



حل المشكلات

Problem Solving

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

حل المشكلات

التعليمات:

يواجه المراجعون، سواء ارتبط ذلك باضطراباتهم النفسية أو بشكل مستقل عنها، عقبات حقيقية في الحياة تؤثر على قدرتهم على اتخاذ خطوات عملية نحو القيام بأفعال مهمة أو تحقيق تطلعاتهم. في كل جلسة، ستشجع المراجعين على التفكير في الأسبوع (أو الأسابيع) المقبلة في الأمور التي يمكنهم القيام بها لتحسين تجاربهم وظروفهم، وكذلك تحديد أي عقبات أو مشكلات محتملة قد تظهر. يمكنك استخدام عدة أساليب وفقاً لطبيعة الصعوبات التي يتوقعها المراجع. عندما يكون لدى المراجعين نقص في مهارات حل المشكلات Problem Solving، قد يكون من المفيد تعليمهم مهارات حل المشكلات بشكل مباشر، من خلال تدريبهم على تحديد المشكلة، واقتراح حلول متعددة لها، ثم اختيار الحل الأنسب وتنفيذه، كما يمكن لورقة العمل هذه أن تساعد المراجعين في تطبيق مهارة حل المشكلات عملياً. ويمكنك البدء بتعبئة الورقة مع المراجع في الجلسة، وإذا اتضح أن المراجع قد فهم طريقة استخدامها، فيمكنك تشجيعه على تعبئتها بشكل مستقل للتعامل مع المشكلات التي يواجهها بين الجلسات.

مثال على حل المشكلات

1- المشكلة

يقول زوجي إنه سيسافر إلى المنطقة الشرقية لزيارة عمته لمدة أسبوع.

2- المعنى الخاص: الأفكار والمعتقدات التلقائية

هو لا يهتم بمشاعري.

3- الاستجابة للمعنى الخاص

هذا ليس صحيحاً بالضرورة؛ فهو يُظهر في كثير من الأحيان اهتمامه بمشاعري. كما أن عمته

تتقدم في السن، وكانت دائماً بمثابة أم ثانية له، ومن حقه قضاء بعض الوقت معها.

4- الحلول الممكنة

- الاتفاق على الاتصال وتبادل الرسائل النصية بشكل منتظم خلال فترة غيابه.
- قضاء عطلة نهاية الأسبوع معاً عند عودته، حتى لو كانت فقط لأداء المهمات والأعمال المنزلية معاً.
- توضيح أنني تصرفت بغضب معه بسبب شعوري بالأذى، لكنني الآن أدرك أنه بالفعل يهتم بمشاعري.

ورقة عمل حل المشكلات

1- المشكلة:

2- المعنى الخاص: الأفكار والمعتقدات التلقائية:

3- الاستجابة للمعنى الخاص:

4- الحلول الممكنة: