

Problem-solving terapija

Listopad, 2024.



PST


- PST (Problem-Solving Therapy) izvorno su uveli D'Zurilla i Goldfried (1971) - rane 1970-ih kao dio rastućeg trenda u području modifikacije ponašanja, s naglaskom na kognitivnu medijaciju, s ciljem poticanja samokontrole i maksimiziranja generalizacije i održavanja promjena u ponašanju

Primjena:

- kao samostalna tehnika ili kao dio tretmana,
- za održavanje promjena i prevenciju recidiva
- na svim dobnim uzrastima kod opće populacije i psihopatologije

Koraci u *problem solvingu*



A photograph showing a therapist in the foreground, seen from behind, writing on a clipboard with a pen. In the background, a client is sitting and talking. The scene is set in a bright, indoor space with green plants. A light blue cloud-shaped graphic is overlaid on the bottom left of the image.

*Problem solving
terapija (PST)*

Definicija i ciljevi

PST - pozitivan pristup kliničkim intervencijama koji se usredotočuje na razvoj konstruktivnih stavova i vještina za rješavanje problema.

Ciljevi:



Smanjiti i/ili prevenirati razvoj psihopatologije



Povećati kvalitetu života osobe



Povećati psihološko i ponašajno funkcioniranje



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.



Učinkovito suočavanje



Poboljšanje situacije

Npr. postizanje određenog cilja, uklanjanje averzivnog stanja/podražaja, razrješavanje konflikta (npr. stress zbog konflikta na poslu)




Smanjivanje emocionalne uznemirenosti

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



Teorijska podloga




Model rješavanja
životnih problema
(D`Zurilla i Nezu, 1982)



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

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

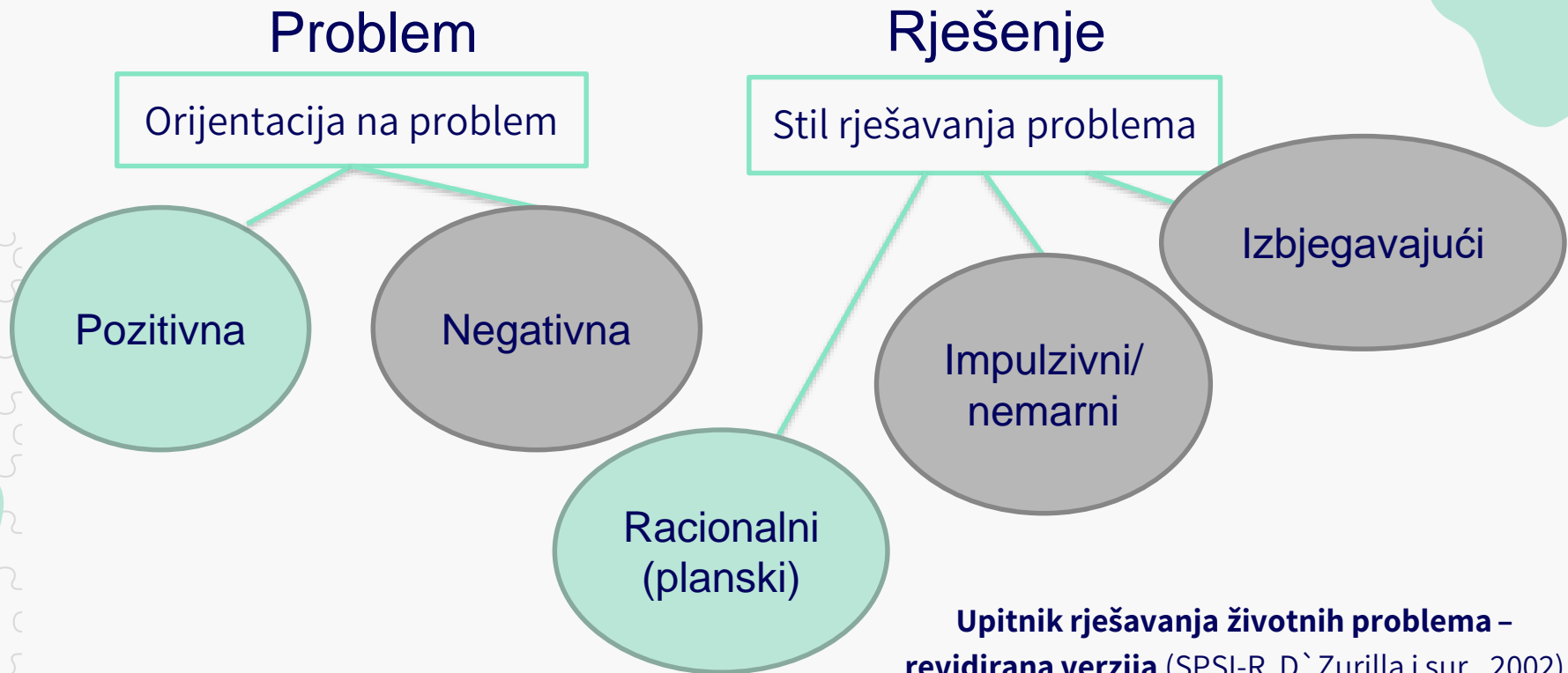


A. Model rješavanja životnih problema (D`Zurilla i Nezu, 1982)

Rješavanje problema je **proces učenja, opća strategija suočavanja i metoda samokontrole:**

- RP dovodi do promjene u efikasnosti djelovanja, kvalificira se kao proces učenja
- RP povećava vjerojatnost adaptivnih ishoda suočavanja s problemima, pa predstavlja strategiju suočavanja
- budući da je RP proces učenja + strategija suočavanja, ono je također metoda samokontrole s važnim implikacijama za održavanje i generalizaciju terapijskih učinaka.

Model rješavanja životnih problema



**Upitnik rješavanja životnih problema –
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 (definiranje, generiranje alternativa, donošenje odluka)
- 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



B. Odnosni model stresa (Lazarus i Folkman, 1984)

- **Vanjski događaj** (stresor)
↓
- **Primarna procjena** (procjena prijetnje/izazova/gubitka) Je li situacija prijetnja?
 - Ako **nije** → **nema stresa**
 - Ako **jest** → prelazak na sekundarnu procjenu↓
- **Sekundarna procjena** (procjena sposobnosti i resursa za suočavanje) Mogu li se nositi s tim?
 - Ako osoba vjeruje da **može** → manji stres ili izazov
 - Ako osoba vjeruje da **ne može** → povećan stres↓
- **Suočavanje** (odabir strategije suočavanja)
Problem usmjereno ili **emocionalno usmjereno**
↓
- **Ishod** (emocionalna ili fiziološka reakcija)

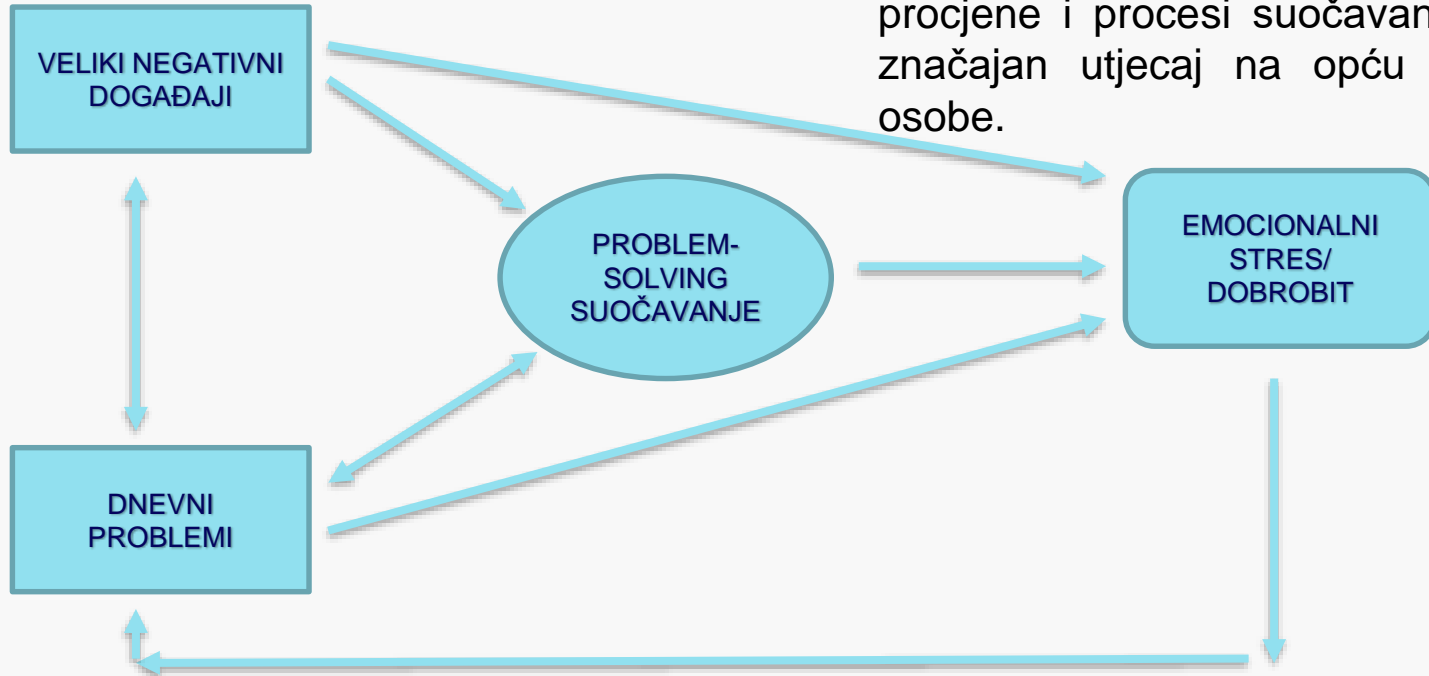
Odnosna definicija stresa slična je definiciji problema u teoriji rješavanja problema.

C. Odnosni/problem-solving model stresa i dobrobiti (D'Zurilla i Nezu, 2007)

- Integrira Lazarusov odnosni model stresa s modelom rješavanja problema .
- U odnosnom/problem-solving modelu, stres se promatra kao funkcija uzajamnih odnosa između tri glavne varijable: (1) stresnih životnih događaja, (2) emocionalnog stresa/blagostanja i (3) suočavanja rješavanjem problema.

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

Odnosni/problem-solving model: stresni životni događaji, kognitivne procjene i procesi suočavanja imaju značajan utjecaj na opću dobrobit osobe.



Definiranje pojmova

- “Stresni životni događaji” su životna iskustva koja osobi postavljaju zahtjeve za osobnom, socijalnom ili biološkom prilagodbom:
 - veliki negativni događaji (npr. razvod, smrt voljene osobe, gubitak posla, teška bolest ili ozljeda)
 - svakodnevni problemi. Veliki i mali negativni događaji mogu biti uzročno povezani (npr. razvod).
- “Emocionalni stres” - neposredne emocionalne reakcije na stresne životne događaje, modulirane kognitivnom procjenom i procesima suočavanja.
- Negativne emocije: (1) procjenjuje stresni događaj kao prijeteći ili štetan za dobrobit, (2) sumnja u svoju sposobnost učinkovitog suočavanja i (3) izvodi reakcije suočavanja koje su neučinkovite i maladaptivne.

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

- "suočavanje rješavanjem problema", proces integrira aktivnosti kognitivne procjene i suočavanja unutar općeg okvira socijalnog rješavanja problema:
 - (1) doživljaj stresnog životnog događaja kao izazova ili "problema koji treba riješiti",
 - (2) osoba vjeruje da je sposobna uspješno riješiti problem,
 - (3) pažljivo definira problem i postavlja realan cilj,
 - (4) generira razne alternativne "solucije" ili opcije suočavanja,
 - (5) bira "najbolje" ili najučinkovitije rješenje,
 - (6) učinkovito provodi rješenje,
 - (7) pažljivo prati i procjenjuje ishod.

Procjena



Problemi/stresori

- Negativni životni događaji
- Aktualni životni problemi



Implementacija rješenja

- Deficiti u vještinama



Odgovori i suočavanje

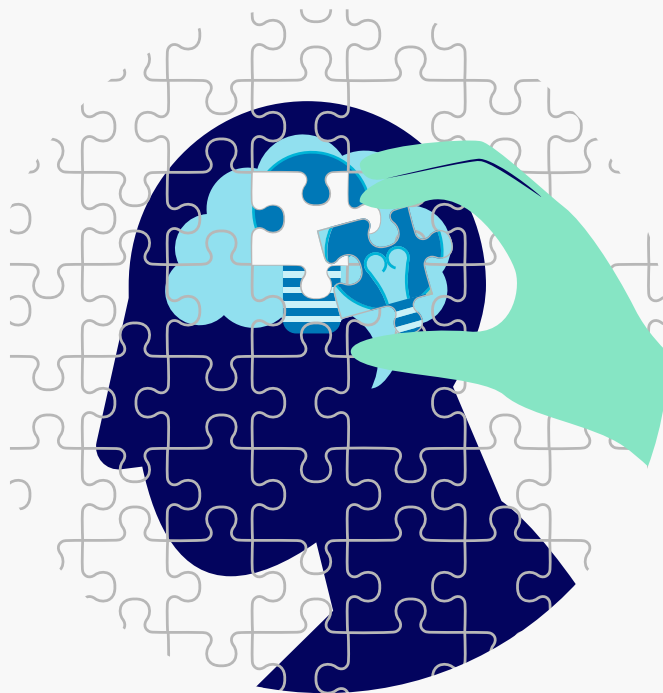
- Emocionalni odgovori na stresore
- Deficiti i distorzije u orijentaciji na problem
- Deficiti u problem solving stilu



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) „pojednostavljanje” (npr. podjela složenog zadatka na manje dijelove koje je lakše savladati)



Moduli *problem solving* treninga

4. Orientacija 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. Orientacija 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. Orientacija 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





Primjena PST

01

Različite populacije

Djeca, adolescenti, odrasli, starija životna dob

02

Kliničko i nekliničko okruženje

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

03

Različiti klinički problemi

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

04

Različiti formati

Samostalni tretman
Dio tretmanskih paketa
Prevenција povrata
Preventivni programi
Pridržavanja drugog tretmana





**“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](#)

