

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Ivanka Živčić-Bećirević

BKT 2, Rijeka, 14. listopada 2017.

RJEŠAVANJE PROBLEMA

- ▶ **Autori:** D'Zurilla i Goldfried, rane 1970. god.
- ▶ Uvježbavanje stavova i vještina rješavanja problema
- ▶ **Cilj:** reducirati i/ili prevenirati psihopatologiju i poboljšati dobrobit
- ▶ Ovisno o prirodi problemne situacije može biti usmjeren na:
 - ▶ **promjenu situacije** (npr. postizanje određenog cilja, uklanjanje averzivnih uvjeta, rješavanje konflikta)
 - ▶ **smanjenje emocionalne nelagode** (npr. prihvaćanje, tolerancija, smanjenje tjelesne napetosti, izvući dobit od problema i sl.)

Teorijska osnova

Bazirana na dva modela

1. **MODEL RJEŠAVANJA PROBLEMA** (D'Zurilla i Nezu)
2. **RELACIJSKI MODEL STRESA I DOBROBITI** - integrira Lazarusov model stresa s modelom rješavanja problema

Model rješavanja problema (D'Zurilla i Nezu, 1982)

- ▶ Rješavanje problema u prirodnom, socijalnom okruženju
 - ▶ PROCES UČENJA → promjena u sposobnostima u specifičnim situacijama
 - ▶ OPĆENITA STRATEGIJA SUOČAVANJA - povećava vjerojatnost adaptivnih ishoda suočavanja kroz brojne problematične situacije
 - ▶ METODA SAMOKONTROLE - važne implikacije za održavanje i generalizaciju efekata tretmana

OSNOVNI POJMOVI

1. RJEŠAVANJE PROBLEMA

- Svjesna, racionalna i svrhovita aktivnost s ciljem poboljšanja problemne situacije, smanjenja negativnih emocija potaknutih situacijom, ili oboje

2. PROBLEM

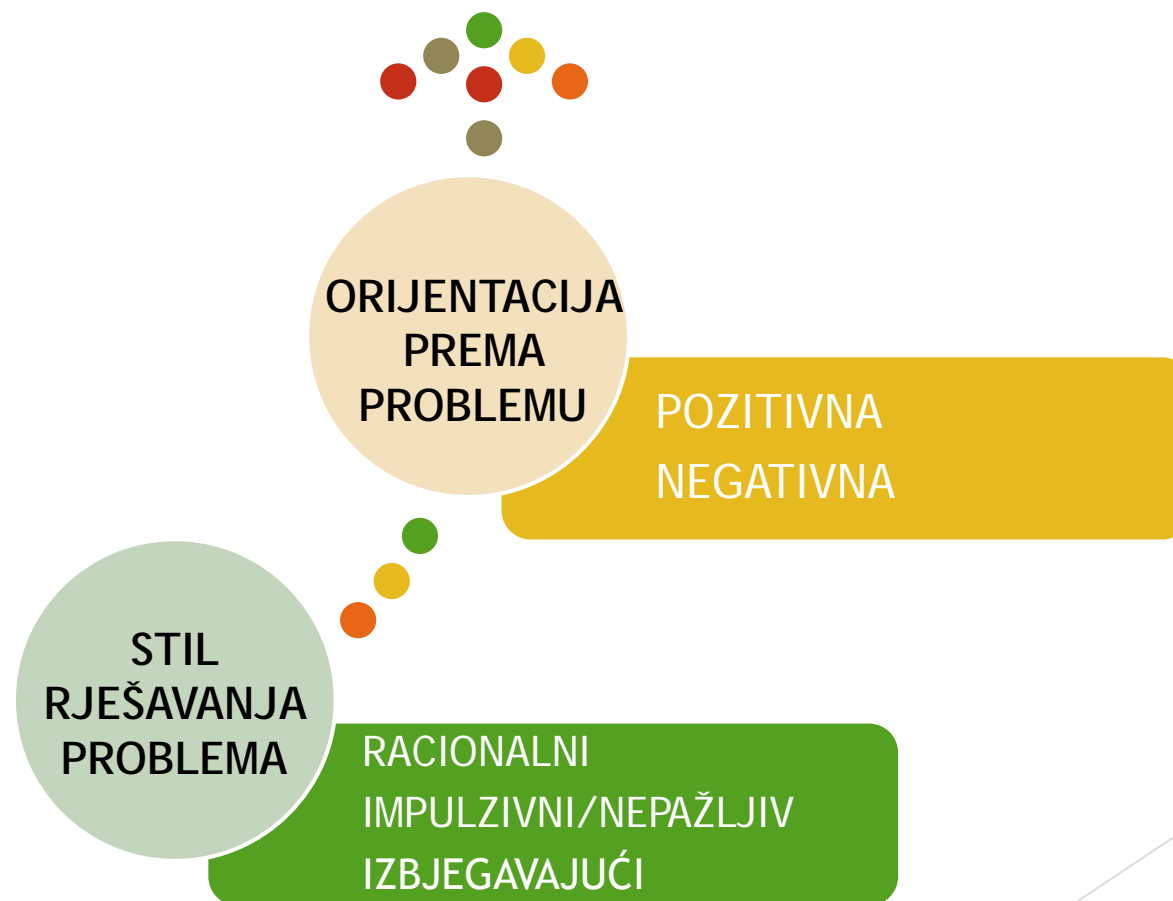
- Bilo koja životna situacija ili zadatak za koje pojedinac nema neposredan efikasan odgovor (razlozi - novost, nejasnost, nepredvidivost, konfliktni zahtjevi, deficit vještina, nedostatak resursa)

- Specifičan, vremenski ograničen događaj, serija povezanih događaja ili kronična situacija

3. RJEŠENJE

- "Efikasno" rješenje je ono kojim se postiže cilj u specifičnoj problemnoj situaciji (mijenja problemu situaciju, ublažava stres koji situacija izaziva, maksimizira druge pozitivne posljedice, minimizira negativne posljedice)

GLAVNE DIMENZIJE RJEŠAVANJA PROBLEMA



ORIJENTACIJA PREMA PROBLEMU

- metakognitivni proces
- motivacijska funkcija
- relativno stabilne kognitivno-emocionalne sheme koje odražavaju općeniti način procjene problema u životu te sposobnost osobe za rješavanje problema

POZITIVNA - konstruktivni kognitivni set rješavanja problema, općenita dispozicija za:

1. procjenu problema kao „izazova“
2. vjerovanje da su problemi rješivi („optimizam“)
3. vjerovanje u vlastitu sposobnost uspješnog rješavanja problema
4. vjerovanje da za uspješno rješavanje problema treba vremena, truda i ustrajnosti
5. predanost rješavanju, a ne izbjegavanje problema

NEGATIVNA - disfunkcionalni, inhibirajući kognitivno-emocionalni set koji uključuje:

1. percepciju problema kao prijetnje psihološkoj, socijalnoj, ponašajnoj ili zdravstvenoj dobrobiti
2. sumnju u vlastite sposobnosti uspješnog rješavanja problema
3. emocionalnu uznemirenost pri suočavanju s problemom (niska tolerancija na frustraciju i na neizvjesnost)

STIL RJEŠAVANJA PROBLEMA

Vještine rješavanja problema:

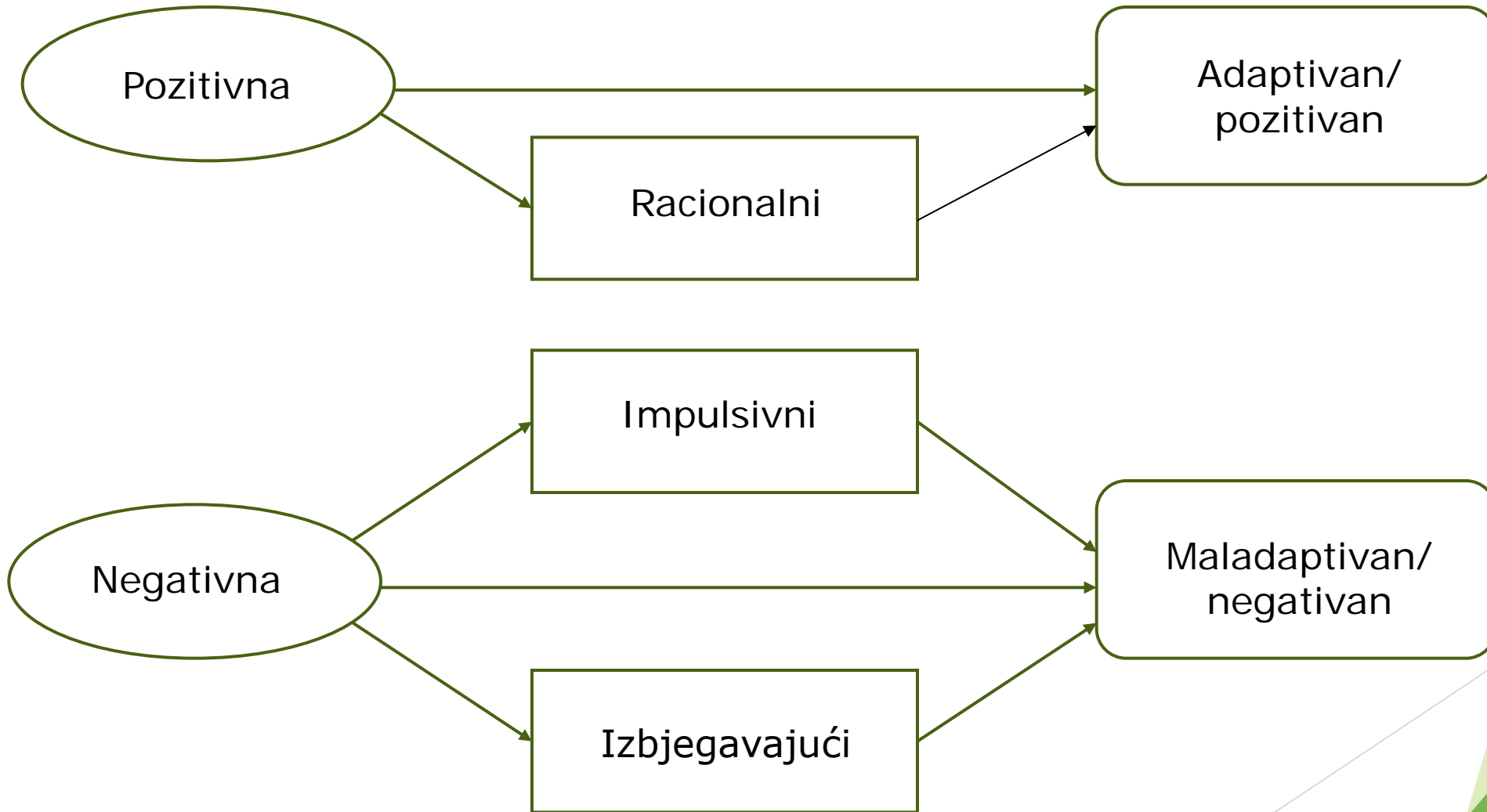
1. definicija i formulacija problema
2. generiranje alternativnih rješenja
3. donošenje odluka
4. primjena rješenja i njegova evaluacija

- ▶ **RACIONALNI** - konstruktivna, racionalna, namjerna i sistematična primjena četiri glavne vještine RP
- ▶ **IMPULZIVNI / NEPAŽLJIV** - disfunkcionalan, karakteriziran aktivnim pokušajima primjene strategija i tehnika rješavanja problema, ali one su sužene, impulzivne, nepažljive, brzoplete, nepotpune
- ▶ **IZBJEGAVAJUĆI** - disfunkcionalan, karakterizira ga prokrastinacija, pasivnost ili neaktivnost i ovisnost (pojedinaac odgađa probleme, čeka da se sami riješe ili prebacije odgovornost na druge)

Orientacija

Stil rješavanja problema

Ishod

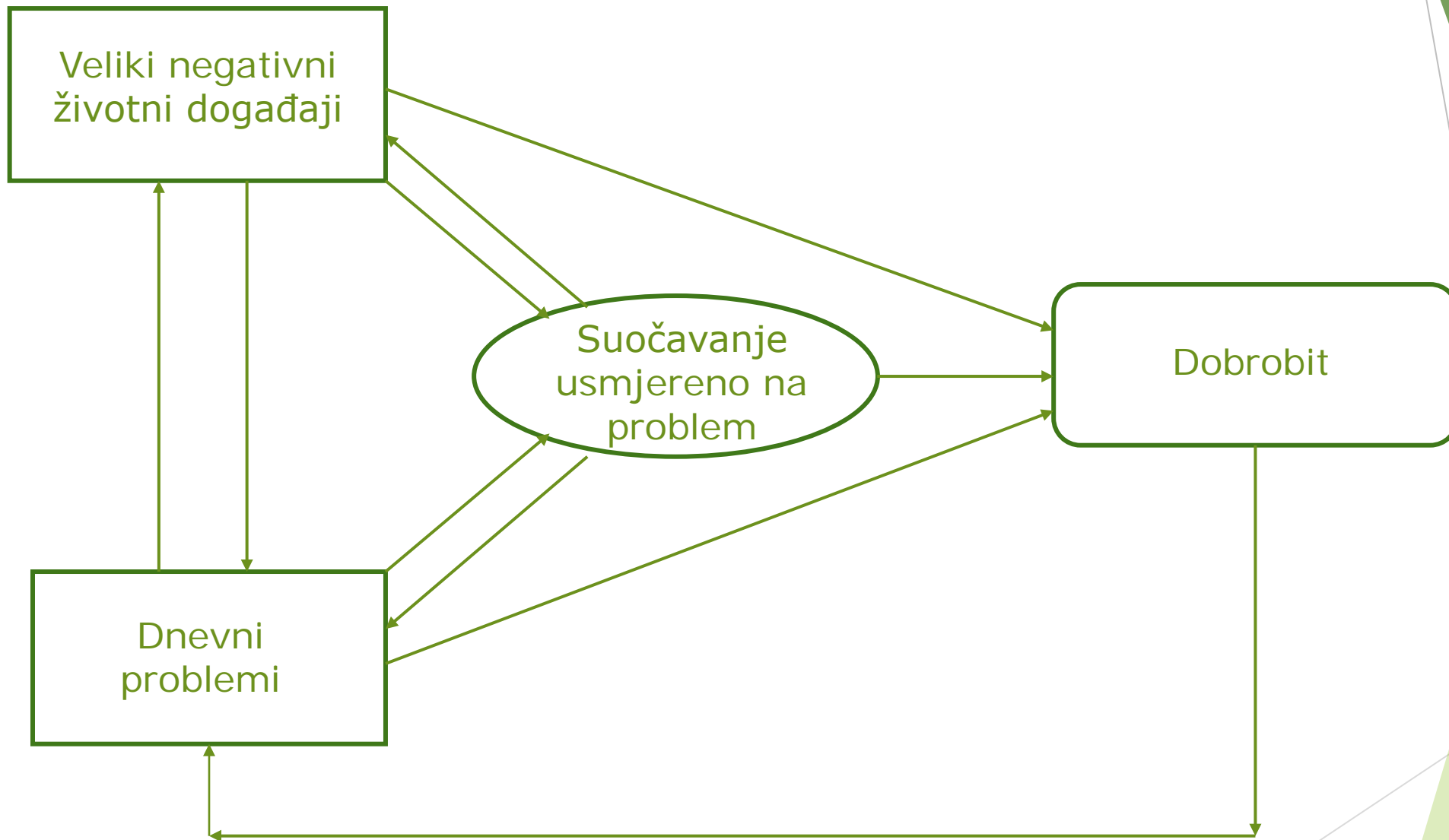


Relacijski model stresa i dobrobiti

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered on a white background.

Tri glavne komponente:

- 1) **STRESNI ŽIVOTNI DOGAĐAJI** - životna iskustva koja zahtjevaju osobnu, socijalnu, ili biološku prilagodbu
 - Veliki negativni događaji (razvod, smrt bližnjeg, gubitak posla...)
 - Dnevni problemi (ograničeni i specifični)
- 2) **EMOCIONALNI STRES (DOBROBIT)** - neposredni emocionalna reakcija na stresni životni događaj; ovisno o kognitivnoj procjeni i procesu suočavanja mogu biti:
 - Negativni (anksioznost, bijes, depresija)
 - Pozitivni (nada, olakšanje, uzbuđenje)
- 3) **SUOČAVANJE RJEŠAVANJEM PROBLEMA** - integracija kognitivne procjene i aktivnosti suočavanja, ciljevi fokusirani na:
 - Rješavanje problema (*promjenjiva ili kontrolabilna situacija*)
 - Emocije (*nepromjenjiva situacija*)
 - Oboje



Rezultati istraživanja

- ▶ Snažni empirijski dokazi za obje teorije
- ▶ Sposobnost rješavanja problema je medijator i moderator odnosa između životnih događaja i dobrobiti pojedinca

Klinička primjena

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The text 'Klinička primjena' is positioned on the left side of the slide in a bold, green, sans-serif font.

Ciljevi

- ▶ Osnažiti pozitivnu orijentaciju prema problemu
- ▶ Smanjiti negativnu orijentaciju prema problemu
- ▶ Poticati primjenu i poboljšati vještine racionalnog rješavanja problema
- ▶ Minimizirati impulzivnost i neopreznost pri rješavanju problema
- ▶ Smanjiti tendenciju izbjegavanja rješavanja problema

Procjena za primjenu rješavanja problema

1. Identificirati probleme
 2. Identificirati resurse - prednosti i potpore
 3. Prikupiti informacije iz drugih izvora
 4. Ocijeniti prikladnost terapije rješavanja problema
 5. Odlučiti o praktičnim stvarima
 6. Sklopiti terapijski ugovor - odgovornost K i T u rješavanju problema
- Procjena se može proširiti na 2 ili 3 seanse kako bi K mogao odraditi DZ koje mogu pomoći u identificiranju problema

Koraci u rješavanju problema

1. Zauzeti pozitivan, optimističan stav
2. Definirati problem
3. Generirati različite alternative
4. Predvidjeti pozitivne i negativne posljedice svake alternative; izabrati optimalno rješenje
5. Pokušati primjeniti rješenje; pratiti efekte i nagrađivati se za uspjehe

I. Poticanje pozitivne orijentacije prema problemu

- ▶ Poticati uvjerenje da su problemi uobičajeni i neizbježni
- ▶ Poticati uvjerenja o kontrolabilnosti i samoefikasnosti (problem je rješiv i osoba ga može riješiti vlastitim snagama)
- ▶ Poticati percepciju problema kao izazova (što može dobiti, a ne što može izgubiti)
- ▶ Pozitivno vrednovati važnost problema za osobnu dobrobit
- ▶ Poticati točnu procjenu angažmana te predanost da se osigura potrebno vrijeme i uloži trud

II. Definicija i formulacija problema

- ▶ Prikupljanje relevantnih podataka
- ▶ Razumijevanje problema (zašto je nešto problem, kakvu promjenu želi, koje su prepreke)
- ▶ Odabir problema
- ▶ Postavljanje **realističnih** ciljeva rješavanja problema

III. Generiranje alternativnih rješenja

Principi:

- ▶ **kvanititeta** - što je više alternativnih rješenja, veća je vjerojatnost da će uključivati dobre ideje
- ▶ **suzdržavanje od procjene i odgoda odluke** - kako bi se generiralo što je moguće više rješenja
- ▶ **raznovrsnost** - različite ideje povećavaju vjerojatnost otkrivanja novih, korisnih rješenja; uključiti i status quo

IV. Evaluacija i odabir rješenja

1. Procjena svake alternative s aspekta:
 - ▶ Mogućih posljedica (kratkoročne, dugoročne)
 - ▶ Osobnih efekata (potrebno vrijeme i napor, emocionalna cijena ili dobit)
 - ▶ Socijalnih efekata (na obitelj, prijatelje, društvo)
 - ▶ Procjene vjerojatnosti uspjeha (rješenja problema)
 - ▶ Procjene vjerojatnosti osobne izvedbe
2. Odabir optimalnog rješenja (odrediti relevantan kriterij)

V. Primjena rješenja i vrednovanje

- ▶ Detaljno isplanirati korake u realizaciji odabranog rješenja (moguće prepreke)
- ▶ Opažati stvarne životne posljedice primjene rješenja
- ▶ Vrednovanje:
 - ▶ Jesu li postignuti ciljevi
 - ▶ Kako se osjeća u vezi ishoda
 - ▶ U kojoj mjeri posljedice odgovaraju onome što se predviđalo
- ▶ Zadovoljavajući ishod → samopotkrepljenje, povećanje kompetentnosti
- ▶ Nezadovoljavajući ishod → izabrati drugo rješenje; ponoviti cijeli postupak

Dodatne strategije u PS

- ▶ didaktičke upute (npr. učenje specifičnih principa RP)
- ▶ coaching (verbalno poticanje mogućih alternativnih rješenja problema)
- ▶ modeliranje (demonstriranje specifičnih načina za primjenu različitih principa RP)
- ▶ oblikovanje (progresivno uvježbavanje sve težih koraka)
- ▶ uvježbavanje (vježbanje primjene različitih vježbi rješavanja problema na realnim svakodnevnim problemima)
- ▶ feedback (pružanje korektivnih informacija)
- ▶ pozitivno potkrepljenje (pohvaljivanje klijentovog ulaganja truda)

Uloga emocija u rješavanju problema

Izvori emocija koje mogu olakšavati ili ometati rješavanje problema:

- ▶ Objektivna problemna situacija (strah, tjeskoba, ljutnja, tuga)
- ▶ Orijehtacija prema problemu (krivnja, sumnja u ishod...)
- ▶ Stil rješavanja problema (npr. odgađanje rješavanja, prebacivanje na druge ili impulsivno reagiranje kako bi se čim prije smanjila neugoda)

Emocije mogu utjecati na:

► Buduća ponašanja u rješavanju problema

- Poželjan ishod (nada)
- Izbjeglo se nešto nepoželjno (olakšanje)
- Desilo se nešto nepoželjno (tjeskoba)
- Nešto poželjno je izgubljeno (razočarenje)

Potiče na
buduće
korištenje PST

Obeshrabruje
za buduće
korištenje PST

► Efikasnost u rješavanju problema

Razlozi neuspjeha

- ▶ Teži psihijatrijski poremećaj
- ▶ Izrazit nedostatak samopoštovanja i samopouzdanja
- ▶ Problemi pacijenta odražavaju dugotrajne teškoće u ličnosti
- ▶ Nedostatak socijalnih vještina i asertivnosti
- ▶ Rentne tendencije
- ▶ Niske sposobnosti
- ▶ Nema realnog životnog problema, već je problem u iskrivljenom mišljenju

Preporuke

- ▶ Ne predstavljajte PST kao mehaničko rješenje
- ▶ Usmjerite se na klijenta, ne samo na tehniku
- ▶ Približite tehniku specifičnom klijentu ili grupi - ne primjenjujte sa svakim klijentom tehniku rješavanja problema na isti način
- ▶ Dobro procijenite klijentove jake i slabe točke
- ▶ Uključite i provjeravajte domaće zadaće
- ▶ Ističite primjenu rješenja
- ▶ Nemojte se fokusirati samo na površne probleme - učinite trening rješavanja problema relevantnim za klijenta

Priručnik za klijente - ADAPT

- ▶ **STAV** - zauzmi pozitivan, optimističan stav prema problemu i sposobnosti rješavanja istog
- ▶ **DEFINIRATI** - istakni relevantne činjenice, identificiraj prepreke, specificiraj realističan cilj
- ▶ **ALTERNATIVE** - generiraj što je moguće više alternativa za RP
- ▶ **PREDVIĐANJE** - predvidi pozitivne i negativna posljedica svake alternative, izaberi one koje imaju najveću vjerojatnost postizanja cilja, s maksimalnom dobiti i minimalnom štetom
- ▶ **PROBATI** - isprobaj odabrano rješenje u svakodnevici i nadgledaj efekte:
 - ▶ Ako je problem riješen → zadovoljstvo → samopotkrepljenje
 - ▶ Ako nije → povratak na točku A

Primjena treninga rješavanja problema

- ▶ Potencijano koristan i učinkovit za različite psihološke, ponašajne i zdravstvene poremećaje u kojima stres i deficiti nošenja s istim igraju važnu ulogu u održavanju stanja (npr. depresija, GAD, pretilost, dijabetes, delikvencija, stres, suicidalnost, shizofrenija, zlouporaba opojnih droga, rak, problemi u odnosima...)
- ▶ Primjenjiv sa svim dobnim skupinama; u kliničkim i nekliničkim uvjetima; kao individualna, grupna, bračna ili obiteljska terapija
- ▶ Primjenjiv kao:
 - ▶ samostalna metoda
 - ▶ dio terapijskog paketa
 - ▶ strategija održavanja
 - ▶ preventivski program

Literatura

- ▶ D'Zurilla, T.J. i Nezu, A. M. (2010). Problem-Solving Therapy. U: K. S. Dobson (Ur.), *Handbook of Cognitive-behavioral Therapies, 3rd Ed.* (str. 197-225). New York: The Guilford Press.
- ▶ Hawton, K. i Kirk, J. (2008). U: K. Hawton i sur. (Ur.), *Kognitivno-bihevioralna terapija za psihijatrijske probleme. Vodič za praktičan rad* (str. 409-428). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- ▶ D'Zurilla, T.J. i Nezu, A.M. (2007). *Problem-solving Therapy: A positive approach to clinical intervention*, New York: Springer.