

تراپی | کاربرگ مهارت‌های حل مسئله (Problem-Solving Skills)

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

این کاربرگ به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، به‌طور مؤثر فکر کرده و راه‌حلهایی پیدا کنید که به حل مشکل کمک کنند. مهارت‌های حل مسئله می‌توانند شما را در مدیریت چالش‌ها و مشکلات روزمره یاری کنند.

۱. شناسایی مشکل:

چه مشکلی برای شما پیش آمده است؟

۲. تعریف دقیق مشکل:

مشکل چگونه شما را تحت تأثیر قرار داده است؟ چه جنبه‌هایی از زندگی شما تحت تأثیر این مشکل قرار گرفته‌اند؟

۳. شناسایی راه‌حل‌های ممکن:

چه گزینه‌های مختلفی برای حل این مشکل وجود دارد؟

دکتر مهدی امینی

۴. ارزیابی راه حل ها:

هر یک از راه حل ها چه مزایا و معایبی دارند؟ کدام یک از این گزینه ها بیشترین شانس موفقیت را دارد؟

.....

.....

۵. انتخاب راه حل مناسب:

کدام راه حل را برای حل مشکل خود انتخاب می کنید؟ چرا؟

.....

.....

۶. اجرای راه حل:

چه اقداماتی باید انجام دهید تا راه حل را عملی کنید؟

.....

.....

۷. ارزیابی نتیجه

پس از اجرای راه حل، نتیجه چه بود؟ آیا مشکل حل شد یا نیاز به تغییر در راه حل دارید؟

.....

.....

یادآوری:

حل مسئله مهارتی است که می توانید با تمرین و تکرار آن را تقویت کنید. با استفاده از این روش، می توانید به طور مؤثر و با اطمینان بیشتری با مشکلات مواجه شوید.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press.