

Problem-solving terapija

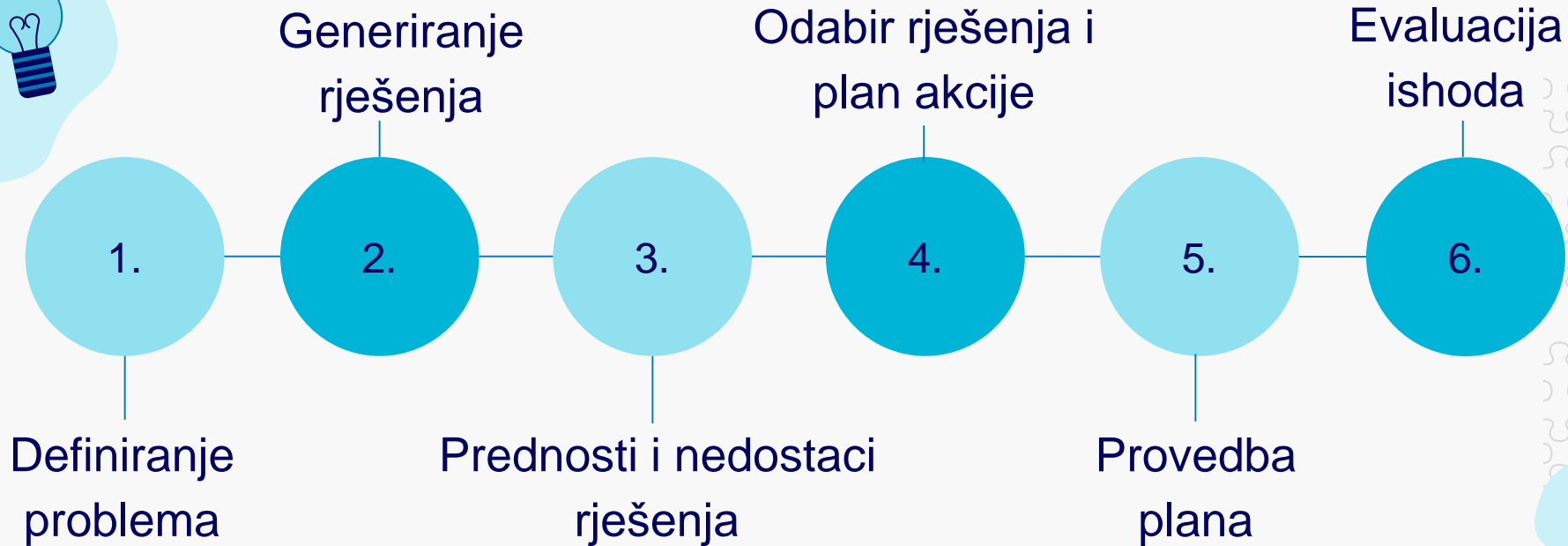
Zagreb, veljača 2024.

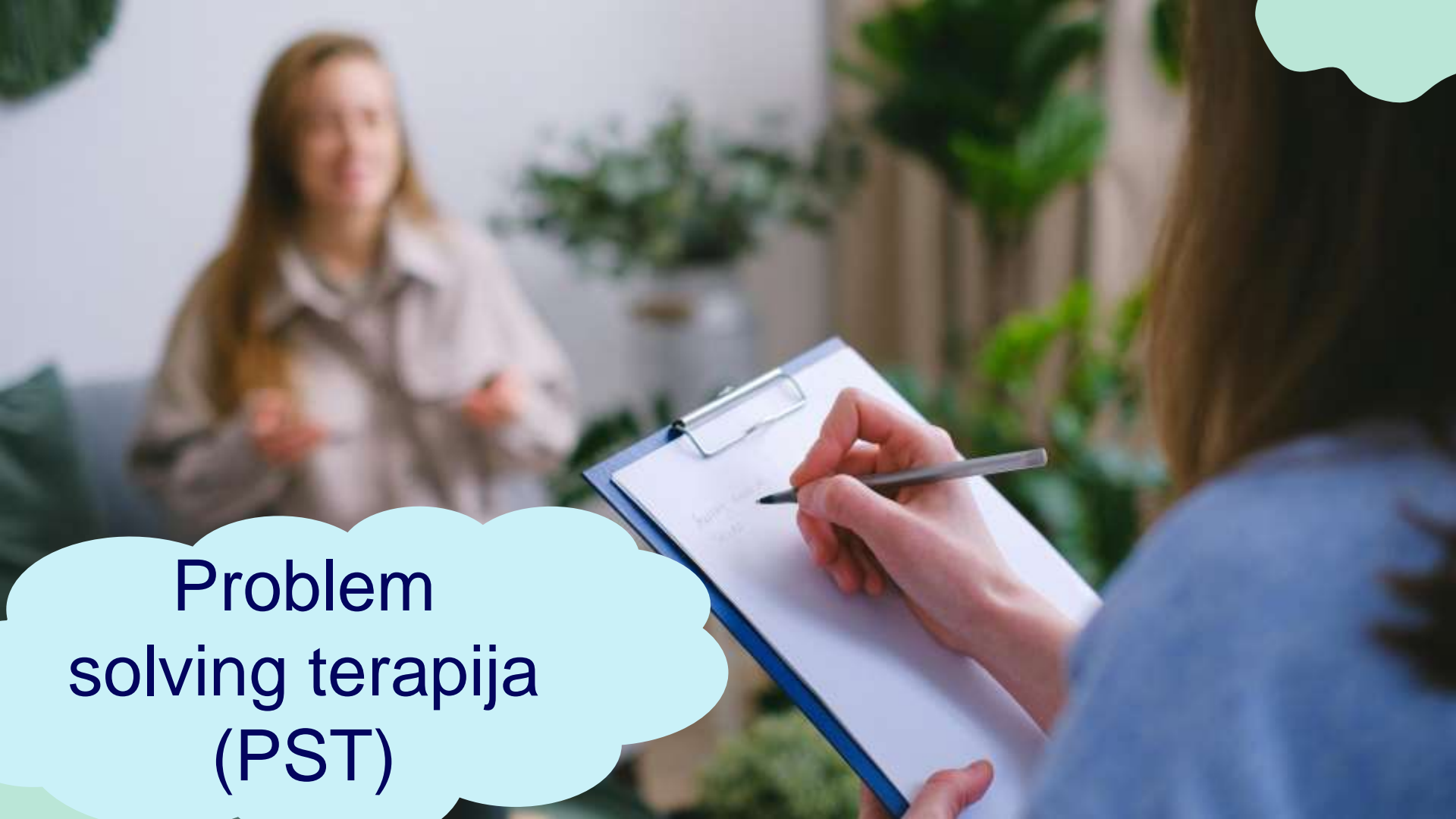




Što znamo o problem solvingu?

Problem solving koraci



A photograph showing a therapist in the foreground, seen from the back, writing on a clipboard with a pen. In the background, a client is sitting and talking. The scene is set in a room with indoor plants. A light blue cloud-shaped graphic is overlaid on the bottom left, containing the text 'Problem solving terapija (PST)'.

**Problem
solving terapija
(PST)**

Definicija i ciljevi

PST - pozitivan pristup kliničkim intervencijama fokusiran na konstruktivne problem solving stavove i vještine

Ciljevi:



Smanjiti i/ili prevenirati
razvoj psihopatologije



Povećati kvalitetu života osobe –
efikasnije nošenje sa stresom i
životnim problemima



Povećati psihološko i ponašajno
funkcioniranje – prevencija povrata simptoma
i razvoja novih kliničkih problema



Empirijska pozadina primjene PST

Sposobnost PS pozitivno povezana s:

- Adaptivnim situacijskim strategijama suočavanja
- Bihevioralnim kompetencijama (npr. socijalne vještine, akademska izvedba, uspješnost na poslu)
- Pozitivnim psihološkim funkcioniranjem (pozitivan afekt, samopoštovanje, osjećaj kontrole, zadovoljstvo životom)

Deficiti u PS povezani s:

- Općom psihološkom uznemirenošću, depresijom, suicidalnošću, anksioznošću, konzumiranjem sredstava ovisnosti, agresivnim ponašanjem, kriminalom, ozbiljnijom psihopatologijom (shizofrenija), stresom vezanim uz zdravlje i ponašanjima koja ugrožavaju zdravlje.



Efektivno suočavanje



Poboljšanje situacije

Npr. postizanje određenog cilja,
uklanjanje averzivnog stanja/podražaja,
razrješavanje konflikta




Smanjivanje emocionalne uznemirenosti

Npr. prihvatanje, tolerancija,
pronalaženje dobrih stvari u problemu,
smanjivanje fizičke napetosti




Teorijska podloga



Socijalni problem
solving model
(D`Zurilla i Nezu, 1982)

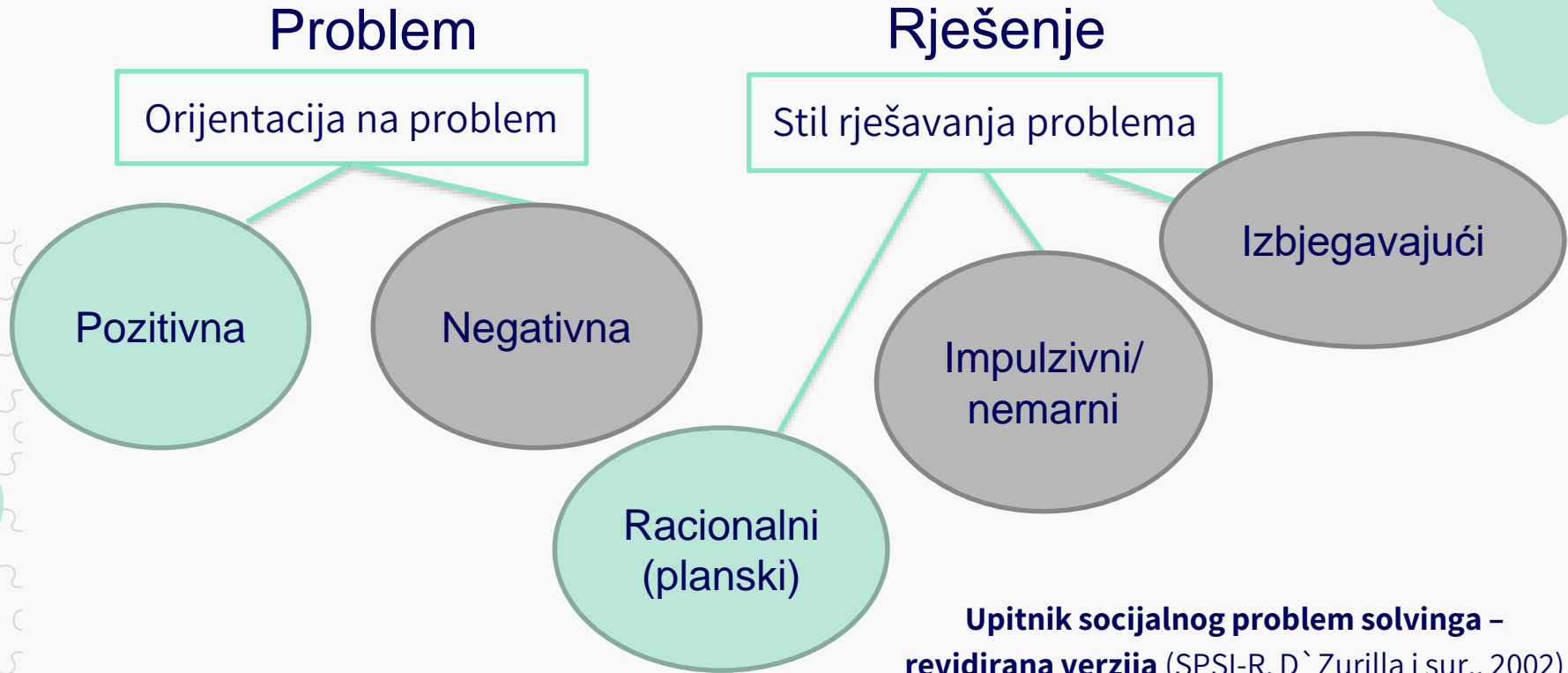


Lazarusov odnosni
model stresa
(Lazarus, 1999; Lazarus i
Falkman, 1984)



**Odnosni problem
solving model
stresa i dobrobiti**
(D`Zurilla i Nezu, 2007)

Socijalni problem solving model



**Upitnik socijalnog problem solvinga –
revidirana verzija** (SPSI-R. D` Zurilla i sur., 2002)

Orijentacija na problem



Pozitivna

- Problem kao izazov
- Problemi su rješivi
- Vjerovanje u vlastitu sposobnost rješavanja problema
- Vjerovanje da su za uspješno rješavanje problema potrebni vrijeme, trud i ustrajnost
- Obvezivanje samog sebe na rješavanje problema umjesto izbjegavanja



Negativna

- Problem kao prijetnja za vlastitu psihološku, socijalnu, ponašajnu i zdravstvenu dobrobit
- Sumnja u vlastite sposobnosti rješavanja problema
- Emocionalna uznemirenost pri suočavanju s problemima



Stilovi rješavanja problema



Racionalni/planski

- Namjerna, racionalna i sustavna primjena 4 ključne PS vještine
- Ne uključuje vještine implementacije rješenja



Impulzivni/nemarni

- Općenita, ishitrena, nemarna i nepotpuna primjena PS tehnika i strategija
- Prvo što padne osobi na pamet, bez razmatranja alternativa

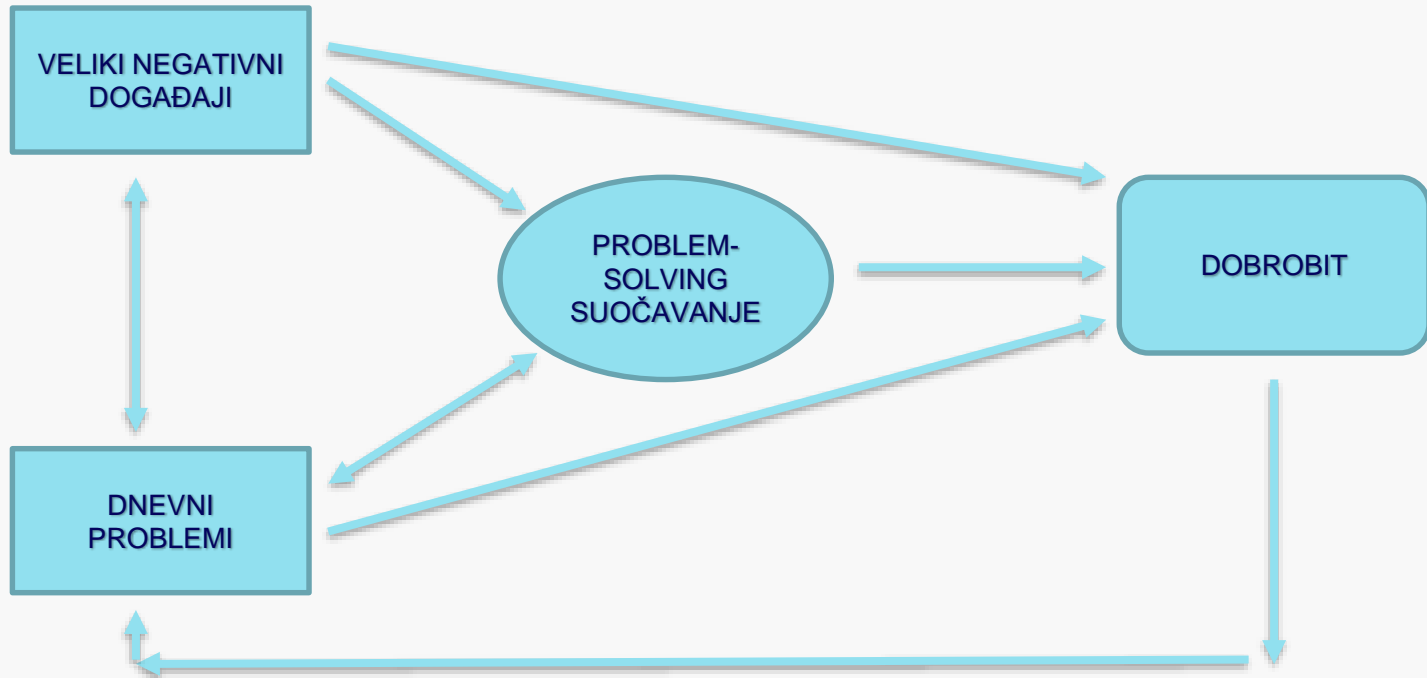


Izbjegavajući

- Prokrastinacija
- Pasivnost / izbjegavanje
- Čekanje da se problem riješi sam od sebe
- Prebacivanje odgovornosti na druge



Odnosni problem solving model stresa i dobrobiti (D'Zurilla i Nezu, 2007)



Problem solving suočavanje...

... integrira sve aspekte kognitivne procjene i vještine nošenja sa stresnom situacijom

Osoba koja koristi PS suočavanje:

- Stresni događaj gleda kao izazov, problem kojeg treba riješiti
- Vjeruje u vlastite sposobnosti rješavanja problema
- Pažljivo definira problem i postavlja realistične ciljeve
- Generira više različitih alternativnih rješenja i načina suočavanja
- Izabire najbolje ili najefikasnije rješenje
- Učinkovito implementira rješenje
- Pažljivo opaža i evaluira ishode



Procjena



Problemi/stresori

- Negativni životni događaji
- Aktualni životni problemi



Implementacija rješenja

- Deficiti u vještinama



Odgovori i suočavanje

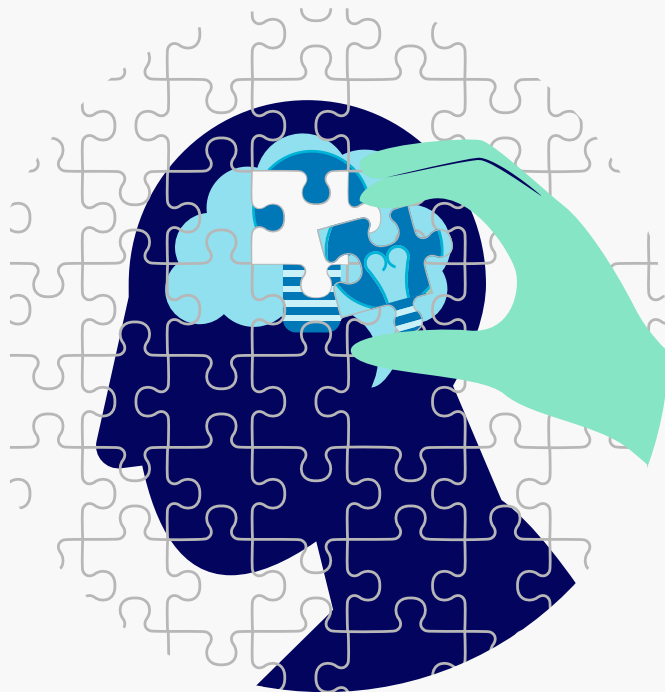
- Emocionalni odgovori na stres
- Deficiti i distorzije u orijentaciji na problem
- Deficiti u problem solving stilu



14

modula problem solving treninga

(D` Zurilla i Nezu, 2007)



Moduli problem solving treninga

1. Početno strukturiranje	<ul style="list-style-type: none">• Uspostavljanje pozitivnog terapijskog odnosa• Upoznavanje klijenta s racionalom i strukturom PST, kao i koristi za klijenta• Povećanje optimizma
2. Procjena	<ul style="list-style-type: none">• Primjena upitnika (SPSI-R) ili intervjuja za utvrđivanje snaga i slabosti klijentovog načina rješavanja problema• Prikupljanje informacija o izvorima stresa u životu klijenta
3. Prepreke za efikasno rješavanje problema	<ul style="list-style-type: none">• Rasprava o kognitivnim ograničenjima svjesnog uma (npr. problemi multitaskanja naročito pod stresom)• Rasprava o načinima unaprijeđivanja multitaskanja:<ol style="list-style-type: none">a) „eksternalizacija” (npr. izrada liste ideja)b) „vizualizacija” (npr. zamišljanje implementacije odabranog rješenja)c) „pojednostavljivanje” (npr. podjela složenog zadatka na manje dijelove koje je lakše savladati)



Moduli problem solving treninga

4. Orijentacija na problem: jačanje samoefikasnosti	<ul style="list-style-type: none">• Uvođenje koncepta i važnosti održavanja pozitivne orijentacije na problem• Jačanje klijentovog osjećaja samoefikasnosti, npr. vježbe vizualizacije s ciljem da klijent doživi iskustvo uspješnog rješavanja problema („svjetlo na kraju tunela”)
5. Orijentacija na problem: prepoznavanje problema	<ul style="list-style-type: none">• Poboljšavanje sposobnosti klijenta da prepozna probleme kad se pojave• Upotreba osjećaja, neučinkovitih ponašanja i određenih misli kao znakova da postoji problem• Korištenje popisa problema kao pomoć pri normalizaciji doživljaja problema
6. Orijentacija na problem: problem kao izazov	<ul style="list-style-type: none">• Poticanje sposobnosti pacijenta da identificira i mijenja negativne misli, disfunkcionalne stavove i ograničavajuće načine razmišljanja• Uključivanje u igranje uloge „đavoljeg odvjetnika”, u kojoj klijent zastupa gledište suprotno maladaptivnom vjerovanju koje ima

Moduli problem solving treninga

7. Orijentacija na problem: upotreba i kontrola emocija	<ul style="list-style-type: none">• Poticanje razumijevanja uloge emocija u rješavanju problema kod klijenta• Podučavanje klijenta:<ol style="list-style-type: none">a) upotrebi emocija kao informacija u procesu rješavanja problema (npr. kao znak da problem postoji, za poticanje motivacije)b) b) upravljanju ometajućim emocijama (npr. tehnike kognitivne restrukturacije, tehnike relaksacije itd.)
8. Orijentacija na problem: STANI i RAZMISLI!	<ul style="list-style-type: none">• Podučavanje tehnike STANI i RAZMISLI kako bi se inhibirale impulzivne ili izbjegavajuće tendencije (npr. vizualizirati crveni znak STOP ili prometno svjetlo kao znak za zaustavljanje i nakon toga razmišljati u PS modu)
9. Definicija i formulacija problema	<ul style="list-style-type: none">• Poticanje sposobnosti boljeg razumijevanja prirode problema kod klijenta (npr. razloga zašto je to problem toj osobi) i postavljanja realističnih ciljeva
10. Generiranje alternativa	<ul style="list-style-type: none">• Poboljšavanje klijentovih kreativnih sposobnosti kako bi osmislio široki raspon raznovrsnih potencijalnih rješenja za konkretan problem koristeći različite tehnike <i>brainstorminga</i> (npr. „što više to bolje”).



Moduli problem solving treninga

11. Donošenje odluka	<ul style="list-style-type: none">• Poboljšavanje klijentovih sposobnosti za donošenje učinkovitih odluka kako bi mogao: a) bolje identificirati moguće posljedice određene akcije i b) napraviti cost-benefit analizu s obzirom na vrijednost i mogućnosti različitih ishoda konkretne akcije
12. Implementacija rješenja i verifikacija	<ul style="list-style-type: none">• Poticanje sposobnosti klijenta za: a) efikasnu provedbu plana, b) praćenje ishoda, c) evaluaciju učinkovitosti i d) samo-potkrepljivanje u procesu rješavanja problema
13. Vođeno uvježbavanje	<ul style="list-style-type: none">• Maksimiziranje stručnosti u primjeni PS stavova i vještina, i facilitiranje transfera i generalizacije tih stavova i vještina na različite trenutne i buduće stresne probleme u prirodnom okruženju
14. Brzo rješavanje problema	<ul style="list-style-type: none">• Podučavanje klijenta setu PS pitanja/preporuka koje mu mogu pomoći primijeniti model u samo nekoliko minuta



Vještine terapeuta potrebne za provedbu PST



Davanje didaktičkih uputa

(npr. poučavanje specifičnim principima problem solvinga)



Vođenje

(npr. postavljanje pitanja kod generiranja rješenja)



Modeliranje

(npr. demonstracije raznih načina za primjenu PS principa)



Oblikovanje

(npr. treninzi kod zahtjevnijih koraka)



Isprobavanje

(npr. vježbanje primjene različitih PS vježbi na situacijama iz života)



Pozitivno potkrepljivanje



Povratna informacija

(davanje korektivne povratne informacije)



Što činiti i što NE činiti?



Pokušajte izgraditi pozitivan terapijski odnos



Budite entuzijastični i optimistični



Potičite aktivno sudjelovanje



Pokušajte postići da je PST važna pojedincu ili grupi s kojom radite



Uključite domaće zadaće/akcijske planove



Obavezno pregledavajte zadane zadatke



Fokusirajte se i na primjenu rješenja



Napravite procjenu pojedinčevih jakih i slabih strana



Koristite ciljeve fokusirane na problem, ali i na emocije



Koristite pisane materijale?



NEMOJTE mehanicistički predstavljati PST



NEMOJTE se fokusirati samo na površne probleme

Verzija za samopomoć (5 koraka) - ADAPT

<i>Attitude - stav</i>	Prije pokušaja rješavanja problema usvoji pozitivan i optimističan stav
<i>Define - definicija</i>	Definiraj probleme uzimajući u obzir relevantne činjenice, identificiraj prepreke za ostvarenje cilja, specificiraj realne ciljeve
<i>Alternatives</i>	Produciraj što više alternativnih rješenja
<i>Predict - predviđanja</i>	Predvidi pozitivne i negativne aspekte svake alternative, i izaberi onu s najvećom vjerojatnošću ostvarivanja postavljenih ciljeva, s max. benefitima i min. cijenom
<i>Try out - pokušaji</i>	Isprobaj rješenje i prati učinke primjene



Primjena PST

01

Različite populacije

Djeca, adolescenti, odrasli, starija životna dob

03

Različiti klinički problemi

Prilagodba, shizofrenija, depresija, stres i anksioznost, suicidalnost, ovisnosti, težina, problemi u ponašanju, partnerski problemi, mentalna retardacija, zdravstveni problemi...

02


Kliničko i nekliničko okruženje

Individualno, grupno, bračno, obiteljsko savjetovanje, primarna zdravstvena skrb, radionice, seminari, istraživanja

04

Različiti formati

Samostalni tretman
Dio tretmanskih paketa
Strategija održavanja nakon završetka tretmana
Preventivni programi





**“As soon as we solve one problem, another one appears.
So let’s keep this problem going for as long as we can!”**

Hvala na pažnji!

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

