

Protokół CWP: Podejmowanie decyzji — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z osobą mającą trudność w podjęciu konkretnej, ważnej decyzji, oparty na ustrukturyzowanej analizie opcji, wartości i konsekwencji.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient zgłasza się z konkretną, ważną decyzją, której nie potrafi podjąć od dłuższego czasu
- trudność z decyzją generuje stres, poczucie utknięcia lub przeciągającą się niepewność
- klient próbował już samodzielnie analizować sytuację, ale wciąż czuje się zablokowany
- celem jest ustrukturyzowanie procesu decyzyjnego, nie podjęcie decyzji za klienta

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych stojących przed konkretną, ważną decyzją życiową (zawodową, relacyjną, finansową, zdrowotną), które potrzebują ustrukturyzowanego wsparcia w procesie decyzyjnym, nie gotowej odpowiedzi.

1.3 Cel pracy

- precyzyjne zdefiniowanie decyzji, przed którą stoi klient
- zidentyfikowanie wszystkich realnie dostępnych opcji
- wyjaśnienie wartości, które powinny kierować tą decyzją
- rzetelna ocena kosztów i korzyści każdej opcji, krótko- i długoterminowo
- zbadanie obaw stojących za trudnością decyzyjną i wypracowanie konkretnego planu działania

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Ten protokół zakłada, że klient posiada realną możliwość wyboru między konkretnymi opcjami. Jeśli trudność decyzyjna dotyczy praktycznie wszystkich decyzji w życiu klienta, nawet drobnych, i towarzyszy jej ogólny lęk lub obniżony nastrój, warto rozważyć, czy nie jest to objaw szerszego zaburzenia (np. zaburzenia lękowego lub depresyjnego), wymagającego innego podejścia niż praca nad jedną, konkretną decyzją.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (karta opcji, dziennik decyzji)
- zachowaj neutralność wobec ostatecznego wyboru klienta, rola specjalisty to ustrukturyzowanie procesu, nie podjęcie decyzji za klienta

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Doradzanie klientowi, którą opcję wybrać	Oslabia poczucie sprawczości klienta i przenosi odpowiedzialność za decyzję na specjalistę	Struktura protokołu ma pomóc klientowi dojść do własnego wniosku
Pomijanie identyfikacji wartości przed analizą kosztów i korzyści	Bez jasnych wartości analiza kosztów i korzyści jest niepełna	Moduł 3c wprost bada wartości przed dalszą analizą
Skupianie się wyłącznie na racjonalnej analizie, pomijając obawy	Trudność decyzyjna często ma emocjonalne, nie tylko racjonalne źródło	Moduł 3f wprost bada obawy stojące za trudnością
Oczekiwanie jednej "właściwej" odpowiedzi	Wiele decyzji nie ma jednoznacznie dobrej odpowiedzi, tylko różne konsekwencje	Pomóż klientowi zaakceptować niepewność związaną z każdym wyborem
Pomijanie oceny, czy trudność decyzyjna jest izolowana, czy uogólniona	Uogólniona trudność decyzyjna może wskazywać na szerszy problem	Moduł diagnozy różnicowej pomaga to ocenić

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny procesu decyzyjnego, profile trudności decyzyjnych, techniki wspierające decyzję, winiety kliniczne, diagnoza różnicowa, sygnały ostrzegawcze, praca z bliskimi klienta, szablony dokumentacji, bank pytań i ćwiczeń, słowniczek oraz komplet kart pracy do wielokrotnego druku.

MODUŁ 2

Mapa problemu

Zanim zaczniemy pracę nad decyzją, trzeba dokładnie zrozumieć, na czym polega trudność i jak długo już trwa.

2.1 Pytania wstępne

Jaką konkretną decyzję ma Pan/Pani do podjęcia?

NOTATKI SPECJALISTY

Od jak dawna zмага się Pan/Pani z tą decyzją?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie utrudnia Panu/Pani podjęcie tej decyzji?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak ta niepodjęta decyzja wpływa na Pana/Pani codzienne życie i samopoczucie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy jest jakiś termin, do którego decyzja musi zostać podjęta?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst

Czy to jest trudność charakterystyczna tylko dla tej decyzji, czy zauważa Pan/Pani podobny wzorzec przy innych ważnych decyzjach?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ktoś inny jest zaangażowany w tę decyzję lub jej konsekwencje?

NOTATKI SPECJALISTY

Co Pan/Pani już zrobił/a, żeby zbliżyć się do podjęcia tej decyzji?

NOTATKI SPECJALISTY
