

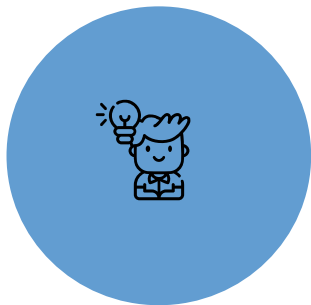
Problem-solving terapija

Zagreb, veljača 2024.



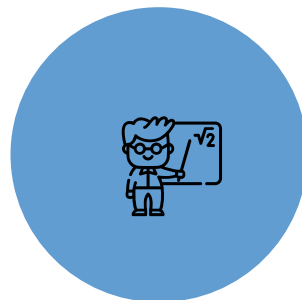
Problem-solving terapija (PST)

pozitivan pristup kliničkim intervencijama fokusiran na trening konstruktivnih problem-solving stavova i vještina

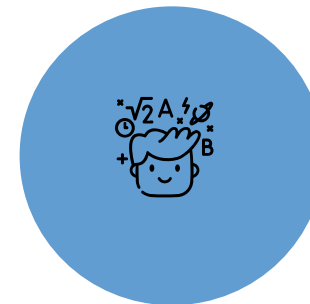


Smanjiti i/ili prevenirati razvoj psihopatologije

Ciljevi:



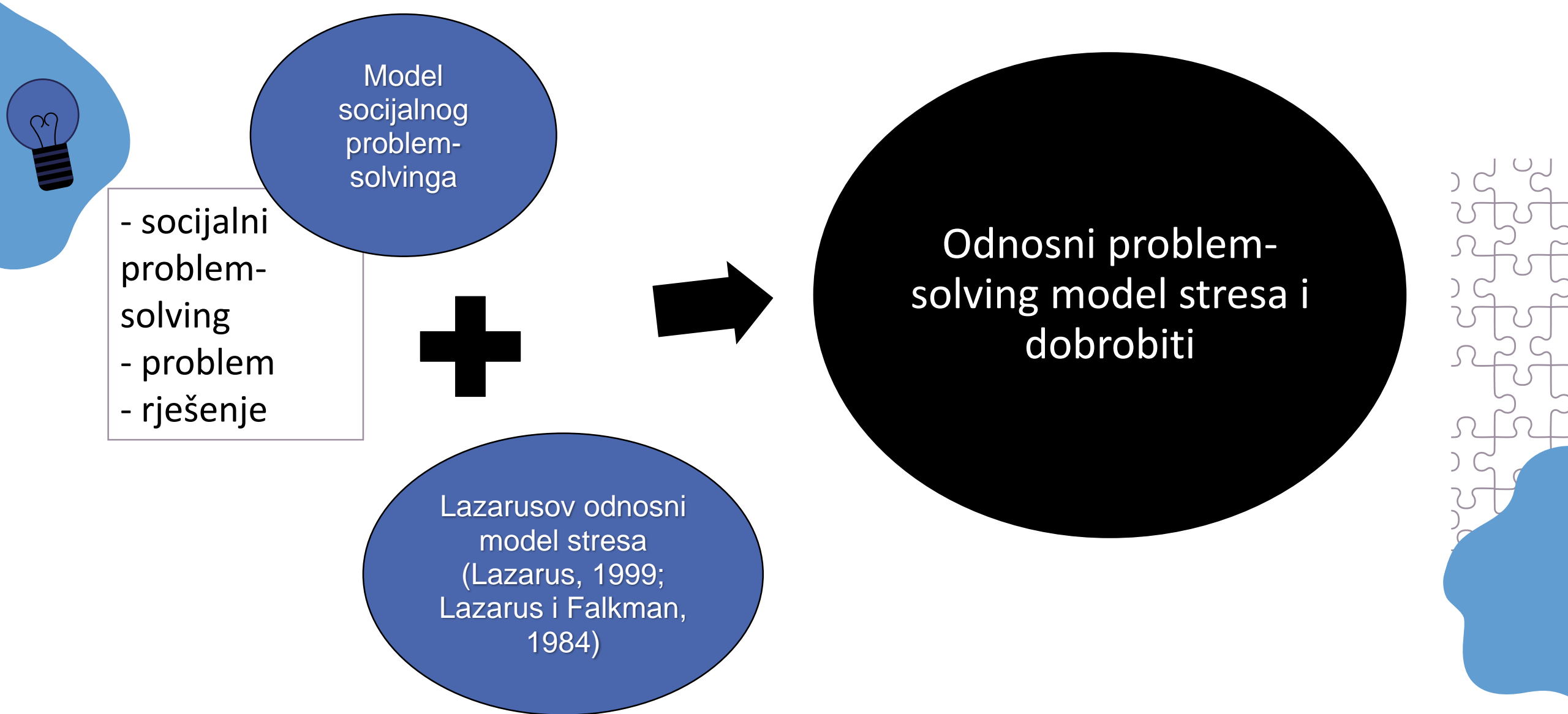
Povećati psihološko i ponašajno funkcioniranje –
prevencija povrata simptoma i razvoja novih kliničkih problema



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



Teorijska podloga



Efektivno suočavanje



Poboljšanje situacije

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

Smanjivanje emocionalne uznemirenosti

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



Socijalni problem-solving model

PROBLEM



Orijentacija na problem



POZITIVNA



NEGATIVNA

Stil rješavanja
problema



RACIONALNI (PLANSKI)



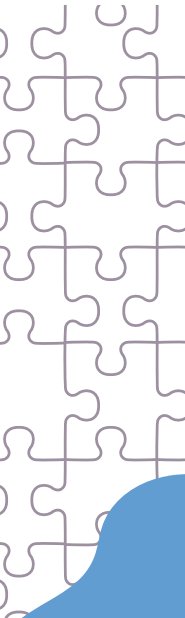
IMPULZIVNI /NEMARNI



IZBJEGAVAJUĆI

Social problem-solving upitnik – revidirana
verzija (SPSI-R. D`Zurilla i sur., 2002)

RJEŠENJE



Orijentacija na problem



- 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



- 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/PLAN

IMPULZIVNI/NEMAR

SKI

Namjerna, racionalna i sustavna primjena 4 ključne problem-solving vještine

Ne uključuje vještine implementacije rješenja koje su potrebne za određene problemske situacije

NI

Općeniti, impulzivni, nemarni, ishitreni i nepotpuni pokušaji primjene različitih problem-solving strategija i tehnika

Najčešće se primjenjuje prva ideja koja padne napamet, ili vrlo površno i nesistematično razmatraju druge alternative

IZBJEGAVAJUĆI

Prokrastinacija, pasivnost i ovisnost

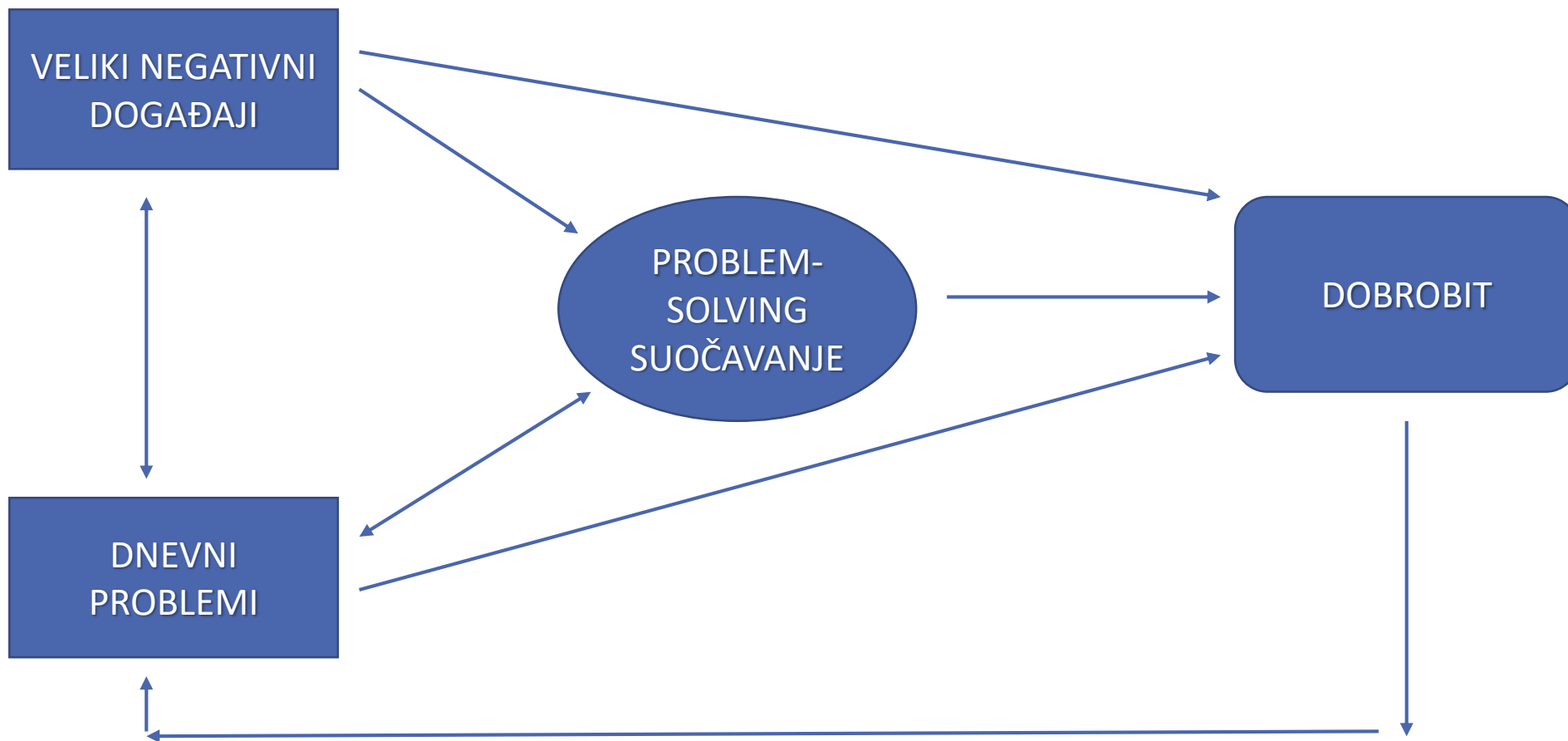
Rješavanje problema se odgađa, izbjegava

Čekanje da se problem riješi sam od sebe

Prebacivanje odgovornosti na druge ljude



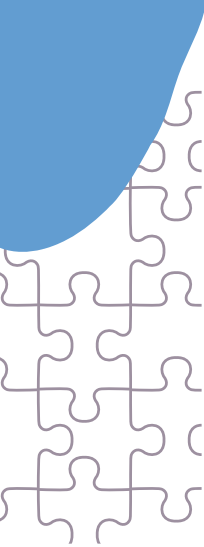
Odnosni problem-solving model stresa i dobrobiti (D'Zurilla i Netzu, 2007)



Problem-solving suočavanje

- Integrira sve aspekte kognitivne procjene i vještine nošenja sa stresnom situacijom
- Osoba koja koristi PS suočavanje:
 - Stresni događaj doživljava kao izazov odnosno 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





Problemi/stresori

Negativni životni događaj
Aktualni životni problemi

Procjena

Odgovori i
suočavanje

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

Implementacija rješenja

Deficiti u vještinama



Istraživanja učinkovitosti problem-solving terapije

- Sposobnost problem-solvinga je 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 problem-solvingu povezani su 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

Primjena problem-solving terapije

Različite populacije

djeca, adolescenti,
odrasli, starija životna
dob

- Kao samostalni tretman
- Kao dio tretmanskih paketa
- Strategija održavanja nakon završetka tretmana
- Preventivni programi

Kliničko i nekliničko okruženje

individualno, grupno,
bračno, obiteljsko, u
primarnoj zdravstvenoj
skrbi, radionicama,
seminarima, na
akademske kolegijima

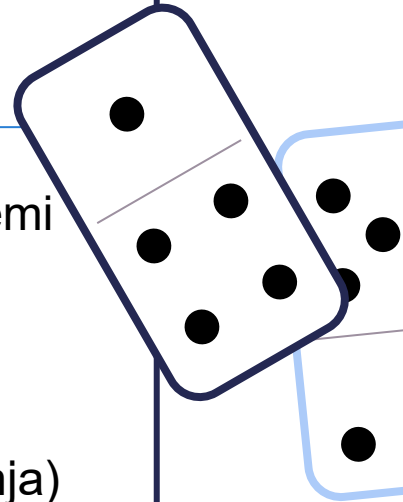
Različiti klinički problemi

problemi prilagodbe,
shizofrenija, depresija, stres i
anksioznost, suicidalne ideje i
ponašanja, zloraba
sredstava ovisnosti, problemi s
težinom, problemi u ponašanju,
partnerski problemi, mentalna
retardacija, različiti zdravstveni
problemi



Moduli problem-solving treninga (D`Zurilla i Nezu, 2007)

<p>1. Početno strukturiranje</p>	<ul style="list-style-type: none">• Uspostavljanje pozitivnog terapijskog odnosa• Upoznavanje klijenta s racionalom i strukturom PST, kao i koristima za tog specifičnog klijenta• Povećanje optimizma
<p>2. Procjena</p>	<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
<p>3. Prepreke za efikasno rješavanje problema</p>	<ul style="list-style-type: none">• Rasprava o kognitivnim ograničenjima svjesnog uma (npr. problemi multitaskanja, naročito pod stresom)• Rasprava o načinima unaprjeđivanja 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 (D`Zurilla i Nezu, 2007)

<p>4. Orijehtacija na problem: poticanje samo-efikasnosti</p>	<ul style="list-style-type: none">• Predstavljanje koncepta i važnosti održavanja pozitivne orijentacije na problem• Poticanje samo-efikasnosti kod klijenta, na primjer, upotreba vizualizacije kako bismo klijentu pomogli doživjeti uspješno rješavanje problema
<p>5. Orijehtacija na problem: prepoznavanje problema</p>	<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
<p>6. Orijehtacija na problem: gledanje na problem kao izazov</p>	<ul style="list-style-type: none">• Poticanje sposobnosti pacijenta da identificira i mijenja negativne misli, disfunkcionalne stavove i ograničavajuće načine mišljenja• Uključivanje u igranje uloge „đavoljeg odvjetnika”, u kojoj klijent zastupa gledište suprotno maladaptivnom vjerovanju koje ima

Moduli problem-solving treninga (D`Zurilla i Nezu, 2007)

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



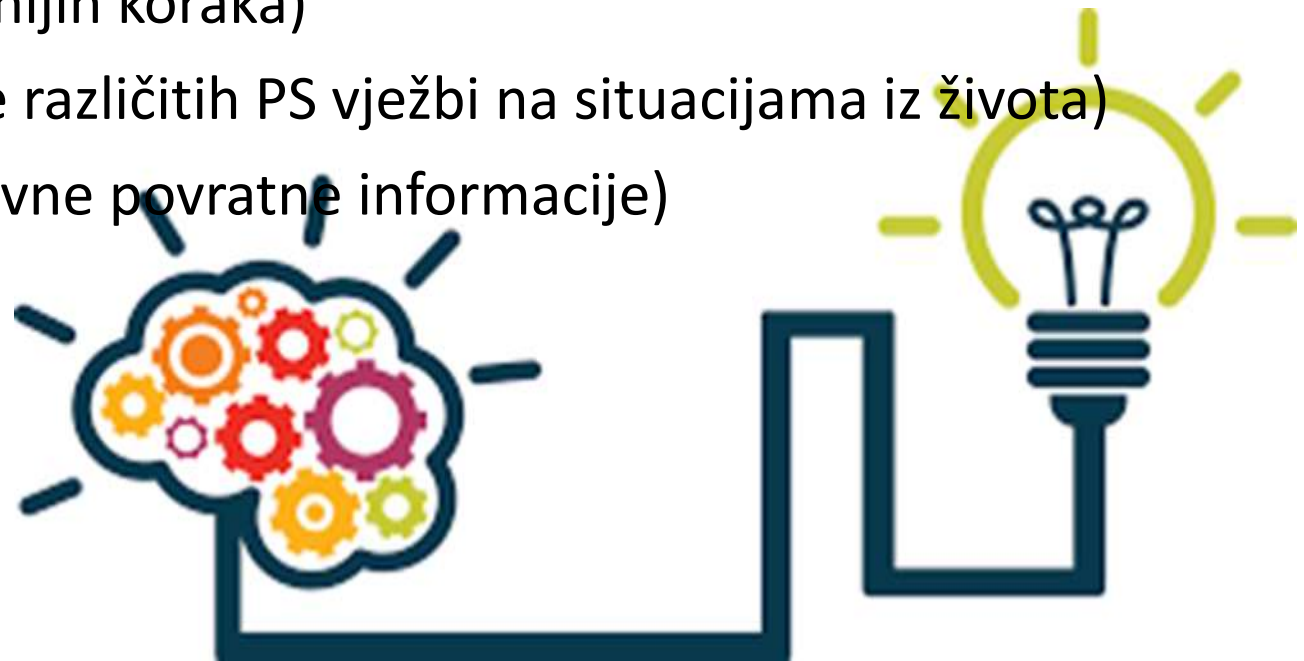
Moduli problem-solving treninga (D`Zurilla i Nezu, 2007)

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 njegove učinkovitosti i d) samopotkrepljivanje 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)
- Povratna informacija (davanje korektivne povratne informacije)
- Pozitivno potkrepljivanje



Dos and Don`ts

- 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
- Koristite ciljeve koji su fokusirani na problem, ali i one koji su fokusirani na emocije
- Koristite pisane materijale
- Napravite procjenu pojedinčevih jakih i slabih strana
- NEMOJTE mehanicistički predstavljati PST
- NEMOJTE se fokusirati samo na površne probleme

Self-help verzija – 5 koraka modela: ADAPT

Attitude

- prije pokušaja rješavanja problema usvoji pozitivan i optimističan stav

Define

- definiraj probleme uzimajući u obzir relevantne činjenice, identificiraj prepreke za ostvarenje cilja, specificiraj realne ciljeve

Alternatives

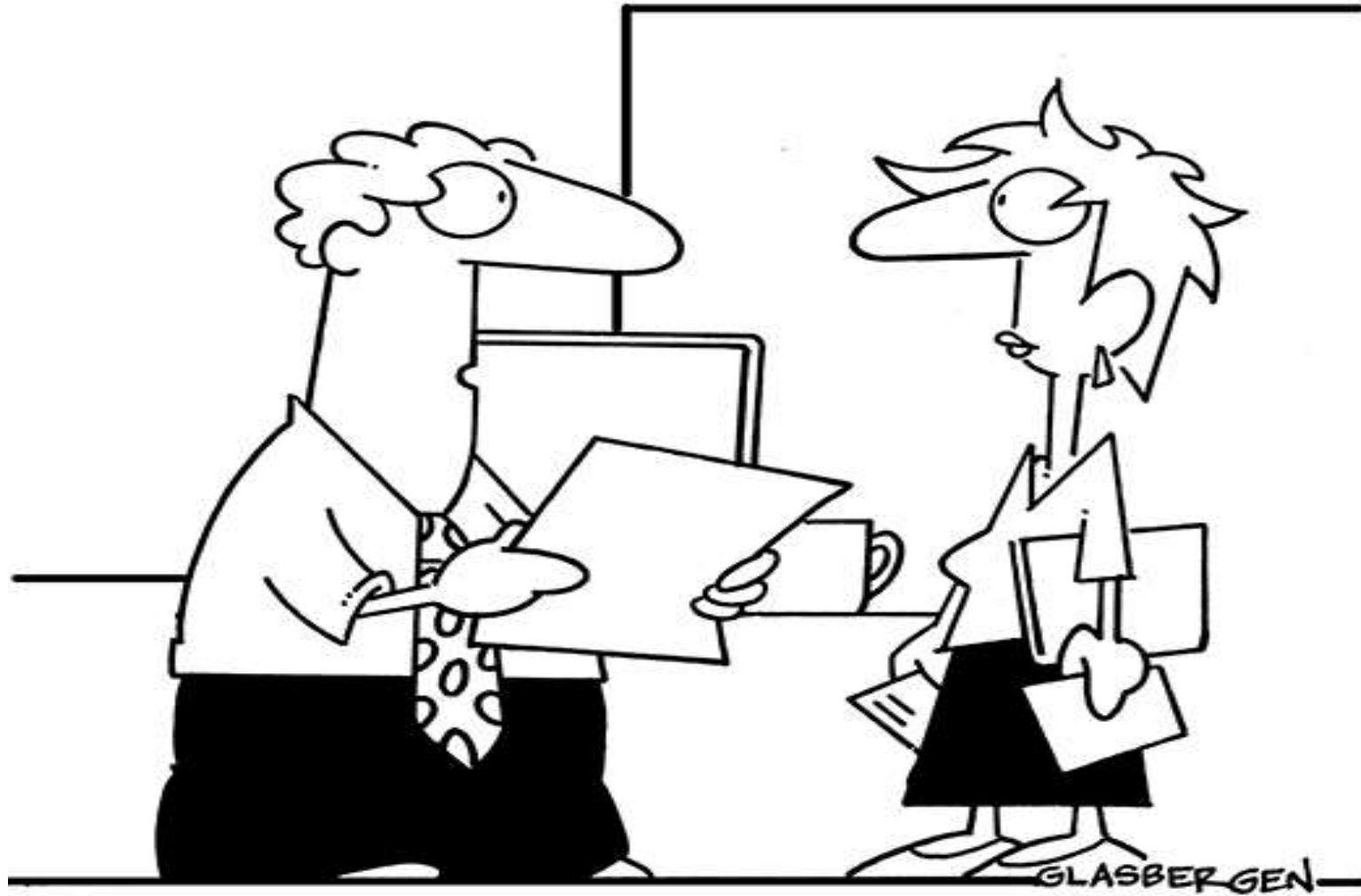
- produciraj što više alternativnih rješenja

Predict

- predvidi pozitivne i negativne aspekte svake alternative i izaberi onu koja ima najveću vjerojatnost ostvarivanja postavljenih ciljeva, s max. benefitima i min. cijenom

Try out

- isprobaj rješenje i prati učinke primjene



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