

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مهارت های زندگی

## آموزش مهارت حل مسئله

مدرس: قاضی نژاد

محمد دانش آموز کلاس چهارم است. او وضعیت درسی خوبی ندارد و بارها مسئولین مدرسه به او تذکر داده اند. او دوست دارد هفته ای سه روز به کلاس فوتبال و شنا برود ولی اگر بخواهد این کار را انجام دهد از درس های مدرسه اش عقب می ماند.

به نظر شما احساس محمد چیست؟

"**حل مسئله**" عبارت است از فرایندی که فرد سعی می‌کند با کمک آن راه‌حل‌های مؤثر یا سازگارانه‌ای برای مسایل زندگی روزمره خود پیدا کند. به این ترتیب حل مسئله یک فرایند آگاهانه، منطقی و هدفمند است.

- راه حل مسئله، یک "پاسخ مقابله‌ای" است.
- وقتی فردی به حل مسئله می‌پردازد، نوعی مقابله انجام می‌دهد.
- مقابله‌ی فرد می‌تواند مؤثر یا نامؤثر باشد. زمانی مقابله مؤثر است که مسئله حل شود و البته مسئله به‌گونه‌ای حل شود که نتایج مثبت به دست بیاید

## مقابله‌ی مسئله‌مدار و مقابله‌ی هیجان‌مدار

- هدف مقابله‌ی مسئله‌مدار، تغییر شرایط استرس‌آور در جهت بهبود وضعیت و کاهش فشار و حل مسئله است.
- هدف مقابله‌ی هیجان‌مدار، مدیریت هیجان‌های ایجادشده در اثر موقعیت استرس‌آور است.

# انواع مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار

- مقابله‌های فعال (مثل اقدام عملی یا تلاش در جهت برطرف کردن مسئله)
- برنامه‌ریزی (مثل فکر کردن در مورد این که چگونه می‌توان با مسئله یا مشکل روبرو شد یا برنامه‌ریزی در مورد اقدامات فعالانه‌ای که باید برای مقابله صورت گیرند)
- تلاش در جهت یافتن منابع حمایت اجتماعی که می‌توانند عملاً مؤثر واقع شوند (مثلاً کمک گرفتن، کسب اطلاعات، یا نظر مشورتی گرفتن در مورد آنچه که باید در جهت حل مسئله صورت گیرد)
- کنار گذاشتن سایر فعالیت‌ها (توجه نکردن به سایر فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد تا به این ترتیب بتواند با تمرکز کامل به حل مسئله بپردازد)
- تسلیم شدن، دست از تلاش کشیدن و پذیرش شرایط (مثلاً پذیرفتن این واقعیت که استرس اتفاق افتاده است و مسئله واقعی است)



- تمرکز بر تخلیه احساسات (توجه زیاد به ناراحتی و فشار روانی ای که فرد تجربه می‌کند و تمایل به تخلیه این هیجانات)
- انکار (تلاش برای نادیده گرفتن رویداد مسئله‌آفرین)
- پرت کردن حواس خویش (فکر نکردن به هر آنچه که یادآور مسئله است مثلاً خیال‌پردازی، خوابیدن یا سرگرم کردن خود با موضوعات دیگر)
- انجام رفتارهایی غیر از حل مسئله (مثلاً دست از تلاش کشیدن، تسلیم شدن و به دنبال هدفی که مسئله‌آفریده است نرفتن)
- شوخی (مسئله را به شوخی گرفتن یا طنز پردازی در مورد آن)

# مقابله‌ی مسئله‌مدار مستلزم عبور از پنج مرحله است

1. تعریف مسئله
2. بارش فکری
3. ارزیابی سود و زیان یا بررسی معایب و محاسن هر راه حل
4. انتخاب راه حل و اجرای آن
5. بازبینی

# تعريف و مسئله

- مشكل محمد چیست؟
- چطور.....
- یعنی.....

# بارش فکری

روش بارش ذهنی:

چه راه حل هایی برای مسئله‌ی محمد پیشنهاد می‌کنید؟

# ارزیابی سود و زیان یا معایب و محاسن هر راه حل

- استفاده از برگه‌ی ارزیابی راه حل‌ها

# انتخاب راه حل و اجرای آن

- محمد چه اقداماتی انجام دهد؟
- چگونه با موانع مقابله کند؟

# بازبینی

- در صورتی که راه حل مناسب نبود بازبینی می شود و راه حل بعدی انتخاب می شود

حل مسئله‌ی ماهرانه، مستلزم عبور  
گام‌به‌گام از این مراحل است