

Problem solving

Ana Petelinšek

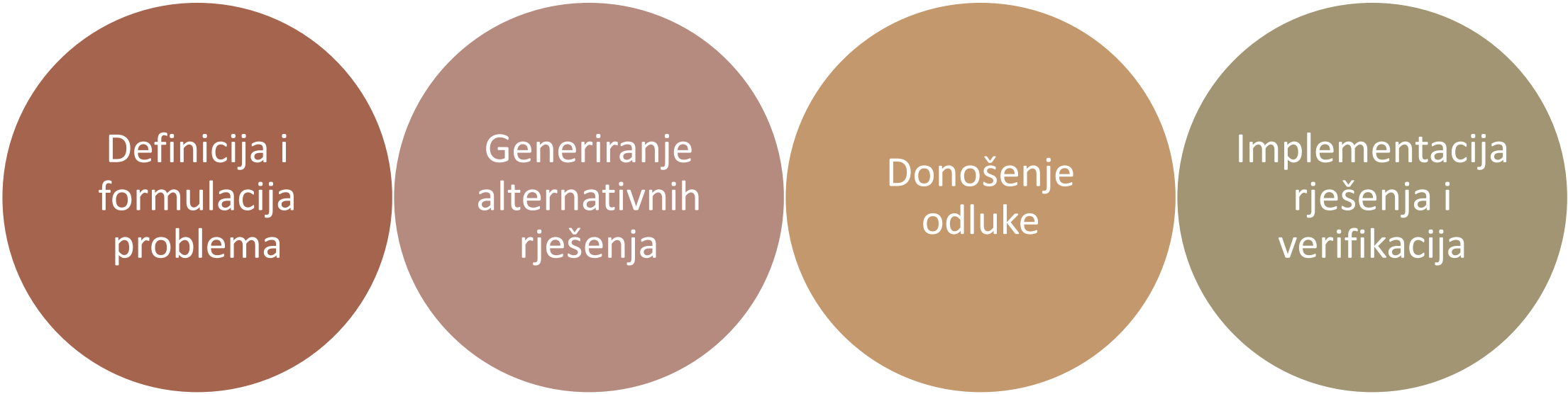
- **3 glavna koncepta**
 - Problem-solving
 - Problem
 - Rješenje

**PROBLEM
SOLVING**



**SOLUTION
IMPLEMENTATION**

4 ključne problem-solving vještine



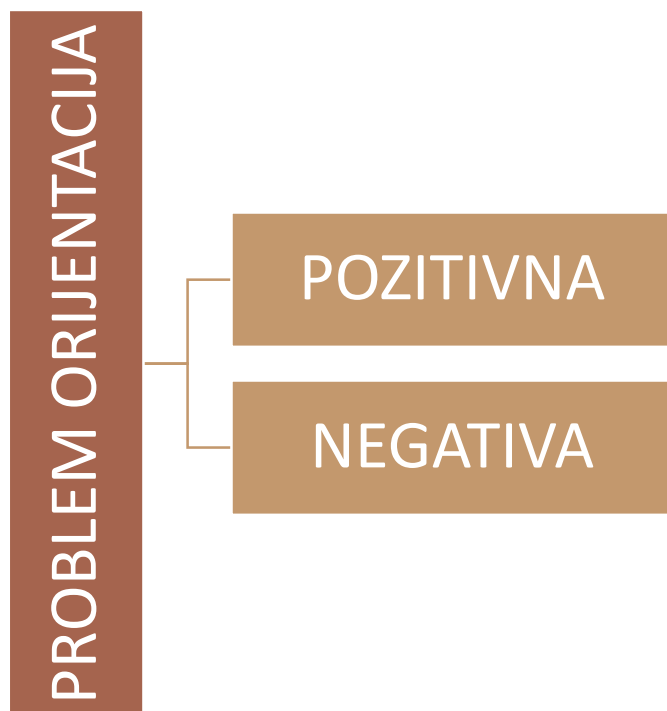
Definicija i
formulacija
problema


Generiranje
alternativnih
rješenja

Donošenje
odluke

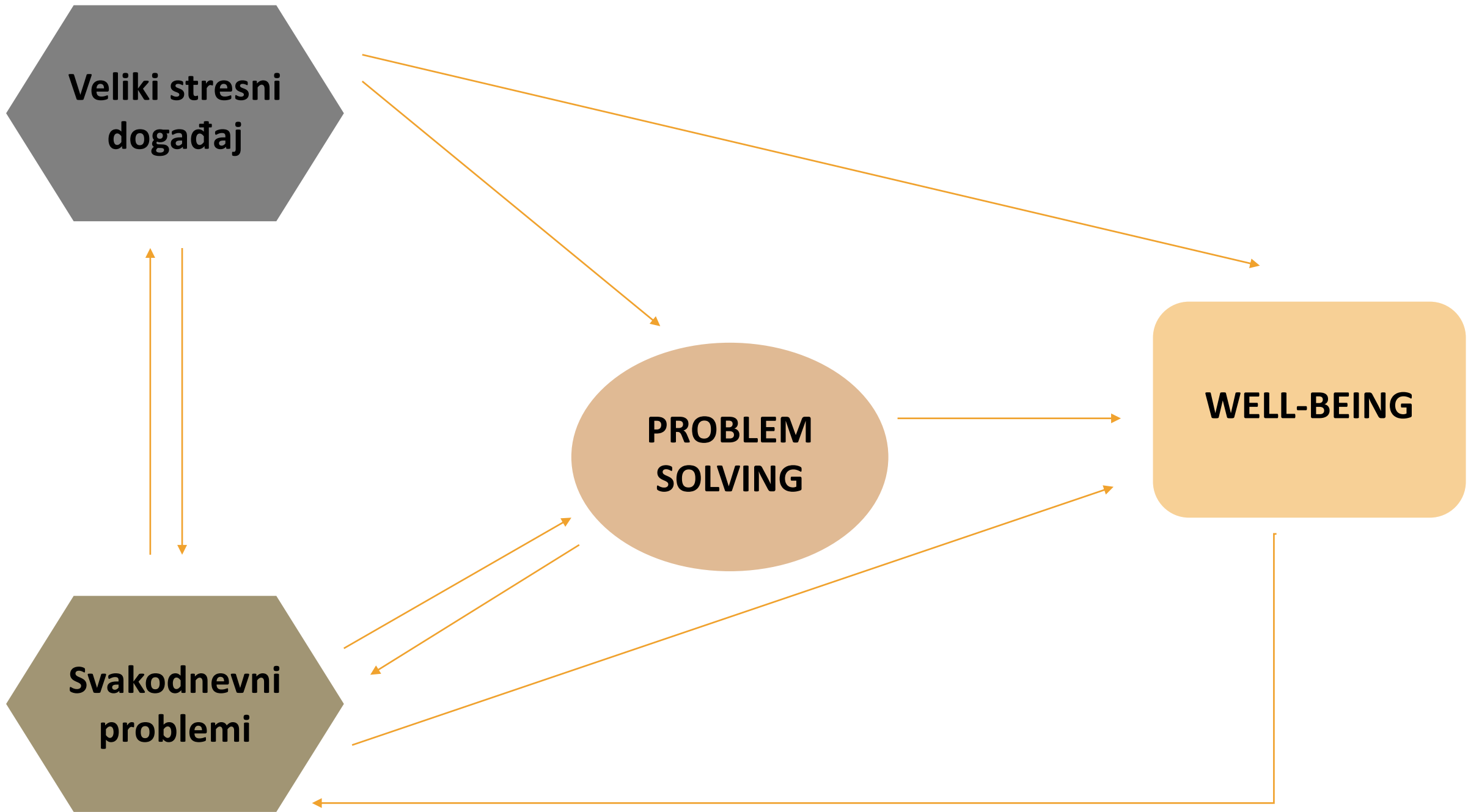
Implementacija
rješenja i
verifikacija

5 dimenzionalni social problem-solving model



An illustration featuring a woman with dark hair in a bun, wearing a yellow long-sleeved shirt and dark blue pants. She is looking at a large yellow silhouette of a human head. Inside the head is a complex maze with a large black question mark in the center. The background includes various icons: a gear, a lightbulb, and a plant on a chair. The text 'Relational problem-solving model' is written in black, with 'model' underlined.

**Relational
problem-solving
model**



Problem-solving vještine

Percepcija stresnih događaja kao **izazov**

Vjerovanje da smo sposobni **uspješno** riješiti problem

Mogućnost **definiranja problema** i postavljanje **realističnih ciljeva**

Generiranje **alternativnih rješenja**

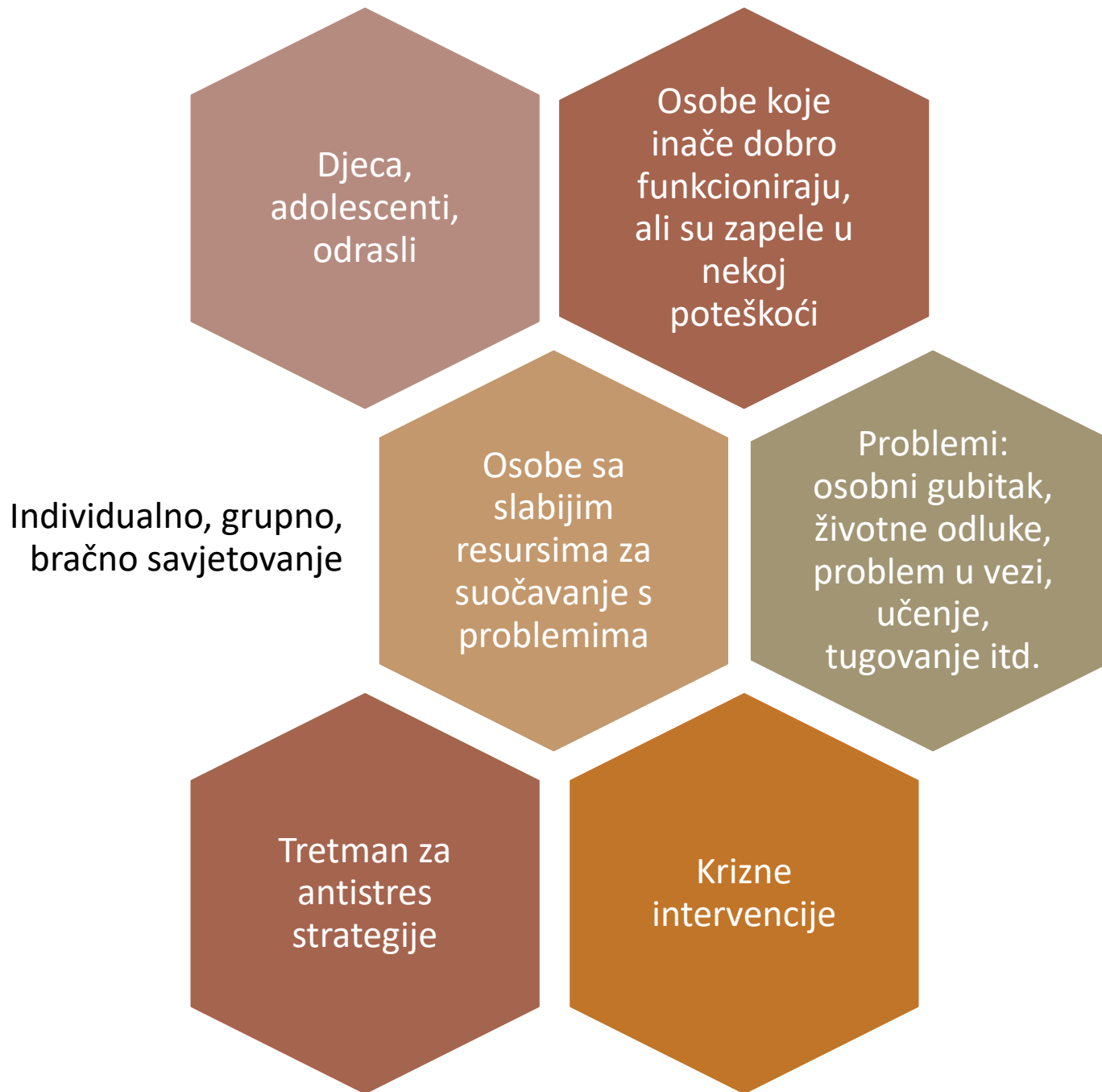
Odabir “najboljeg” ili najefikasnijeg rješenja

Efikasna **implementacija** rješenja

Detaljno praćenje i **evaluacija ishoda**

An illustration of a man in a red plaid shirt and grey pants, seen from behind, drawing a path through a large red maze on a whiteboard. A lightbulb icon in a speech bubble is positioned above him, symbolizing an idea. The maze is a complex circular structure with a single path highlighted in dark blue. In the background, there are faint grey question marks and a large grey number '2'. At the bottom right, there are red leaves and a paperclip.

**Kada koristiti
problem-solving?**





Procjena

- Identifikacija:
 - velikih stresnih događaja
 - svakodnevnih problema
 - nošenje sa stresnim situacijama
 - deficita PS vještina
 - deficita u vještinama implementacije rješenja
- intervju
- Social Problem-Solving Inventory (SPSI-R)



**Problem solving
ciljevi**

PROBLEM ORIJENTACIJA

1. Povećanje pozitivne problemske orijentacije

2. Smanjenje negativne problemske orijentacije

PROBLEM – SOLVING STIL

3. Unaprjeđenje racionalnih PS vještina

4. Reduciranje impulzivnog rješavanja problema

5. Minimiziranje tendencije izbjegavanja rješavanja problema

Pomaganje klijentu u
identificiranju
problema

Prepoznavanje resursa
za suočavanje s
teškoćama

Sustavno učenje
nadilaženja tekućih
problema

Povećanje osjećaja
kontrole and
problemima

Usvajanje metoda za
rješavanje budućih
problema

—
Tehnike





Prepoznavanje problema

- **5W** tehnika:
 - WHO
 - WHAT
 - WHERE
 - WHEN
 - WHY
- razumijevanje problema i osvještavanje da su problemi individualni
- postavljanje **realnih ciljeva**

Učinkovito rješavanje problema i pozitivna problem orijentacija

- Osvijestiti kognitivne limite – npr. teškoće u *multitaskingu* kada smo pod stresom
- Poticanje *multitaskinga*:

EKSTERNALIZACIJA

napraviti
popis ideja

VIZUALIZACIJA / IMAGINACIJA

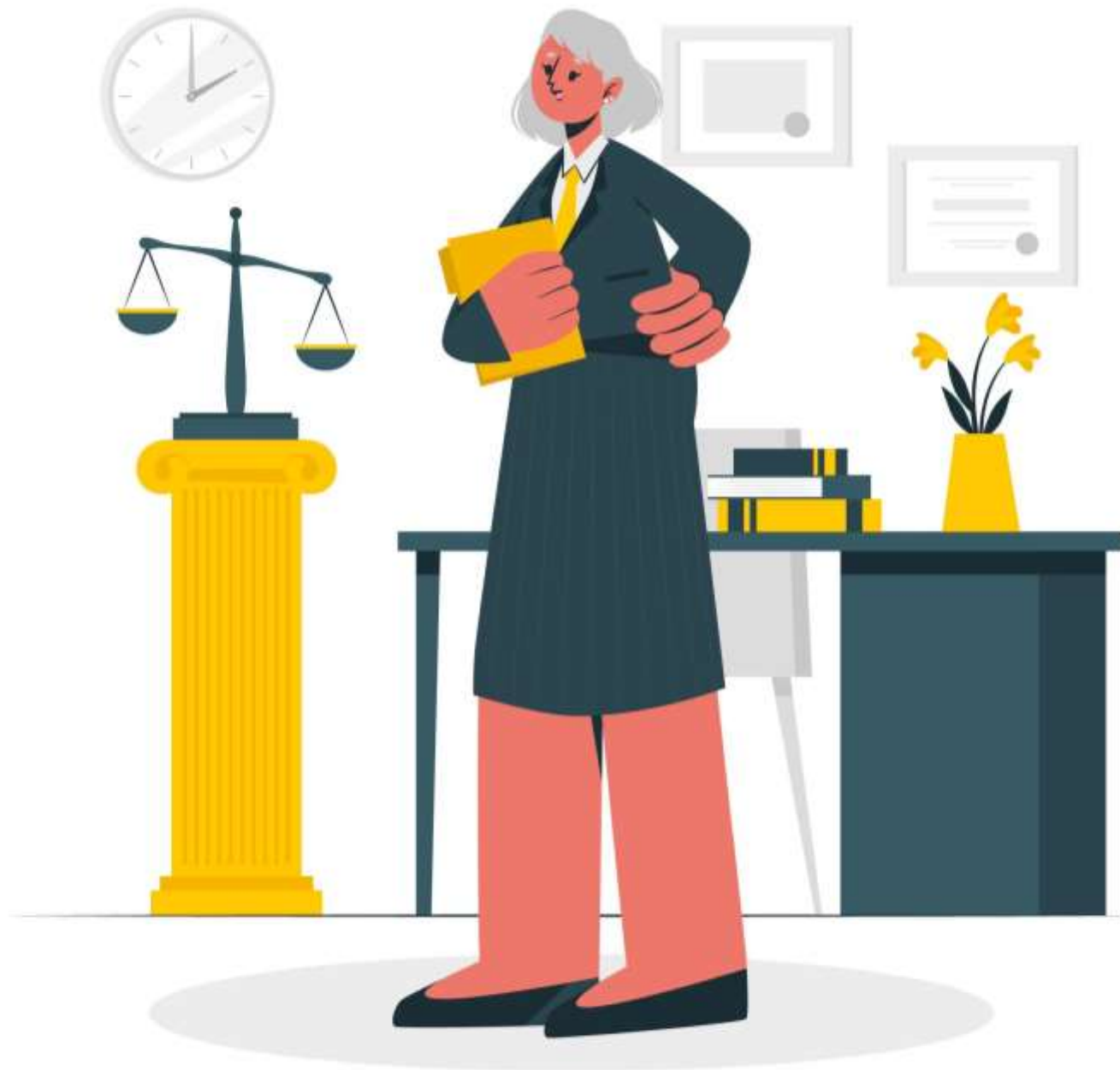
zamišljanje
uspješne
implementacije
rješenja

POJEDNOSTAVLJIVANJE

kompleksan
problem razbiti na
manje i rješive
probleme

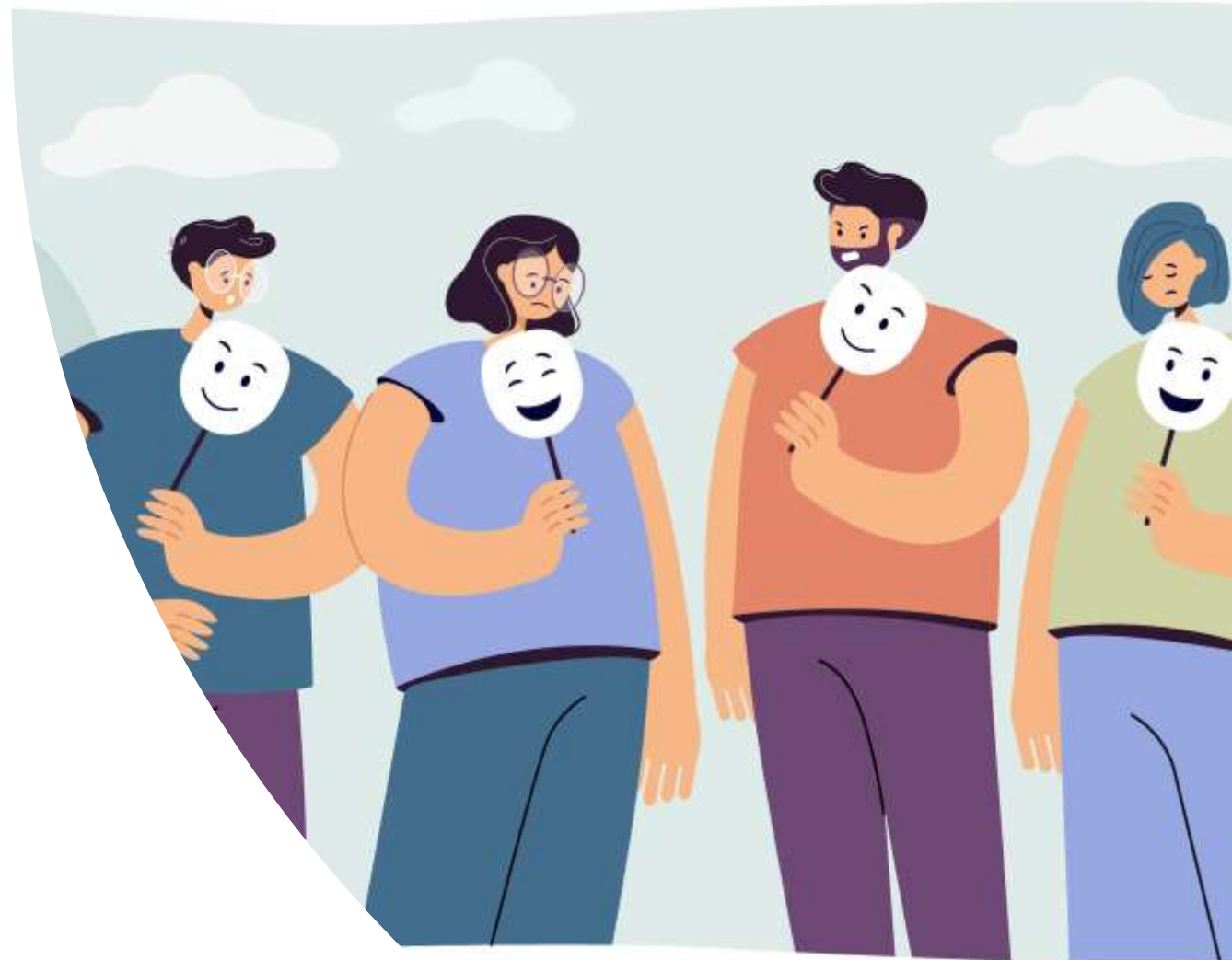
Problem = izazov

- **Reversed advocate role-play**
 - Klijent argumentira suprotno gledište od svog trenutnog maladaptivnog vjerovanja



Emocije i problem-solving

- Psihoedukacija – emocije nam mogu ukazati na to da trenutno imamo neki problem
- Nošenje s neugodnim i ometajućim emocijama
 - kognitivna restrukturacija
 - tehnike relaksacije





STOP & THINK

- Vizualizacija crvenog STOP znaka ili svijetla na semaforu
- Zaustavljanje negativnih automatskih misli i razmišljanje u *problem solving* smjeru
- Korisno kod imulzivnog ili izbjegavajućeg PS stila

Generiranje alternativnih rješenja

- **Brainstorming** – oluja mozgova
 - zapisati što je moguće više različitih rješenja bez evaluiranja (minimalno 6-8, poželjno barem 12)
 - ne razmatra se je li ideja praktična – može biti u potpunosti maštovita i nerealna
- **Tehnika 2 stupaca**
 - za svaku ideju zapisati prednosti i nedostatke
 - za svaku prednost ili nedostatak mogu se dodatno pisati + ili –
 - izabire se najbolje rješenje ili kombinacija rješenja



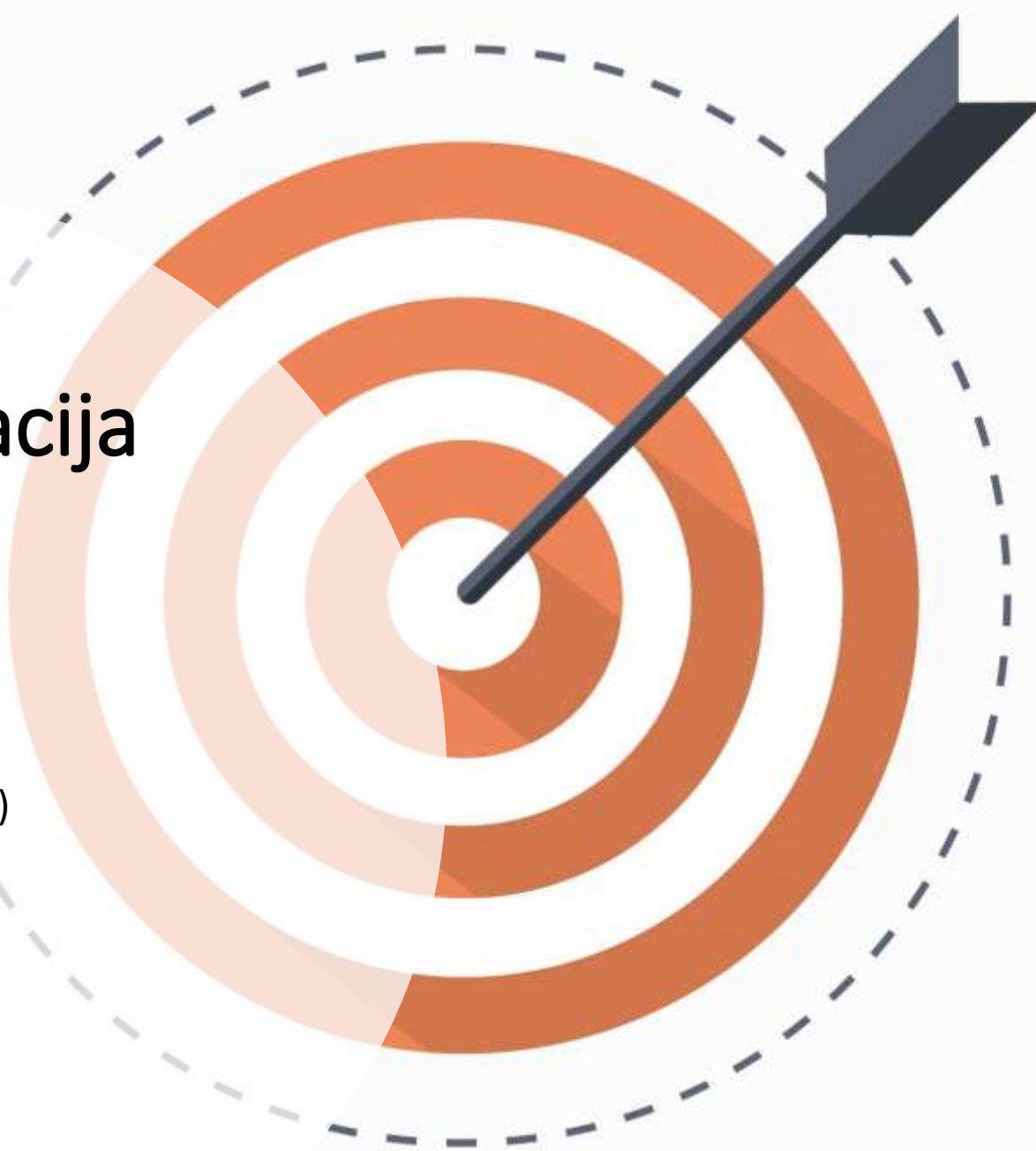
Donošenje odluke



- ***Cost-benefit* analiza**
- Identifikacija prednosti i nedostataka svakog rješenja

Implementacija rješenja

- Kognitivna proba (imaginacija)
- Igranje uloga
- Samopotkrepljivanje



ADAPT Self-help manual za klijente

A

ATTITUDE – pozitivan i optimističan stav prema rješavanju problema i svojim sposobnostima

D

DEFINE – definiranje problema na temelju relevantnih činjenica, identificiranje potencijalnih prepreki i definiranje realističnog cilja

A

ALTERNATIVES – nakon dobro definiranog cilja, generiranje alternativnih rješenja na problem

P

PREDICT – predviđanje pozitivnih i negativnih posljedica svakog alternativnog rješenja; odabir onog rješenja koje ima najveću vjerojatnost rješavanja problema (cost-benefit)

T

TRY OUT – nakon odabira rješenja, potrebno je isprobati ga u stvarnom životu. Ako su zadovoljni rezultatom, problem je riješen i treba se nagraditi. Ako nisu zadovoljni rezultatom, kreće se ispočetka s Attitude.



Hvala na pažnji 😊