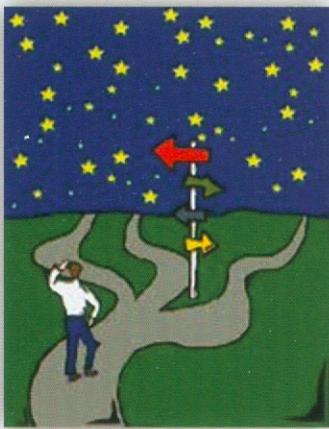


مهارت تصمیم گیری و حل مسئله



تصمیم گیری

بدون تردید تصمیم گیری یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است زیرا فرد همواره باید یک راه را از میان راه های گوناگون انتخاب کند. اگر شخص برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد، قادر به تصمیم گیری نخواهد بود و در نتیجه یا تعارضات و تنش های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم گیری غیرمنطقی و نادرست به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی ها دچار خواهد شد. اهم موارد تصمیم گیری در جامعه، محدود به انتخاب شغل، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر و چند اتفاق عمومی دیگر است. در حالیکه قلمروی این مهارت بسیار وسیع است و از جزئی ترین رفتارها تا کلی ترین و مهم ترین آنها را شامل می شود، به همین دلیل مهارت تصمیم گیری اهمیت بیشتری می یابد. بدین ترتیب آموزش مهارت تصمیم گیری به نوجوانان و جوانان ، ضرورت و دقت ویژه ای می طلبد. این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو موثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند ، جوانب مختلف را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلمان در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

• اهداف یادگیری مهارت تصمیم گیری و حل مسئله:

مهارت های ذهنی عبارتند از : آشنایی با مفهوم تصمیم گیری، آشنایی با فرآیند و روش تصمیم گیری، آشنایی با عوامل موثر بر تصمیم گیری، درک اهمیت پی آمدهای هر تصمیم پیش از اتخاذ آن و...
مهارت های فیزیکی عبارتند از : تمرین مراحل لازم در تصمیم گیری، شامل جمع آوری اطلاعات، پیش بینی نتایج، مشخص کردن مزایا و معایب هر تصمیم ، انتخاب تصمیم و ارزیابی آن، توانایی استفاده از الگوی تصمیم گیری آموخته شده در رویدادهای واقعی زندگی و....

توانایی حل مسئله

زنده‌گی را می‌توان روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و تلاش برای حل آنها دانست. حل موفقیت آمیز مسائل زندگی به اعتماد به نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می‌شود در حالی که حل ناقص یا گره‌های ناگشوده، بهداشت روان شخص را به طور جدی تهدید خواهد کرد.

حل مسئله فرد را قادر می‌سازد تا بطور سازنده با مشکلات زندگی خود مواجه شود. مواجهه سازنده با مشکلات مهارت فوق العاده ارزشمندی است که آموزش آن برای نوجوانان کاملاً لازم و ضروری است.

• حل مسئله مستلزم چندین فعالیت است:

بطوری که ابتدا باید مسئله را با دقت و صحت تعریف کرد و سپس راه حل های متفاوت را کنار هم قرار داد و در نهایت راه حل مناسب را از میان راه حل های ممکن انتخاب و اجرا کرد.

اشاره به این نکته نیز اهمیت دارد که یکی از اختلالات عمدۀ شناختی در بیماران روانی، ناتوانی آنان در حل مسئله است. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو موثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد کرده و به فشار جسمی منجر می‌شود. این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تاثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی فرد خواهد گذاشت و برای سلامت وی پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز بهداشت جنوب

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد