výhody merania

- Objektivizuje a kvantifikuje údaje
- Udáva frekvenciu, intenzitu, trvanie
- Umožňuje hodnotiť a modifikovať liečbu
- Má aj terapeutický efekt
- Umožňuje terapeutovi zistiť, či liečenie prebieha tak, ako bolo myslené

Spôľahlivosť merania

- Závisí od komplexnosti správania. Zložitosť znižuje reliabilitu.
- Ľudia sa môžu správať a myslieť inak keď vedia, že ich pozorujú.
- Ani KBT terapeuti nie sú imúnni voči zamieňaniu subjektivity s objektivitou