

شیوه های حل مساله در علوم تربیتی



تألیف

سجاد نیکرودی پناه

محمد بنیادی

رضا میر

محمد رضا اتحادی



۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	: شیوه‌های حل مساله در علوم تربیتی / سجاد نیکزادی پناه... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۹-۰۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: سجاد نیکزادی پناه، محمد بنیادی، رضا میر، محمدرضا اتحادی.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: فشار روانی در نوجوانان
موضوع	: Stress in adolescence
موضوع	: فشار روانی در نوجوانان -- کنترل
موضوع	: Stress management for teenagers
موضوع	: شاگردان -- بهداشت روانی
موضوع	: Students -- Mental health
موضوع	: حل مساله در نوجوانان
موضوع	: Problem solving in adolescence
شناسه افزوده	: نیکزادی پناه، سجاد، ۱۳۷۳ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ س ۳/ف BF۷۲۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۲

تربت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳



که عنوان کتاب.....	شیوه‌های حل مساله در علوم تربیتی
که مولف.....	سجاد نیکزادی پناه، محمد بنیادی، رضا میر، محمدرضا اتحادی
که صفحه آرا.....	رضا کاوه
که طراح جلد.....	سجاد نیکزادی پناه
که ناشر.....	چشم انداز قطب
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۵
که قیمت.....	۱۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8509-08-0

فهرست

پیشگفتار.....	۹
استرس.....	۱۵
تعریف تنیدگی روانی (استرس).....	۱۵
مدل رفتار شناختی استرس.....	۲۱
مراحل استرس.....	۲۲
عوارض استرس.....	۲۴
علایم روانی.....	۲۸
علایم رفتاری.....	۲۹
علایم اجتماعی.....	۳۰
شیوه‌های حل مسئله.....	۳۰
تاریخچه حل مساله.....	۳۲
مهارت حل مساله.....	۳۴
آشنایی با مهارت حل مساله.....	۳۵
رویکرد گشتالت.....	۳۷
تئوری محرک پاسخ.....	۳۹
مدل خیر پردازی.....	۴۰
نظریه جان دیوی.....	۴۱

۴۲	 نظریه گستن ویستبرگ
۴۳	 نظریه دزوریا و گلدفرید
۴۹	 راهبردهای حل مساله
۵۰	 مراحل تکنیک حل مساله
۵۳	 پژوهش در حوزه حل مساله
۶۱	 منابع

www.ketab.ir



فشار روانی برای موفقیت در آموزش‌های مدرسه در اغلب کشورها و مخصوصاً کشورهای آسیایی زیاد است و با تغییر جوامع و حرکت به سمت رقابتی شدن، شدت بیشتری پیدا کرده است. اگر چه استرس رقابت محرکی مثبت برای پیشرفت افراد جوان است اما اگر این استرس شدت یابد و یا ادامه پیدا کند می‌تواند به سلامت روانی و بهزیستی افراد را تحت تاثیر قرار دهد. دان، سان، نگوین، تراس، لوان و دیکسون^۱ (۲۰۱۱)، آنگ، هوان و برامان^۲ (۲۰۰۷) فشارهای مرتبط با آموزش را مهمترین منبع استرسی می‌دانند که جوانان و نوجوانان در سراسر دنیا با آن مواجه هستند. فعالیت‌های آموزشی برای کودکان و نوجوانان در اغلب فرهنگ‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است اما انتظارات والدین، معلمان و خردسالانش آموزان به دلیل رقابت و برتری جویی تحصیلی می‌تواند یک منبع فشار و استرس برای اغلب دانش‌آموزان باشد تان و یِتس^۳ (۲۰۱۱).

دستیابی به حرفه‌های آموزشی و تخصصی به پیشرفت افراد در موقعیت‌های تحصیلی وابسته است، لذا در شرایط فعلی، موقعیت‌های تحصیلی و پیشرفت از جمله مهم ترین

1- Dunne, Sun, Nguyen, Truc, Loan & Dixon

2- Ang, Huan & Braman

3- Tan & Yates

بسترهای تجربه هیجانات تحصیلی قلمداد می‌گردد. به عبارت دیگر، در حال حاضر، یادگیری و پیشرفت به عنوان مهم ترین عوامل برانگیزاننده و پیش بینی کننده تجربه هیجانات مثبت و منفی تلقی می‌شود. پژوهش‌ها نشان دهنده میزان بالای استرس ناشی از انتظارات تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران است. میرشاه ولد (۱۳۸۲). داشتن انتظارات تحصیلی بالا به عنوان یک فاکتور مهم در نظر گرفته شده است که می‌تواند به طور مستقیم یا با واسطه بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار باشد. بوچمن و دالتون^۱ (۲۰۰۲). انتظارات برای موفقیت تحصیلی با پیشرفت رابطه مثبت دارد تراستی^۲ (۲۰۰۰)، رامبرگر^۳ (۱۹۹۵) اما در این انتظارات بالا باشد می‌تواند دارای پیامدهای منفی نیز باشد از قبیل استرس مفرط و مشکلات در زمینه سلامت روانی شک^۴ (۱۹۹۵). یک زمینه یابی نشان داده است که اغلب نوجوانان ۶۱ درصد نوجوانان فشارهای آموزشی را به عنوان بزرگترین استرس زندگیشان در نظر می‌گیرند. تان و یتس^۵ (۲۰۱۱). استرس تحصیلی اگر شدت یابد یا اینکه ادامه پیدا کند، در زمینه سلامت روانی و بهزیستی مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند.

وجود فشار برای کسب نمرات خوب و رسیدن به شغل سطح بالا در دانش‌آموزان سنگاپوری بسیار بالا است، هو و ییپ^۵ (۲۰۰۳). چنین وضعیتی در دانش‌آموزان ژاپنی نیز وجود دارد، آنگ و همکاران (۲۰۰۹) و میچی، گلاچان و بری^۶ (۲۰۰۱) نشان دادند که دانش‌آموزان ژاپنی انتظار بالایی از پیشرفت تحصیلی خود دارند. این انتظارات بالا زمینه استرس را فراهم می‌کند. به علاوه برآورده کردن انتظارات افراد مهم در زندگی نیز می‌تواند یکی دیگر از منابع استرس تحصیلی باشد. به عنوان مثال دانش‌آموزان از خود انتظار دارند که از نظر تحصیلی عالی عمل کنند تا بتوانند انتظارات والدین را برآورده و رضایت آنان را

1- Buchmann & Dalton

2- Trusty

3- Rumberger

4- Shek

5- Ho & Yip

6- Michie, Glachan & Bray

جلب کنند که همین موجب استرس می‌گردد، وونگ، سالیلی، هو، مک، لای و لام^۱ (۲۰۰۵) سالیلی، چیو و لای^۲ (۲۰۰۱)، چندین مطالعه نشان داده است که دانش‌آموزان آسیایی انتظارات تحصیلی خود را بر مبنای انتظارات والدین و معلمان شکل می‌دهند، چن و استیونسون^۳ (۱۹۹۵)؛ گویت و ژی^۴ (۱۹۹۹).

استرس به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور هم زمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش گفته می‌شود، گادزلا و بالگلو^۵ (۲۰۰۱) در رابطه با استرس بر عوامل پنجگانه استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشار‌ها، تغییرات و استرس خود) و واکنش‌های چهارگانه (فیزیولوژیکی، رفتاری، شناختی، هیجانی)، نسبت به این عوامل تاکید می‌شود. میچی و همکاران (۲۰۰۱)، پژوهش‌های ابوذری^۶ (۱۹۹۴) و میسرا و کاستیلو^۷ (۲۰۰۴) بر نقش اهمیت و تعیین کننده استرس تحصیلی در شکل‌گیری تجارب دانش‌آموزان، در کنار متغیرهای شش‌گانه (سن، جنس، انگیزه ادامه تحصیل، عزت نفس کلی، مفهوم خود تحصیلی) دیگر تاکید کرده‌اند. کلینک، بایرس، وینستون و باکن کلینک^۸ (۲۰۰۸) در تعریف تنیدگی تحصیلی بر ارزیابی مبنی بر تجربه ناهماهنگی بین مطالبات موقعیتی و منابع درون فردی خود اشاره کردند. شواهد نشان داده است که مشکلات خانوادگی یکی از متعارف‌ترین منابع استرس در دانش‌آموزان است. داد می‌گردد، آگکان و سیاروشی^۹ (۲۰۰۳). منابع استرس در دانش‌آموزان را می‌توان به درجه‌بندی استرس ناشی از انتظارات والدین و معلمان، و استرس ناشی از انتظارات شخصی تقسیم‌بندی کرد، که بر این اساس در پژوهش حاضر برای بررسی اینکه آیا شیوه‌های فرزند‌پروری و شیوه‌های حل مساله

1- Wong, Salili, Ho, Mak, Lai & Lam

2- Salili, Chiu & Lai

3- Chen & Stevenson

4- Goyette & Xie

5- Gadzella & Baloglu

6- Abouserie

7- Misra & Castillo

8- Klink, Byars-Winston & Bakken

9- Akgun & Ciarrochi

می‌تواند در استرس ادراک شده دانش آموزان مقطع متوسطه تاثیر داشته باشد، بررسی صورت گرفت است. دان و همکاران (۲۰۱۰).

بسیاری از پژوهش‌هایی که در زمینه روابط والدین و فرزندان انجام شده‌اند، بر خانواده به عنوان پیش‌بینی‌کننده مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان، تمرکز یافته است، مانند: دیاز^۱ (۲۰۰۵)؛ کانگر، کانگر، الدر، لورنز، سیمونزو ویت‌بک^۲ (۲۰۰۱). شیوه فرزندپروری والدین، یکی از سازه‌های جهانی است. دارلینگ^۳ و استنبرگ^۴ (۲۰۰۲) که روابط عاطفی و نحوه ارتباط والدین با فرزندان را نشان می‌دهد و عامل مهمی برای رشد و یادگیری کودکان به شمار می‌آید بامریند^۵ (۱۹۹۱). مطالعات نشان می‌دهند که والدین با پیشینه زمینه فرهنگی متفاوت در درون یک جامعه، در نظرات خود از فرزندپروری و رشد کودک متفاوت هستند، بورنشتاین^۶ (۲۰۰۱)، کوهن^۷ (۱۹۶۹) معتقد است که عناصر درون زمینه فرهنگی والدین، اهداف و ارزش‌های آنها را برای فرزندان‌شان تحت تاثیر قرار می‌دهند به طوری که منجر به تفاوت‌هایی در فرزندپروری شده و باعث تفاوت در عملکرد کودک خواهد شد. گودنو^۸ و کولینز^۹ (۲۰۰۲). اثرات منفی استرس شامل افسردگی، اضطراب و مشکلات رفتاری است که دانش‌آموزان و نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. استرس‌های گوناگون با تاثیر منفی ای که بر مکانیسم‌های مقابله فردی و اجتماعی شخص اعمال می‌کند باعث کاهش مقاومت فرد می‌گردد. در مطالعات متعدد تاثیر استرس بر بروز بیماری‌های جسمی و روانی و اختلال در عملکرد و قدرت سازگاری به اثبات رسیده است. برای مثال استرس مربوط به فعالیت‌های تحصیلی با نتایج منفی مختلفی از قبیل بهزیستی پایین (بیکر^{۱۰}،

1- Diaz

2- Conger, Elder, Lorens, Simons, Whithbeck

3- Darling

4- Steinberg

5- Baumrind

6- Bornstein

7- Kohn

8- Goodnow

9- Collins

10- Baker

۲۰۰۳، ارمسوی، سیلیملی و گنکوز^۱، ۲۰۰۵) و عملکرد تحصیلی ضعیف همراه می‌گردد(کلارک و ریکر^۲، ۱۹۸۶، لین و زیپا^۳، ۱۹۸۴، آکگان و سیاروشی، ۲۰۰۳، استراترز، پری و منز^۴، ۲۰۰۰؛ فلستن و ویلکاکس^۵، ۱۹۹۲).

تأثیر استرس بر سبک مقابله در سال‌های اخیر، در کانون توجه پژوهش‌های مرتبط با رفتار مقابله قرار داشته است. بر اساس نظر لازاروس و فولکمن مقابله به فرآیند مدیریت تقاضاها (بیرونی یا درونی) که دشوار و یا فراتر از منابع فرد ارزیابی شده است، اشاره دارد (لازاروس و فولکمن، ۲۰۰۰). از نظر آنان مقابله مشتمل بر تلاش‌ها، اعم از کنش مدار و درون روانی، به منظور اداره و کنترل تقاضاهای محیطی و درونی و تعارضات میان آنها می‌شود (لازاروس و لینر، ۲۰۰۱). از نظر لازاروس (۲۰۰۲)، مقابله دو کارکرد عمده دارد: تنظیم هیجانات ناگوار و درمانده کننده، و اتخاذ کنش به منظور تغییر و بهبود مسئله‌ای که باعث ناراحتی شده است. بر این مبنا، بهای دسته از شیوه‌های کلی مقابله را برشمرده‌اند: مقابله هیجان مدار (فولکمن، اسکافر لازاروس، ۲۰۰۱؛ لونتال، نرنز و استراوس، ۱۹۹۸؛ پیرلین و اسکولر، ۱۹۹۷).

سبک‌های مقابله معطوف به حل مسئله عبارتند از روش‌های فعال حل مسئله که برای حل رابطه استرس‌زا بین خود و محیط مورد استفاده قرار می‌گیرند. عمده‌ترین سبک‌های مسئله مدار عبارتند از: مقابله رویارویانه (تلاش‌های ستیزه‌جانه برای تغییر موقعیت)، جستجوی حمایت اجتماعی (تلاش در جهت کسب حمایت هیجانی و اطلاعاتی از دیگران) و سبک حل مسئله با برنامه (تلاش‌های سنجیده مسئله مدار برای حل موقعیت). از سوی دیگر، سبک‌های هیجان مدار عبارتند از شیوه‌هایی که براساس آن افراد به سطح بهینه‌ای از تنظیم هیجانی و توانایی برخورد با موقعیت و احساسات شدید و بحرانی دست می‌یابند (سازنی، ۱۹۹۹). مهم‌ترین این سبک‌ها عبارتند از: خویشتنداری (تلاش به منظور تنظیم و

1- Eremsoy, Celimli & Gencoz

2- Clark & Rieker

3- Linn & Zeppa

4- Struthers, Perry & Menec

5- Felsten & Wilcox

کنترل احساسات یک شخص)، فاصله‌گیری (تلاش جهت انفصال از موقعیت)، ارزیابی مجدد و سازگاری (تلاش برای یافتن معنای مثبت در تجربه با تاکید بر رشد شخصی) و سبک اجتناب / گریز (تلاش برای رهایی یا اجتناب از موقعیت) (تایلور، ۱۹۹۹).

www.ketab.ir