

کاربرگ حل مسئله به روش شناختی-رفتاری (CBT)

حل مسئله یکی از مهارت‌های اساسی در درمان شناختی-رفتاری است. این روش به افراد کمک می‌کند تا با نگاه منطقی، ساختاریافته و فعالانه به چالش‌ها و مشکلات زندگی نگاه کنند و راه‌حل‌های مؤثر و عملی پیدا کنند.

مراحل حل مسئله

۱. تعریف دقیق مشکل:

شرح واضح و عینی از مشکلی که با آن روبه‌رو هستید.

۲. تعیین هدف یا نتیجه مطلوب:

چه تغییری می‌خواهید ایجاد شود؟ موفقیت چگونه برایتان تعریف می‌شود؟

۳. تولید راه‌حل‌های ممکن:

تمام گزینه‌ها و راه‌هایی که به ذهنتان می‌رسد بدون قضاوت یا سانسور.

۴. بررسی مزایا و معایب هر راه‌حل:

تحلیل عملی بودن، اثرگذاری، پیامدهای مثبت و منفی هر راه‌حل.

۵. انتخاب بهترین راه‌حل:

بر اساس بررسی‌های بالا، یکی از گزینه‌ها را انتخاب کنید.

۶. برنامه‌ریزی برای اجرا:

گام‌های لازم برای اجرای راه‌حل انتخابی را بنویسید.

۷. ارزیابی نتایج:

آیا راه‌حل انتخابی مؤثر بود؟ اگر نه، چه تغییری نیاز است؟

دکتر مهدی امینی

جدول تمرین حل مسئله

مرحله	محتوای مربوطه
تعریف دقیق مشکل	
هدف یا نتیجه مطلوب	
راه حل های ممکن	
مزایا و معایب هر راه حل	
انتخاب بهترین راه حل	
برنامه ریزی اقدام	
ارزیابی نتیجه	

دکتر مهدی امینی

Reference:

Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2012). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention*.