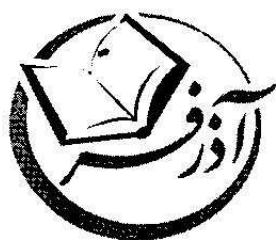


آموزش حل مساله
برای خودآگاهی و تنظیم هیجانی
و فردیت یافتگی

نویسنده:

کبری خسروی هفشجانی



سرشناسه: خسروی هفشجانی ، کبری، ۱۳۴۷.

عنوان و نام پدیدآور: آموزش حل مساله برای خودآگاهی و تنظیم هیجانی و فردیت یافتگی / کبری خسروی هفشجانی.

مشخصات نشر: تهران: آذرفر، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۱-۵۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: حل مساله در کودکان

رده بندی کنگره: ۱۵۴۱۹

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۶۴۶

عنوان کتاب: آموزش حل مساله برای خودآگاهی و تنظیم هیجانی و فردیت یافتگی

نویسنده: کبری خسروی هفشجانی

انتشارات: آذرفر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۸.

صفحه و قطع: ۱۵۶ ، وزیری

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

ناظر چاپ: محمدبابارئسی

صفحه آرا: حسین افسر

مرکز پخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ وکیل طبقه اول واحد ۷۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹-۵۵۹۲۷۶۰۶

مقدمه

خانواده به واسطه الگوهای تعاملی و تربیتی خود، مهمترین عامل اجتماعی کردن و رشد مسئولیت پذیری کودکان تلقی می شود که در شکل دادن به شخصیت، خصوصیات و انگیزه های فرد نقش کلیدی دارد، رفتار اجتماعی را هدایت می کند و ارزش ها، اعتقادات و هنجارهای فرهنگی را منتقل می کند (نجات بخش، ۱۳۹۰).

مطالعه نثار و تجربیات کودکان مورد توجه گروه کثیری از افراد می باشد. والدین در میان این گروه مقام اول را دارند. محبت آنان به اطفالشان سبب توجه خاص به رشد جسمانی و تکوین شخصیت آنها گردیده و بالذاتی خاص و احساس سرشار از شادمانی رشد و نمو کودکان خود را می نگرند (محمدی، ۱۳۹۲).

احساس و هیجان به عنوان یک سیستم مرکزی جهت شناخت و درک انسان محسوب می شود (انسان شناسی). هیجان یک اشفتگی زود گذر و مداوم در ذهن است که به علت تفاوت بین واقعیت ادراک شده و تمایلات فردی ایجاد می شود (پین^۱، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان یک فرایند مداوم شامل مجموعه ای ناهمگون از فرایندهای درونی یا بیرونی یا راهبردها است که با توجه به اهداف تنظیم می شود (کارادماس، تسالیکو و تالارو^۲، ۲۰۱۱). به طور کلی، تنظیم هیجانی را می توان به عنوان فرایندی در نظر گرفت که به واسطه ی آن، فرد بر شکلی از هیجانی که در حال حاضر دارد تاثیر می گذارد. این فرایند مشخص می کند که فرد هیجانات خود را چگونه تجربه و ابراز میدارد (خانزاده، سعیدیان، حسین چاری و ادریسی، ۱۳۹۱). تنظیم هیجانی در برگیرنده ی چهار مولفه ی آگاهی از هیجانات و فهمیدن آنها، پذیرش هیجانات، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف مطلوب در زمان تجربه ی هیجان منفی و در نهایت توانایی به کارگیری انعطاف پذیر تدابیر نظم بخشی هیجانی متناسب با

^۱ - payne

^۲ - karademas , Tsalikou , Tallarou

موقعیت برای تنظیم مطلوب پاسخ های هیجانی در راستای دست یابی به اهداف شخصی و احترام به خواست های محیطی می باشد (گراتز و رومر^۱، ۲۰۰۹).

برگر و همکاران^۲ (۲۰۰۷) اظهار می دارند که خودتنظیمی؛ به خصوص تنظیم هیجانی بر عملکرد اجتماعی کودکان در مدرسه و گروه همسالان تأثیرگذار است. تنظیم هیجانی از طریق شکل دهی، افزایش، حفظ یا بازداری برانگیختگی هیجانی، دو بعد شناخت رفتار را در جهت کسب یک هدف شخصی سازمان می دهد (سانگجین^۳، ۲۰۰۶). نتایج مطالعه بکتر^۴ و همکاران (۲۰۰۹) نیز نشان داد کودکان دارای سطح خود تنظیمی بالاتر نسبت به کودکان ضعیف تر در موقعیت های حل مسأله اجتماعی پاسخ های سازگارانه تری را ارائه دادند. آسیب های اجتماعی طی چند دهه اخیر در سراسر جهان سیر صعودی داشته است. آمارهای نگران کننده در این زمینه، کارشناسان را به بررسی این معضل و یافتن راه حلی برای آن برانگیخته است. نتیجه این بررسی ها نشان می دهد که بسیاری از آسیب های اجتماعی ناشی از کمبود مهارت های روانی - اجتماعی لازم برای برخورد مؤثر با مشکلات زندگی هستند. روانشناسان در دهه های اخیر در بررسی های انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل شخص، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آگاهی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد. اما کسانی از زندگی سالم برخوردارند که مهارت های ویژه ای را دارا باشند؛ مهارت ها زندگی رفتار سازگارانه ای فرد است به گونه ای که بتواند با ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید. (بوتوین^۵، ۲۰۰۸).

^۱ - gratz & Roemr

^۲ Berger & etal

^۳ Sungjin

^۴ Buckner

^۵ Botv

سرتاسر زندگی بشر پر از مسائل و پیچیدگی های خاص خود است. در این شرایط از مهمترین مهارتهایی که قادر است بالندگی و بهداشت روانی آنان را در مواجهه با مشکلات آینده حفظ و تقویت نماید، مهارت خود آگاهی و مهارت حل مسأله به معنای اعم و حل مسأله اجتماعی بطور اخص است. به نحوی که عدم خود آگاهی فرد در زندگی می تواند باعث نابهنجاری هایی نظیر اعتیاد در فرد شود و روابط زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد و ناتوانی از حل مسائل و مشکلات، ممکن است با اقدام به راه حلهای نامؤثر مانند اسفاد از مواد مخدر برای آرامش، استفاده از سیگار برای جلب توجه و ترک تحصیلی و ترفی به سرکار به علت ناتوانی در برطرف کردن مشکلات، نه تنها مشکل را بزرگتر و پیچیده تر ساخته بلکه حتی در معرض خطر مرگ قرار گیرند (مانند اقدام به خودکشی، یا خودکشی). خودآگاهی و شیوه حل مسأله می تواند وسیله مفیدی برای مقابله با بسیاری از این مشکلات باشد. از این طریق می تواند کارآیی عمومی فرد را با یاد دادن مهارت های عمومی تسهیل و همچنین این مهارتها به افراد امکان می دهند تا بتواند به طور مستقل از عهده مشکلات روزمره زندگی خود برآید و به این ترتیب احتمال مقابله مؤثر فرد با طیف گسترده ای از موقعیتها را افزایش دهد. در این عرصه می توان آموزش مهارت خود آگاهی و شیوه حل مسأله را شکلی از آموزش کنترل خود یا استقلال دانست (دیویسون^۱ و گلد فرید، ۱۹۷۶. ترجمه احمدی علوی آبادی، ۱۳۹۱)

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود (ابوالقاسمی، کریمی یوسفی و خشنود نیای چماچانی، ۱۳۹۴).

با توجه به آنچه بیان شد در این تحقیق به بررسی تاثیر آموزش حل مساله بر خودآگاهی، تنظیم هیجانی و فردیت یافتگی در دانش آموزان خواهیم پرداخت.

توضیحی در مورد کتاب حاضر

خانواده یکی از ارکان اساسی و مهم جامعه به شمار می رود و از آنجا که دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. (برنشتاین^۱، ۱۹۹۸، ترجمه، بر عابدی نائینی، ۱۳۸۷) این نظام اجتماعی مجموعه ای از قواعد و اصول را ابداع و برای اعضای خود نقش های متنوعی تعیین می کند. رابطه اعضای این خرده فرهنگ رابطه ای عسقه و چسبیده لایه است در این نظام افراد به وسیله علایق و دلبستگی های عاطفی نیرومند، دیرپا و متقابل به یکدیگر مستقل شده اند. ورود به چنین نظام سازمان یافته ای صرفاً از طریق تمدن، فرزند خواندگی یا ازدواج صورت می گیرد. (گلدنبرگ^۲ و گلدنبرگ^۳، ۲۰۰۰، ترجمه، شاهي برواتی و نقشبندی، ۱۳۸۷). بهنجاری و نا بهنجاری جامعه در گرو شرایط عمومی خانواده است. هیچ یک از آسیب های اجتماعی فارغ از تاثیر خانواده نیست (نوابی نژاد، ۱۳۸۸).

فردیت طلبی فلسفه ای است در مورد زندگی که بر اولویت نیازهای فردی بر نیازهای گروهی، روابط اجتماعی نه چندان منسجم و گرایش به عدم مختاری تاکید دارد (فرانزوی، ۱۳۹۰). فردیت طلبی با افزایش نفع طلبیهای خودخواهانه همراه بوده و زمینه کاهش تدریجی حس مسئولیت اجتماعی و مشارکت را فراهم می کند. نتایج تحقیقات انجام شده در رابطه با فردیت طلبی در کشورهای مختلف متفاوت است (دیویدسون^۴ و همکاران، ۲۰۰۹؛ مارکوس و کیتایاما^۵، ۲۰۰۸؛ تریانندیس و دیاز^۵، ۲۰۱۰).

^۱ Bernestine

^۲ Goldenberg

^۳ Davidson

^۴ Markus and Kitayama

^۵ Triandis and Diaz