

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؟

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	

Reference:

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