

# مشکلات و موانع آموزش

## حل مساله و تصمیم‌گیری در روان‌درمانی

تالیف:

علی سرپرست

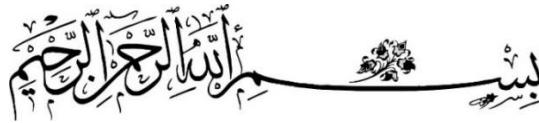
ویراستار:

دکتر ایران داودی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷



---

مشکلات و موانع آموزش

حل مساله و تصمیم‌گیری در روان‌درمانی

---

تالیف: علی سرپرست

ویراستار: دکتر ایران داودی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۸-۴

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ - شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۹۰۰۰ تومان

---

## فهرست مطالب

---

مقدمه.....	۵
فصل اول: تعریف حل مساله.....	Error! Bookmark not defined.
حل مساله چیست؟ .....	Error! Bookmark not defined.
حل مساله و تصمیم‌گیری .....	Error! Bookmark not defined.
اهمیت آموزش حل مساله و تصمیم‌گیری به مراجعین.....	Error! Bookmark not defined.
ساختار جلسات آموزش حل مساله.....	Error! Bookmark not defined.
الگوریتم حل مساله و تصمیم‌گیری .....	Error! Bookmark not defined.
فصل دوم: لایه اول.....	Error! Bookmark not defined.
موانع حل مساله .....	Error! Bookmark not defined.
۱. جهت‌گیری منفی نسبت به مشکل .....	Error! Bookmark not defined.
۲. هیجان .....	Error! Bookmark not defined.
۳. عدم تحمل بلا تکلیفی .....	Error! Bookmark not defined.
۴. فوریت و حل مساله در زمان نامناسب .....	Error! Bookmark not defined.
فصل سوم: لایه دوم.....	Error! Bookmark not defined.
شفاف‌سازی ارزش‌ها.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌ها چه چیزهایی نیستند: .....	Error! Bookmark not defined.
شفاف‌سازی ارزش‌ها.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه‌ی خانواده.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه‌ی ازدواج و روابط صمیمانه دیگر.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه روابط دوستانه.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه شغل و حرفه.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه تحصیلات و رشد شخصی ..	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه تفریح، سرگرمی و فراغت ..	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه معنویت.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه زندگی اجتماعی.....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه محیط زیست و طبیعت .....	Error! Bookmark not defined.
ارزش‌های حیطه سلامتی .....	Error! Bookmark not defined.
مقایسه وضعیت فعلی زندگی با ارزش‌های اصلی.....	Error! Bookmark not defined.
اهداف فوری و کوتاه‌مدت.....	Error! Bookmark not defined.
اهداف میان مدت و بلند مدت .....	Error! Bookmark not defined.
اهداف شخص مرده.....	Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined..... **فصل چهارم: لایه سوم**

**Error! Bookmark not defined.** ..... اجرای فرآیند حل مساله

**Error! Bookmark not defined.**..... برنامه‌ریزی برای اجرای راه‌حل و بررسی موانع

Error! Bookmark not defined. .... تصمیم‌گیری

Error! Bookmark not defined..... **پیوستها**

پیوست ۱: راهبردهای پیشنهادی داگاس و رایچاود برای اصلاح جهت‌گیری منفی نسبت به مشکل.

**Error! Bookmark not defined.** .....

**Error! Bookmark not defined.**..... پیوست ۲: در لیست زیر ۱۱ طرحواره ناسازگار اولیه معرفی شده است.

**Error! Bookmark not defined.** . . . . پیوست ۳: پرسشنامه عدم تحمل بلاتکلیفی .

**Error! Bookmark not defined.** ..... پیوست ۴: لیست ارزش‌های رایج زندگی

**Error! Bookmark not defined.** ..... پیوست ۵: فهرست مشکلات زندگی

Error! Bookmark not defined..... **منابع**

---

## مقدمه

---

یکی از مهم‌ترین اهداف مشاوره و روان‌درمانی کمک به مراجعین برای رسیدن به مسئولیت‌پذیری و استقلال است. این‌که بتوانند پس از اتمام جلسات درمان به‌تنهایی با موقعیت‌های زندگی مقابله کنند. بنابراین آموزش مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری از جمله مهارت‌های ضروری برای اکثر مراجعین است تا بتوانند به‌تنهایی چالش‌های زندگی خود را حل کنند و مسئولیت تصمیمات و انتخاب‌های خود را بدوش بکشند. اما گاهی با وجود آموزش مهارت حل مساله به مراجعین، آن‌ها باز هم توانایی حل مسائل خود را ندارند و به محض برخورد با هر مساله‌ای در زندگی دوباره دست به دامان روان‌شناس خود می‌شوند تا به آن‌ها کمک کند تا مشکلاتشان را حل کنند. به عبارت دیگر، به جای رسیدن به استقلال در زندگی، به مشاور و روان‌شناس خود وابسته شده‌اند. کتاب حاضر به مشاوران و روان‌شناسان کمک می‌کند ابتدا مواعی که باعث می‌شود مراجعین از حل مسائل خود دوری کنند یا تصمیمات اشتباه بگیرند شناسایی کنند، مراحل حل مساله را به آن‌ها یاد دهند و در نهایت به آن‌ها کمک کنند مسئولیت انتخاب‌های خود را به عهده بگیرند.