

مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

ولی ملائی

JUNG.PUB



شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۶۲-۱-۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۶۰۴۸

عنوان و نام پدیدآور: مهارت حل مسئله و تصمیم گیری / ولی ملانی

مشخصات نشر: تهران: یونگ، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۵۰ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)؛ ۲۱ × ۲۴ سانتیمتر.

موضوع: حل مساله

Problem solving: موضوع

موضوع: تصمیم گیری

Decision making: موضوع

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۴۳

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷/م۷ BF۴۴۹

سرشناسه: ملانی، ولی، ۱۳۵۷ -

وضعیت فهرست نویسی: فیا



مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

ولی ملانی

چاپ اول: ۱۳۹۷ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا چاپ: اصلانی صحافی: آزاده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۶۲-۱-۲

تهران، خیابان انقلاب، خ لبافی نژاد، بین خ فخر رازی و خ دانشگاه،

کوچه اسلامی، بن‌بست دوم شماره ۶

تلفن: ۰۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵ - ۰۶۶۹۵۲۴۹

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۹	تعریف مسئله و راه حل
۱۳	خودآگاهی و نقش آن در چگونگی حل مسئله
۱۷	اولویت‌بندی مسائل و تأثیر آن در چگونگی حل مسائل
۱۹	فرایند حل مسئله
۲۰	مراحل فرایند حل مسئله
۲۰	گام اول: اتخاذ نگرش حل مسئله
۲۱	گام دوم: تعریف و شناسایی مشکل
۲۳	گام سوم: پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف (فهرست راه‌حل‌های یک مشکل)
۲۴	روش بارش فکری
۲۷	گام چهارم: تصمیم‌گیری (انتخاب بهترین راه‌حل)
۲۸	الف- روش اگر... آن وقت...
۲۹	ب- جداول تصمیم‌گیری
۳۱	گام پنجم: بازنگری (به عقب برگردیم)
۳۲	گام ششم: ارزشیابی
۳۳	عوامل بازدارنده حل مسئله
۴۱	سنجش میزان مهارت حل مسئله
۴۲	پرسشنامه تجدیدنظر شده حل مسئله اجتماعی (SPSI-R)
۴۷	منابع

پیشگفتار

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌ی زندگی و تجدید آبی، بسیاری از افراد، در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره‌ی زندگی ناتوان و آسیب‌پذیر ساخته است. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند، که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی، ریشه‌های روانی-اجتماعی دارند. برای مثال بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی، ریشه در عزت‌نفس پایین، ناتوانی در بیان احساس و فقدان مهارت‌های ارتباطی دارد. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که توانایی حل مسئله در نوجوانان و جوانان نشانگر یک عامل انعطاف‌پذیری است که احتمال روبه‌سود شدن با پیامدهای ناسازگار را هم در نوجوانی و هم در بزرگسالی کمتر می‌کند. به عبارت دیگر هرچقدر افراد از توانایی حل مسئله بالاتر برخوردار باشند به همان نسبت در مواجهه با مشکلات انعطاف بالاتر دارند. حل مسئله مهارتی است که می‌تواند در بسیاری از موقعیت‌ها به کار گرفته شود و

در تمام طول می‌توان عمر از آن بهره گرفت.

اگر مسائل، مشکلات و گرفتاری‌ها وجود نداشتند زندگی بسیار آسان بود و شاید معنای زندگی دست‌خوش تغییراتی می‌شد. ولی وجود زندگی بدون دردسر، گرفتاری و مشکل بیشتر شبیه یک رویاست. زندگی در درون خود مسائل و مشکلاتی به همراه دارد که مستلزم وجود رقابت، تلاش و کشمکش است. درواقع آنچه تحت عنوان سختی و یا مشکلات زندگی نامیده می‌شود، چهره واقعی و منطقی زندگی است و هنر زندگی در توانایی مقابله با مسائل، حل آن‌ها و یا کنار آمدن و سازگار شدن با مشکلات است.

از سوی دیگر، سختی‌ها فرصت مناسبی به افراد می‌دهند تا افراد بتوانند، زندگی و روابطشان را مورد بازبینی قرار داده و با اطمینان بر نقاط قوت خود در جهت برطرف ساختن نقاط ضعف خویش همت گمارند. درواقع می‌توان گفت مشکلات به رشد روانی-اجتماعی افراد کمک می‌کند.

لحظاتی را به خاطر آورید که با مسئله‌ای سخت و طاقت‌فرسا مواجه شده‌اید؛ اما بالأخره، شما با تلاش و پشتکار خود آن را حل می‌کنید. احساسات خود را پس از حل مشکل به خاطر آورید، آیا احساس شادی و رضایت خود نمی‌کنید؟ آیا حل مشکل، اعتمادبه‌نفس شما را افزایش نمی‌دهد؟

مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند و یا به طرز صحیحی حل نشوند استرس و فشار روانی ایجاد می‌کنند، اعتماد به نفس فرد را کاهش می‌دهند و همه‌ی این‌ها از مهم‌ترین عواملی هستند که جلوی ارتقاء سلامت و بهداشت روان فرد را به مخاطره می‌اندازند.

تعریف مسئله و راه حل

خیلی از ما حل مسئله را چنان فن ساده و پیش‌پا افتاده و ساده‌ای می‌دانیم که گاهی یا مان می‌رود چه ابزار مهمی در مدیریت رفتاری خود داریم و در برخی موارد شاهد آن هستیم که والدین در برخورد با مشکلات نوجوانان خود هیجانی رفتار می‌کنند، شاید هنوز نوجوانان و جوانان ما با نتایج مثبت حل مسئله آشنا نشده‌اند.

تعریف مسئله:

روشن‌ترین و درعین حال مشکل‌ترین بخش حل مسئله تعریف دقیق مسئله است. مسئله باید دقیقاً شناسایی و تعریف شود. وقتی احساس استرس، ناراحتی یا نگرانی می‌کنیم دچار احساسات مبهمی چون فشار روحی، اندوه، زودرنجی، تندخویی، یا خستگی می‌شویم. مبارزه با این احساسات از مبارزه با مسائل و مشکلاتی که تعریف مشخصی دارند بسیار سخت‌تر است.

اگر شناسایی مشکلات برای شما سخت است می‌توانید با کسی

صحبت کنید که به شما احترام می‌گذارد، به او اعتماد دارید و او را به خوبی می‌شناسید.

انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا، دشوار، مشکلات و کشمکش‌های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها دارند. یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی کمک به افراد جهت شناخت هر چه بهتر خود، برقرار کردن روابط بین فردی مناسب و مؤثر، کنترل هیجانات، مدیریت شرایط تنش‌زا و حل کردن هر چه بهتر مسائل و مشکلات افراد است. در نتیجه تأمین چنین هدفی، توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد و میزان سازگاری انسان‌ها در شرایط دشوار افزایش پیدا می‌کند و با ارتقاء توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد یک جامعه می‌توان سطح بهداشت روان جامعه را بالا برد و از بروز آسیب‌های اجتماعی پیشگیری کرد.

وقتی فرد با موقعیت یا تکلیفی روبه‌رو می‌شود که نمی‌تواند از طریق کاربرد اطلاعات و مهارت‌هایی که در آن لحظه در اختیار دارد به آن موقعیت یا تکلیف سریعاً پاسخ دهد، گفته می‌شود که او با مسئله‌ای روبه‌روست. روان‌شناسان برای بررسی مهارت حل مسئله در شامپانزه‌ها، آزمایش جالبی را طراحی کردند تا شیوه‌های حل مسئله توسط حیوانات را مطالعه کنند.