



## تحليل المزايا والعيوب

Advantage/Disadvantage Analysis

**Judith S. Beck, PhD**

رئيس، معهد بيك للعلاج المعرفي السلوكي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي، قسم الطب النفسي، جامعة بنسلفانيا

©JS Beck, PhD, 1993, 2012, 2017

Revised 2020, JS Beck, PhD

ترجمة

عبدالله بن تركي القصير

مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

د. محسن بن علي القحطاني

جامعة الملك سعود

## تحليل المزايا والعيوب

### التعليمات:

قد يكون من المفيد للمراجعين تعلّم مهارة تحليل المزايا والعيوب Advantage/Disadvantage Analysis في مجموعة متنوعة من السياقات:

### 1- في اتخاذ القرارات

- الموازنة بين الخيارات (مثلاً: هل أختار الوظيفة "A" أم الوظيفة "B"؟).
- اتخاذ قرار بشأن القيام بخطوة معينة (مثلاً: هل أنفصل عن شريك حياتي؟ هل أعود إلى الدراسة؟ هل أتناول الدواء؟).
- تحديد ما إذا كان هذا هو الوقت المناسب لاتخاذ خطوة معينة (مثلاً: بما أنني سأحتاج في النهاية لتغيير وظيفتي، هل من الأفضل أن أفعل ذلك الآن أم لاحقاً؟).

### 2- في تغيير معتقدات معينة

- ما مزايا وعيوب الاستمرار في التمسك بهذا المعتقد؟
- ما المزايا والعيوب التي قد تترتب على تغيير هذا المعتقد؟

### 3- في تعزيز الدافعية

- ما مزايا وعيوب الانخراط في هذا السلوك؟
- ما مزايا وعيوب عدم الانخراط في هذا السلوك؟

### مثال لتحليل المزايا والعيوب

عيوب التطوع	مزايا التطوع
1- قد يكون مرهقاً جداً. 2- قد لا يعجبني. 3- مجرد التفكير في الأمر يجعلني قلقاً	1- يجعلني أخرج من الشقة. 2- يجعلني أشعر بأنني مفيد ومنتج. 3- مساعدة الناس. 4- اكتساب مهارات جديدة؟
عيوب عدم التطوع	مزايا عدم التطوع
1- لا يساعد في تخفيف اكتئابي. 2- لا يخرجني من المنزل. 3- لا يعطيني فرصة للشعور بأنني مفيد. 4- لا يساعدني في الحصول على وظيفة.	1- لا داعي للقلق حيال ذلك. 2- يمكنني توفير طاقتي لأشياء أخرى. 3- لن أضطر لمواجهة احتمال الفشل 4- لا يساعدني في الحصول على وظيفة.

## ورقة عمل لتحليل المزايا والعيوب

عيوب	مزايا
عيوب عدم	مزايا عدم