

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت حل مسئله

هدف كلي:

آشنا كردن و توانمندسازي دانشجويان در
زمينه‌ي مهارت حل مسئله

اهداف ويژه

- آشنا كردن دانشجويان با مفاهيم پايه در حل مسئله
- توانمندسازي دانشجويان در زمينه مهارت حل مسئله

بابك سال چهارم رشته پزشکی است. وی دوست دارد از خانواده مستقل شود و ازدواج کند ولی اگر بخواهد مستقل شود باید کار کند و اخیراً نامزدش به او گفته است در صورتی که زودتر برای ازدواجشان فکری نکند، باید از هم جدا شوند. اما اگر بابك ازدواج بکند باید کار کند چون می‌خواهد از خانواده مستقل شود و در این حالت دیگر قادر به ادامه تحصیل نخواهد بود.

به نظر شما احساس باہك چیست؟

"حل مسئله" عبارت است از فرایند شناختی- رفتاری ای که توسط خود فرد هدایت می‌شود و فرد سعی می‌کند با کمک آن راه‌حل‌های مؤثر یا سازگارانه‌ای برای مسایل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب حل مسئله يك فرایند آگاهانه، منطقی، تلاش بروهدفمند است.

- راه حل مسئله، يك "پاسخ مقابله‌اي" است. وقتي فردي به حل مسئله مي‌پردازد، نوعي مقابله انجام مي‌دهد. مقابله‌ي فرد مي‌تواند مؤثر يا نامؤثر باشد. زماني مقابله مؤثر است كه مسئله حل شود و البته مسئله به‌گونه‌اي حل شود كه حداكثر نتايج، مثبت به‌دست آمده و حداقل عواقب منفي به بار آيد.

مقابله‌ی مسئله‌مدار و مقابله‌ی هیجان‌مدار

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

انواع مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار

- مقابله‌های فعال (مثل اقدام عملی یا تلاش در جهت برطرف نمودن مسئله)
- برنامه‌ریزی (مثل فکر کردن در مورد این که چگونه می‌توان با مسئله یا مشکل روبرو شد یا برنامه ریزی 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)
- در پی حمایت اجتماعی عاطفی برآمدن (حس دلسوزی و حمایت عاطفی کسی را به دست آوردن)
- کنار گذاشتن سایر فعالیت‌ها (توجه نکردن به سایر فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد تا به این ترتیب بتواند با تمام قوا و با تمرکز کامل به حل مسئله بپردازد)
- پناه بردن به مذهب (افزایش فعالیت و رفتارهای مذهبی)
- تفسیر مجدد مسئله به سبکی مثبت و آن را به عنوان فرصتی برای رشد و بلوغ اجتماعی دیدن (از موقعیت نهایت استفاده را برای رشد کردن و مسئله را از جنبه‌های مثبت و سازنده‌ی آن دیدن)
- بازداري مقابله (مقابله‌ی منفعلانه به صورت عقب‌نشینی و دست از تلاش برداشتن تا زمانی که شرایط به شکلی در آید که راهبردهای مقابله‌ای فرد بتوانند مؤثر واقع شوند)
- 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 مسئله آفریده است نرفتن)
- مصرف الکل و مواد مخدر (استفاده از الکل و مواد مخدر یا دارو به عنوان راهی برای فراموش کردن مسئله)
- شوخی (مسئله را به شوخی گرفتن یا طنز پردازی در مورد آن)

مقابله‌های هیجان‌مدار سازگارانه و ناسازگارانه

- مقابله‌های هیجان‌مدار ناسازگارانه نه تنها منجر به حل مسئله نمی‌شوند بلکه آسیب‌های اجتماعی و روانی نیز به دنبال می‌آورند، در حالی‌که مقابله‌های هیجان‌مدار سازگارانه منجر به کاهش موقت استرس و ناراحتی ناشی از رویارویی با شرایط بگرنج می‌شوند ولی در هر حال چون هیجان‌مدار هستند باعث تسکین فرد می‌شوند اما اقدامی عملی در جهت حل مسئله نیستند و در نتیجه مسئله را حل نمی‌کنند.

به منظور اتخاذ يك مقابله‌ي مسئله‌مدار سازنده (به‌جاي مقابله هيچان‌مدار غير مؤثر) فرد بايد

- متوجه شود مسئله‌اي به‌وجود آمده است و وجود مسئله را انكار نکند.
- آنچه را که اتفاق افتاده است به شکل يك مسئله ببيند و نه به عنوان يك مشکل غامض يا لاينحل.
- توجه داشته باشد که حل مسئله براي سلامت رواني و رفاه اجتماعي او حايز اهميت است.
- به اين باور رسیده باشد که خودش قادر به حل مسئله است و مسئله نیز قابل حل شدن است.
- بداند که حل مسئله نیاز به زمان و تلاش دارد و مایل باشد وقت يازمان کافي را به حل مسئله اختصاص بدهد.

مقابله‌ي مسئله‌مدار مستلزم عبور از چهار مرحله است

۱. تعریف و فرمول‌بندی مسئله
۲. تولید و خلق راه‌حل‌های متعدد
۳. ارزیابی سود و زیان یا بررسی معایب و محاسن هر راه حل
۴. به‌کارگیری راه‌حل و ارزیابی و بازنگری آن

تعريف و فرمول بندي مسأله

- مشکل بابك چیست؟

تعريف واضح مسأله

- چطور.....
- يعني.....

تولید و خلق راه‌حل‌های متعدد

روش بارش ذهنی:

چه راه‌حل‌هایی برای مسئله‌ی بابک پیشنهاد می‌کنید؟

ارزیابی سود و زیان یا معایب و محاسن هر راه حل

- استفاده از برگه‌ی ارزیابی راه حل‌ها

به‌کارگیری راه‌حل و ارزیابی و بازنگری آن

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

حل مسئله‌ي ماهرانه، مستلزم عبور گام‌به‌گام از اين مراحل است

جمع بندي

- از اين كارگاه چه آموختيد؟
- چه احساسی داريد؟



راهنمای عملی برگزاری کارگاههای

آموزش مهارت‌های زندگی

ویژه دانشجویان

دکتر لادن فتی^۱ - دکتر فرشته موتابی
شهرام محمدخانی - مهرداد کاظم زاده عطوفی

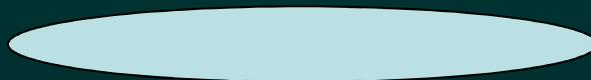
با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تهران

سرکار خانم دکتر کیهانی – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی – مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی در امور زنان



دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهری – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر هما قرائی – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

عاطفه خوشنواز – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سودابه طایری – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی