

۱- مهارت حل مسئله را تعیین کنید

مهارت حل مساله رویکردی منظم و متوالی است که به فرد کمک می کند تا به طور موثری مسائل زندگی خود را حل کند.

۲- فرآیند مقابله را با ویژگیهای اصلی آن بیان نمایید.

منظور از مقابله، کوششها و تلاشهایی است که فرد انجام میدهد تا استرس را از میان بردارد، برطرف کند، یا به حداقل رساند و یا تحمل کند.

سه ویژگی مهم فرایند مقابله: مستلزم تلاش و برنامه ریزی است- نتیجه نهایی واکنش های مقابله ای همیشه مثبت نیست - فرایندی است که در طول زمان رخ می دهد

۳- **مدل مقابله در مهارت مسئله یابی را ترسیم نمایید.** تصویر در جزوه موجود هست ☺

۴- **فرآیندهای حل مسئله را ترسیم نمایید.** تصویر در جزوه موجود هست ☺

۵- **مقابله های حیجان مدار را بیان نمایید و چند نمونه را مثال بزنید.**

۱-دعا و نیایش، ۲- تخلیه و ابراز احساسات مانند گریه کردن، بی قراری کردن، ابراز خشم (به طور سالم)، ۳- گفتگوی درونی مانند دل داری دادن به خود، ۴- مثبت اندیشی، دادن معنی مثبت به آنچه رخ داده، ۵- توکل، ۵- صبر، ۶- درد دل کردن با دوستان و آشنایان و....

۶- مقابله مسئله مدار را با ذکر نمونه تعریف نمایید.

اقدام به عمل نمودن، فعالیت خاصی انجام دادن، راهنمایی گرفتن، مشورت کردن، برنامه ریزی کردن، جمع آوری اطلاعات،

مطالعه کردن، استفاده از روش حل مسئله - و فکر کردن و....

۷- چند نمونه از مقابله های هیجان مدار نا سالم را نام ببرید.

دزدی کردن، فرار از منزل، به زور متوسل شدن، استفاده از زور و تهدید، استفاده از پرخاش و خشونت، بزهکاری،

استفاده از نیرنگ و حيله برای رسیدن به هدف، خودکشی.

۸- گامهای حل مسئله را نام ببرید. و یک مورد را به دلخواه نام ببرید.

۱- اتخاذ نگرش حل مساله ۲- تعریف دقیق مشکل ۳- تهیه فهرستی از راه حل های مختلف ۴- ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل ۵- اجرای راه حل انتخاب شده ۶- ارزشیابی

۹- موانع شناختهای حل مسئله موثر را نام ببرید

تفسیر وجود مشکل به عنوان نشانه ضعف درونی، بی کفایتی و بی استعدادی خود - سرزنش خود - اجتناب از مشکلات به جای حل آن

رفتار تکانشی - ما امیدی و درماندگی - ناتوانی در پیش بینی رفتارها و پیامدهای آن

۱۰- تعریف دقیق مشکل را به عنوان یک گام در حل مسئله بیان نمایید.

برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقا چیست ، نمی توانیم آن را حل کنیم . پس مرحله دوم حل مسئله تعریف مشخص و واضح مشکل است . برای تعریف مشکل چهار سوال زیر را در نظر داشته باشید:

۱۱- یک روش در حل مسئله بارش فکری این تکنیک را با مزایا شرح دهید.

هنگامی که فرد ذهن خود را راحت و باز می گذارد ممکن است راه حل های مناسبی به دست آورد که در حالت معمول ممکن است اصلا به آنها نزدیک نشود. هدف مرحله سوم حل مساله فقط رسیدن به راه حل های زیادتر است و کمیت راه حل ها مهم است نه کیفیت آنها.

۱۲- طبق چه ملاکهای باید راه حل های ضعیف را کنار گذاشت.

حل و فصل مساله - سلامت و رفاه هیجانی - زمان و تلاش مورد نیاز - نسبت هزینه - فایده

۱۳- چه مهارتهایی را برای تصمیم گیری موثر ضروری میباشد.

مهارتهای تفکر خلاق و انتقادی - مهارتهای حل مساله - مهارتهای جمع آوری اطلاعات - مهارتهای ارزیابی پیامدها

مهارتهای ارزشیابی اطلاعات - مهارتهای تجزیه و تحلیل برای بررسی خطرات احتمالی

۱۴- عوامل شخصی موثر در تصمیم گیری را نام ببرید.

اعتماد به نفس - استقلال فکر - آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم های اتخاذ شده - عدم ترس از خطر کردن

درک درست موقعیت و مشکل - ارزشها و باورها - دانش و اطلاعات درباره مشکل یا موقعیت - شیوه تصمیم گیری

آمادگی برای مشورت با دیگران - انعطاف پذیری

۱۵- سه عامل اصلی در تصمیم گیری را بیان نمایید.

آگاهی و اطلاعات : فشار های اجتماعی : موقعیت ها :

۱۶- مراحل تصمیم گیری منطقی را شرح دهید.

مرحله بازشناسی - مرحله جمع آوری اطلاعات - مرحله ارزیابی : مرحله انتخاب: مرحله اجرا