

# Problem-solving terapija

*Ožujak, 2025*






Što znamo o problem solvingu?

# Koraci u *problem solvingu*



A photograph of a therapist in a blue shirt writing on a clipboard with a pen. In the background, a woman with long brown hair, wearing a light-colored jacket, is sitting and smiling. The scene is set in a room with indoor 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 fokusiran na konstruktivne *problem solving* stavove i vještine

## Ciljevi:



Smanjiti i/ili prevenirati  
razvoj psihopatologije



Povećati kvalitetu života osobe



Povećati psihološko i ponašajno  
funkcioniranje





# 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



# 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




## Smanjivanje emocionalne uznemirenosti

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



# Teorijska podloga




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

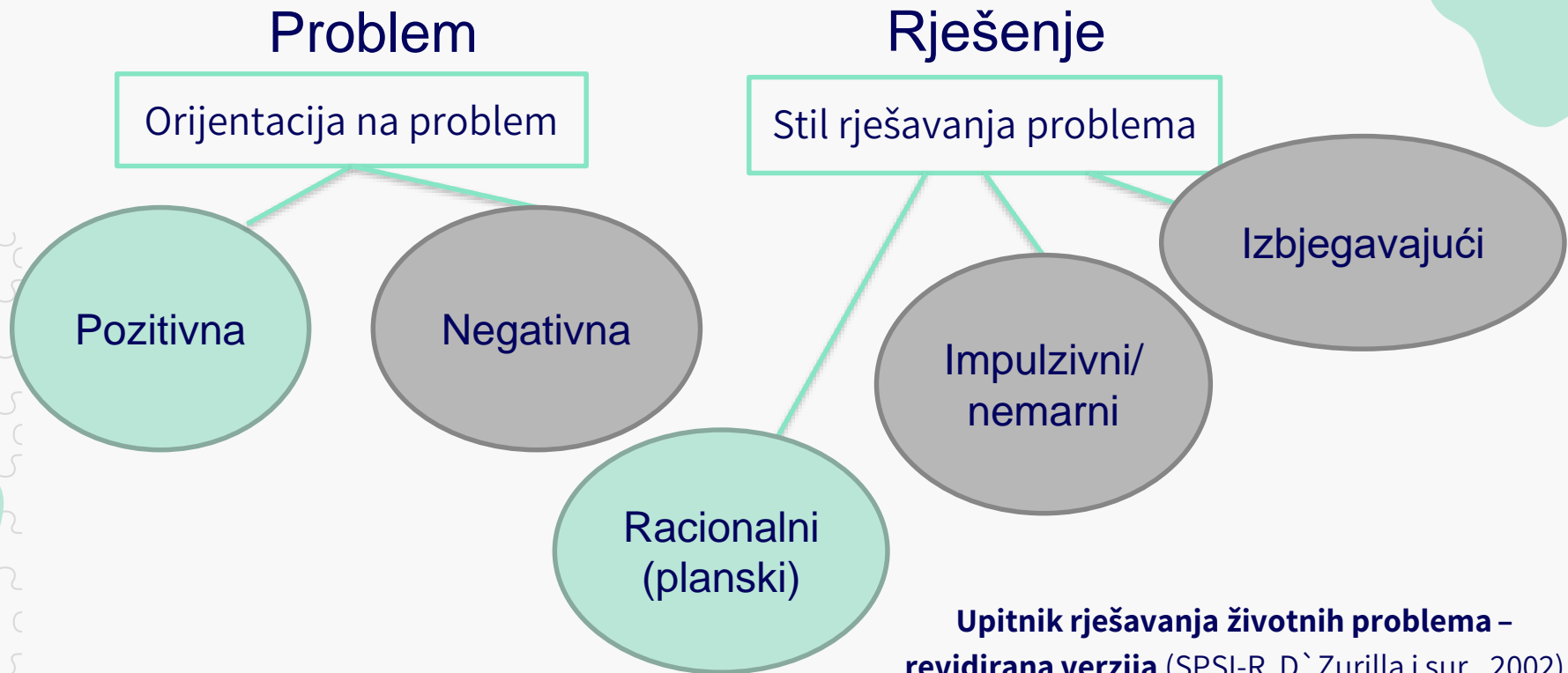


Lazarusov odnosni  
model stresa  
(Lazarus, 1999; Lazarus i  
Falkman, 1984)

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



# Model rješavanja životnih problema



**Upitnik rješavanja životnih problema –  
revidirana verzija** (SPSI-R. D` Zurilla i sur., 2002)

# Orientacija 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

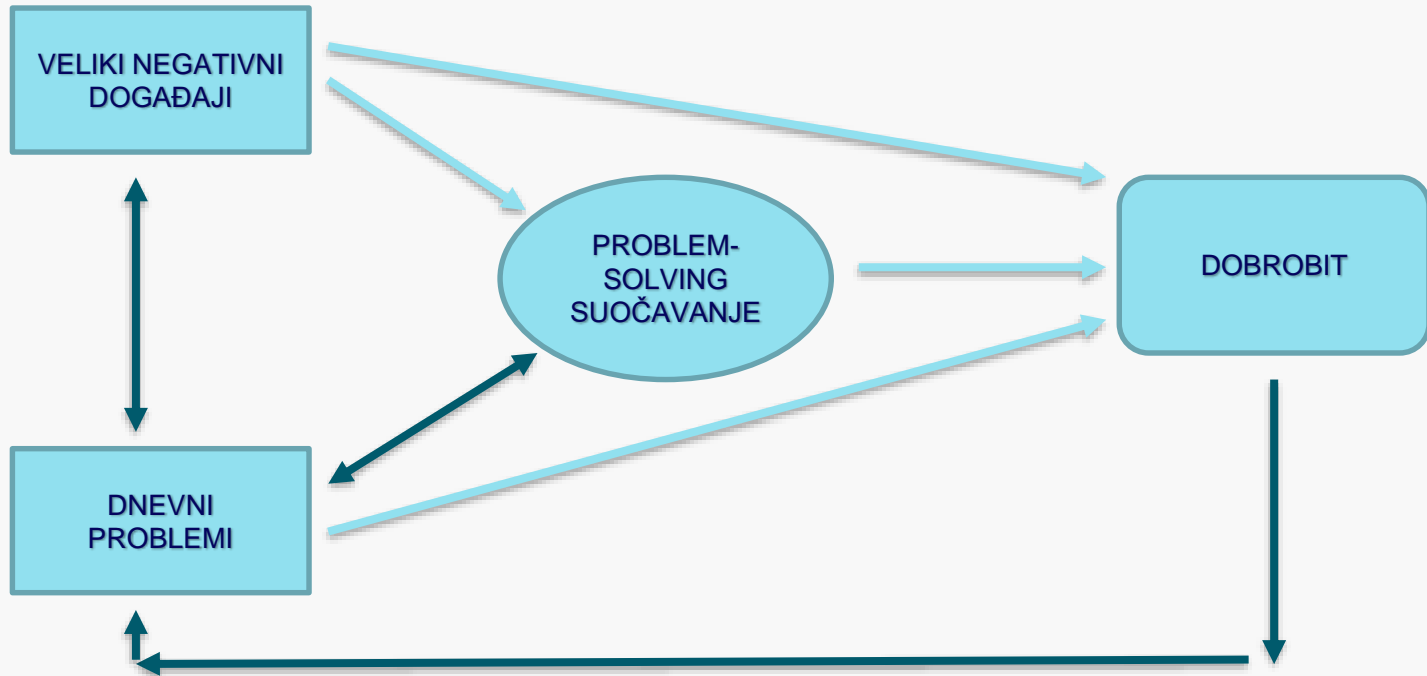


## Izbjegavajući

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



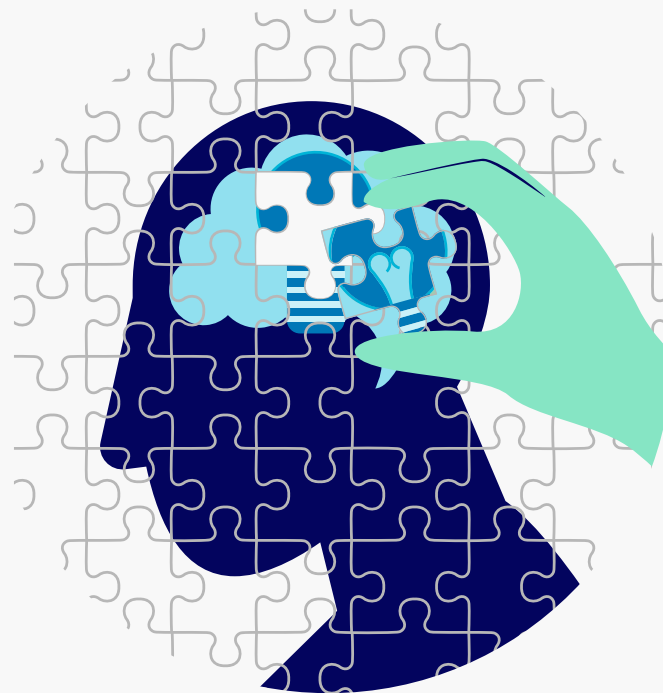
# Odnosni PS model stresa i dobrobiti (D'Zurilla i Nezu, 2007)



14

# modula *problem solving* treninga

(D` Zurilla i Nezu, 2007)



# Moduli *problem solving* treninga

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



# Moduli *problem solving* treninga

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



# Moduli *problem solving* treninga

<b>7. Orijentacija na problem: upotreba i kontrola emocija</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poticanje razumijevanja uloge emocija u rješavanju problema kod klijenta</li><li>• Podučavanje klijenta:<ol style="list-style-type: none"><li>a) upotrebi emocija kao informacija u procesu rješavanja problema (npr. kao znak da problem postoji, za poticanje motivacije)</li><li>b) b) upravljanju ometajućim emocijama (npr. tehnike kognitivne restrukturacije, tehnike relaksacije itd.)</li></ol></li></ul>
<b>8. Orijentacija na problem: STANI i RAZMISLI!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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)</li></ul>
<b>9. Definicija i formulacija problema</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poticanje sposobnosti boljeg razumijevanja prirode problema kod klijenta (npr. razloga zašto je to problem toj osobi) i postavljanja realističnih ciljeva</li></ul>
<b>10. Generiranje alternativa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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”).</li></ul>



# Moduli *problem solving* treninga

<b>11. Donošenje odluka</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>
<b>12. Implementacija rješenja i verifikacija</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poticanje sposobnosti klijenta za: a) efikasnu provedbu plana, b) praćenje ishoda, c) evaluaciju učinkovitosti i d) samo-potkrepljivanje u procesu rješavanja problema</li></ul>
<b>13. Vođeno uvježbavanje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>
<b>14. Brzo rješavanje problema</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podučavanje klijenta setu PS pitanja/preporuka koje mu mogu pomoći primijeniti model u samo nekoliko minuta</li></ul>





**“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](#)

