

Problem-solving terapija

Travanj, 2026






Što znamo o problem solvingu?

Koraci u *problem solvingu*



A photograph showing a therapist in the foreground, seen from the back, writing on a clipboard with a pen. In the background, a woman with long hair, wearing a light-colored jacket, is sitting and looking towards the therapist. The setting appears to be an indoor space with plants and a wooden wall. A light blue cloud-like 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)

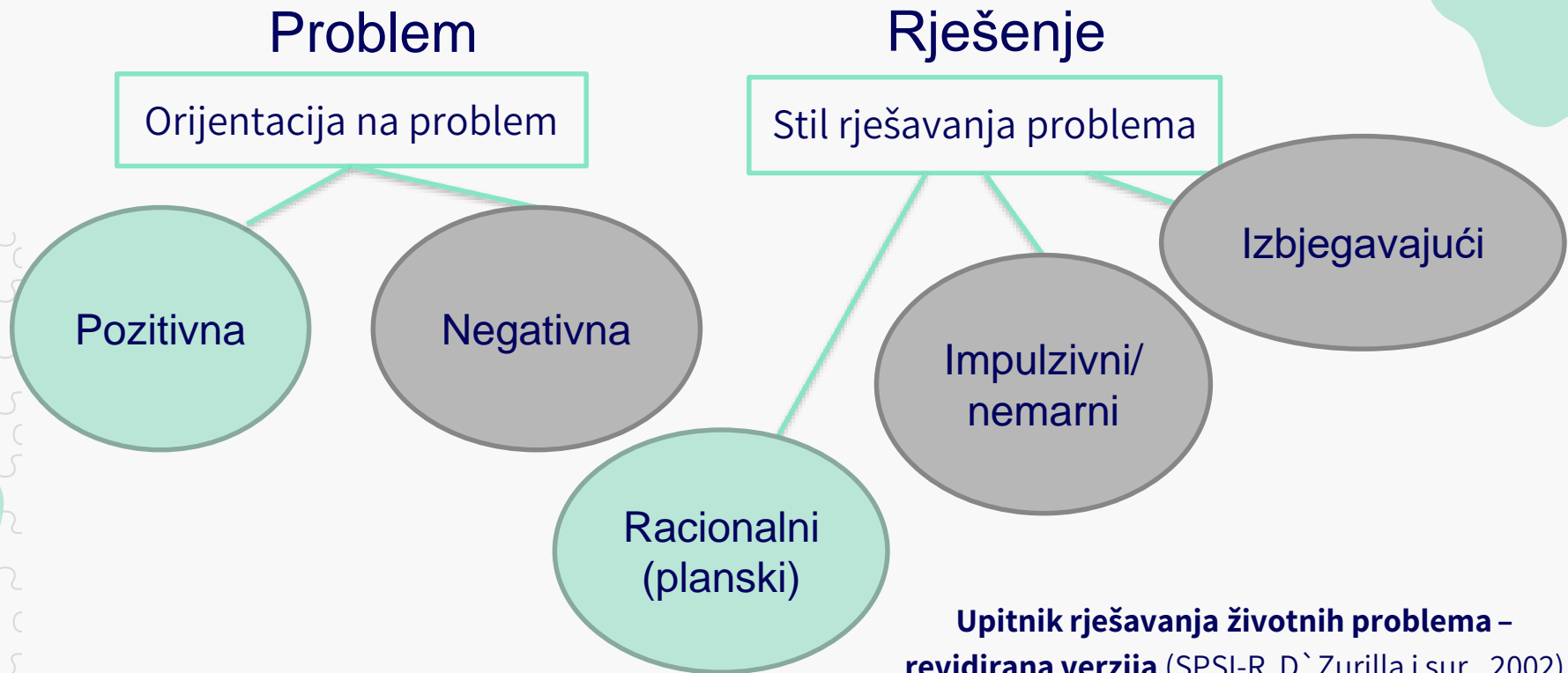


Lazarusov odnosni
model stresa
(Lazarus, 1999; Lazarus i
Falkman, 1984)

**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)

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

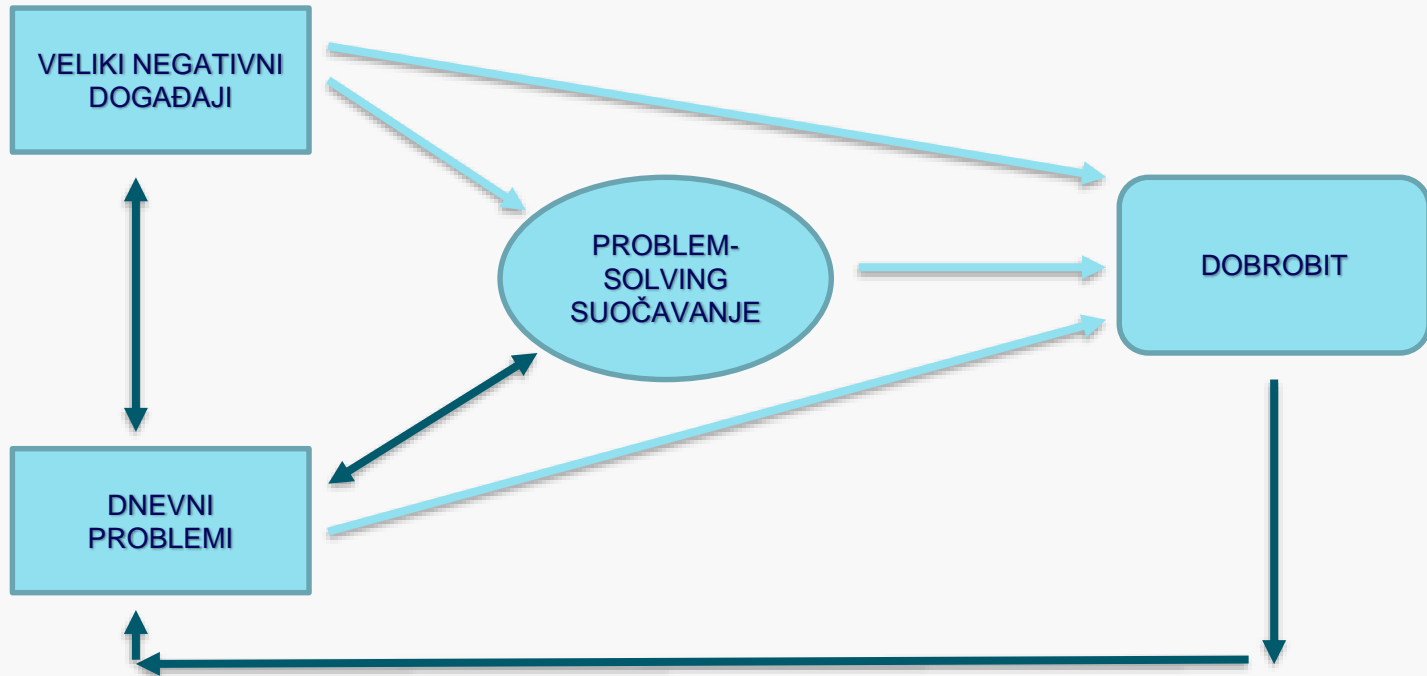


Izbjegavajući

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



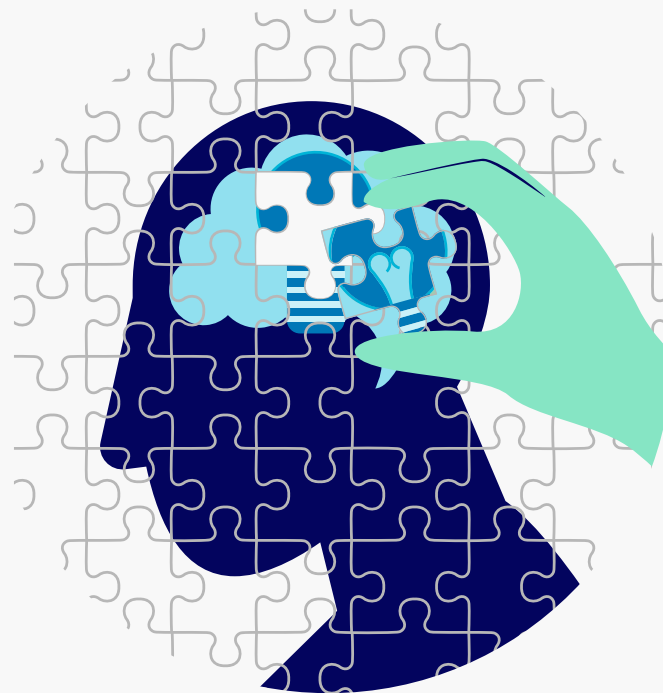
Odnosni PS model stresa i dobrobiti (D'Zurilla i Nezu, 2007)



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. Orijehtacija 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. Orijehtacija 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. Orijehtacija 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)
- 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 svakog alternative i izaberi onu koja ima najveću vjerojatnost ostvarivanja postavljenih ciljeva, s maksimalnim benefitima i minimalnim troškovima



**“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](#)

