



بررسی مهارت حل مسئله در آموزش و پرورش

حمید صفائی قمی^۱، احمد یوسفی^۲، کامران زمانی^۳، اسماعیل کرد^۴

۱- کارشناسی ارشد تجارت الکترونیک (it)

۲- کارشناسی علوم تربیتی

۳- کارشناسی آموزش و پرورش ابتدایی

۴- کارشناسی علوم تربیتی

چکیده

بدون شک یکی از اساسی ترین و مهم ترین مهارت هایی که هر فرد در سراسر زندگی باید بیاموزد، مهارت حل مسئله است. این ادعا توسط بسیاری از مطالعات موجود در زمینه مهارت های حل مسئله اثبات شده است (وارمرام، ۲۰۱۰). حل مسئله از جمله مهارت های زندگی است که بهره مندی از آن منجر به پیشرفت در زندگی و بهبود روابط اجتماعی دانش آموزان می شود. ممکن است مشکلات مدام به سمت دانش آموزان هجوم بیاورند و آنها را به زحمت بیاندازند. در صورتی که دانش آموزان توان مقابله با آنها را به شیوه ای مؤثر نداشته باشند آسیب های روحی فراوانی به سراغ آنها می آید که به کارگیری مهارت حل مسئله از این موضوعات جلوگیری می کند. از آن جایی که همه ی دانش آموزان به طور ذاتی دارای مهارت حل مسئله می باشند بزرگترین چالش، غلبه بر تمایل به پیدا کردن راه حل سریع و



آنی می باشد. بهتر است این طور بیان کرد که رایج ترین اشتباه در حل مسئله، تلاش برای پیدا کردن یک راه حل است، زیرا دانش آموز تلاش می کند راه حل را در ابتدای فرآیند قرار دهد، اما آنچه دانش آموزان نیاز دارند یک راه حل در پایان روند است (وارمرام، ۲۰۱۰).

کلید واژه ها: دانش آموزان، حل مسئله، آموزشگاه، معلمان

مقدمه

شاخص های مهمی که در بین دانش آموزان حل مساله است. مهارت حل مسئله فرآیندی ذهنی است که شامل کشف، آنالیز و حل مشکلات می شود. هدف نهایی حل مسئله غلبه بر موانع و پیدا کردن بهترین راه حل برای موضوعات است. در بعضی از مسائل بهترین روش این است که دانش آموزان اطلاعات خود را بالا ببرند و دانسته های قبلی خود را به کار ببندند. یادگیری مهارت های حل مسئله به دانش آموزان کمک می کنند در مواجهه با تعارضات راه حل های گوناگون را در نظر بگیرند و بهترین آن ها را انتخاب کنند. دنبال کردن مراحل فرآیند حل مسئله به صورت گام به گام به دانش آموزان کمک می کند تا به روشی علمی و در کوتاه ترین زمان ممکن به نتیجه برسند و یک راه حل بهینه را برای مسئله پیش رو انتخاب نمایند. مهارت حل مسئله تا جایی اهمیت دارد که یکی از وظایف والدین، آموختن شیوه حل مسئله و حل مشکلات گوناگون به دانش آموزان خود در زندگی است. دانش آموزانی که مهارت حل مسئله دارند، می توانند به راحتی با مشکلات زندگی مواجه شوند و به روشی درست و کارآمد آن ها را حل کنند. همچنین با بررسی پژوهش ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که تاکنون پژوهشی جامع در مورد راهکارهای افزایش حل مساله در بین دانش آموزان صورت نگرفته است و صرفاً موضوعاتی نسبتاً نزدیک در این حوزه انجام شده از جمله اینکه: مرتضایی (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی شیوع اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه فردوسی و رابطه آن با میزان آشنایی با راهبردهای یادگیری و مهارت های حل مساله پرداخت. نتایج نشان داد که در میزان میانگین اهمالکاری تحصیلی بین مجموعه های آموزشی علوم انسانی، فنی و مهندسی و کشاورزی تفاوت معنی دار وجود

۱ Warmerdam

۲ Problem solving skills



داشت. بدین معنا که گروه انسانی نسبت به گروه فنی و کشاورزی میزان اهمالکاری تحصیلی کمتری را نشان دادند و گروه کشاورزی هم نسبت به گروه فنی، میانگین اهمالکاری کمتری را گزارش دادند. مجموع درصد فراوانی نمرات متوسط تا شدید یعنی افرادی که رفتارهای اهمالکاری را گزارش کرده‌اند برابر با ۵/۷۲ درصد می باشد. گونژ و همکاران^۱ (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی رابطه برنامه تحصیلی یادگیری در محیط مدرسه با حل مساله دانش آموزان پرداخت. نتایج نشان داد که بین برنامه تحصیلی یادگیری در محیط مدرسه با حل مساله دانش آموزان رابطه وجود دارد. وانگ و همکاران^۲ (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی رابطه برنامه یادگیری تحصیلی با حل مساله در کلاس پرداخت. نتایج نشان داد که بین برنامه یادگیری تحصیلی با حل مساله در کلاس رابطه وجود دارد.

در بحث اهمیت و ضرورت پژوهش می بایست بیان نمود که افرادی که مهارت زیادی در حل مسئله دارند و می دانند که مسائل خود را چگونه حل کنند اعتماد به نفس بیشتری دارند، چرا که سعی می کنند با مشکلات زندگی مواجه شده و برای آن راه حلی بیابند، همین موضوع باعث می شود به توانایی های خود اعتماد کنند و اعتماد به نفس بالایی داشته باشند. این افراد اضطراب کمتری را تجربه می کنند و به هنگام بروز مشکل با حل مسئله مناسب، استرس خود را کنترل می کنند. توانایی حل مسئله به افراد کمک می کند تا از چالش پیش آمده به عنوان یک فرصت استفاده کنند و توانایی های خود را شکوفا کنند یا اینکه به دنبال آموختن مهارت جدیدی باشند تا از عهده مشکل پیش آمده برآیند. مهارت حل مسئله به افراد کمک می کند تا ذهن خلاق داشته باشند و به دنبال ایده های جدید باشند. در همین راستا سوال اصلی پژوهش بدین صورت مطرح می گردد که راهکارهای افزایش مهارت های حل مساله در بین دانش آموزان دوره متوسطه کدامند؟

مبانی نظری

مفهوم مهارت های حل مساله

^۱ Gunuc

^۲ Wang



مهارت حل مسئله فرآیندی ذهنی است که شامل کشف، آنالیز و حل مشکلات می‌شود. هدف نهایی حل مسئله غلبه بر موانع و پیدا کردن بهترین راه حل برای موضوعات است. بهترین راه حل برای رفع مشکلات را نمی‌توان به صورت تعریف کلی ارائه داد. در واقع بسته به موقعیتی که فرد در آن قرار دارد راهکارها متغیر است. در بعضی از مسائل بهترین روش این است که افراد اطلاعات خود را بالا ببرند و دانسته‌های قبلی خود را به کار ببندند. گاهی نیز بهتر است تا افراد از خلاقیت خود به صورت بداهه استفاده کنند. یادگیری مهارت‌های حل مسئله به شما کمک می‌کنند در مواجهه با تعارضات راه حل‌های گوناگون را در نظر بگیرید و بهترین آن‌ها را انتخاب کنید (وارمرام، ۲۰۱۰). افرادی که مهارت زیادی در حل مسئله دارند و می‌دانند که مسائل خود را چگونه حل کنند اعتماد به نفس بیشتری دارند، چرا که سعی می‌کنند با مشکلات زندگی مواجه شده و برای آن راه حلی بیابند، همین موضوع باعث می‌شود به توانایی‌های خود اعتماد کنند و اعتماد به نفس بالایی داشته باشند. این افراد اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند و به هنگام بروز مشکل با حل مسئله مناسب، استرس خود را کنترل می‌کنند. توانایی حل مسئله به افراد کمک می‌کند تا از چالش‌های پیش آمده به عنوان یک فرصت استفاده کنند و توانایی‌های خود را شکوفا کنند یا اینکه به دنبال آموختن مهارت جدیدی باشند تا از عهده مشکل پیش آمده برآیند. مهارت حل مسئله به افراد کمک می‌کند تا ذهن خلاق داشته باشند و به دنبال ایده‌های جدید باشند (سیف، ۱۳۹۷). مهارت‌های حل مسئله، یک فرآیند شناختی - رفتاری است که فرد به کمک آن‌ها سعی می‌کند راه حل‌های موثر یا مفیدی برای مسائل روزمره زندگی پیدا کند. مانند حل مسائل مالی، شخصی، بین فردی، مسائل زناشویی و خانوادگی، مسائل اجتماعی و... همه انسان‌ها به دانستن مهارت‌های حل مسئله نیازمندند (توانا، ۱۳۹۵).

نقش و جایگاه مهارت‌های حل مساله

مواجهه و چالش موفقیت‌آمیز با مشکلات، بخشی از زندگی روزمره هر فرد می‌باشد. همه افراد در زندگی با مشکلاتی روبرو می‌شوند که باید برای آنها راه حل‌های صحیح و منطقی بیابند. برخی در برابر مشکلات، راه حل‌های نامناسبی را بر می‌گزینند. اما باید به خاطر



داشت که با اندکی تأمل و اندیشه می توان از میان دهها راه حل ممکن، بهترین آنها را انتخاب کرد تا کمترین آسیب را در برابر مشکل ایجاد شده، تجربه نمود. این تصور که همه مشکلات قابل حل هستند، غیرمنطقی و خلاف واقعیت است. با این وجود اگر زمان کافی به بررسی جامع، منطقی و خلاقانه مشکلاتمان اختصاص دهیم، اغلب آنها قابل حل بوده و استرسی برای ما ایجاد نخواهند کرد. اکثر افراد خیلی برای حل مشکل خود وقت نمی گذارند و لذا بسیاری از راه حل های موجود را نادیده می گیرند. اندیشه سطحی و تصمیم گیری های سریع و عجولانه، معمولاً به حل کارآمد مشکل نمی انجامد چرا که در چنین تفکری، مسائل عمیق و مهم از نظر دور می مانند (سیدنوزادی، ۱۳۹۷). زندگی بدون مشکل و مسئله وجود ندارد. تجربیات ناشی از برخورد ما با مسایل زندگی و مشکلات آن است که موجب رشديافتگی ما می شود. در واقع زندگی کردن نیز به همین معناست؛ مواجهه با مشکلات و کسب تجربه. بنابراین یکی از مهارتهایی که می تواند در مسیر رسیدن به هدف، رضایتمندی بیشتر از زندگی و پیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی به ما کمک کند مهارت حل کردن مسئله و سازگاری با مشکلات است. حل مسئله از جمله مهارت های زندگی است که بهره مندی از آن منجر به پیشرفت در زندگی و بهبود روابط اجتماعی می شود. ممکن است مشکلات مدام به سمت شما هجوم بیاورند و شما را به زحمت بیاندازند. در صورتی که توان مقابله با آنها را به شیوه ای مؤثر نداشته باشید آسیب های روحی فراوانی به سراغ شما می آیند. به کارگیری مهارت حل مسئله از این موضوعات جلوگیری می کند. برای حل کردن مسائل به شیوه صحیح و بهینه، لازم است مراحلی را به صورت پیوسته طی کنید. بسیاری از محققان از مجموعه این مراحل با عنوان روش حل مسئله «دایره ای» یاد می کنند. این روش شامل بهبود استراتژی ها و طبقه بندی دانش می شود. گاهی افراد مراحل را به صورت جدی طی نمی کنند و سریع از آن عبور می کنند؛ به همین دلیل موفق به یادگیری و به کارگیری این مهارت نمی شوند. در وضعیتی دیگر ممکن است فرد برای مدت زیادی در هر کدام از مراحل باقی بماند و یا به مراحل قبلی بازگردد تا در نهایت راه حل متناسب را بیابد. درمان شناختی رفتاری به شما کمک می کند تا به بهترین نحو با تعارضات موجود مقابله کنید (آزاد، ۱۳۹۷). مطالعات نشان داده اند که افرادی که با مهارت حل مسئله آشنا بوده و آن را در زندگی روزمره شان بکار می بندند، استرس یا فشار روانی کمتری را در زندگی روزمره شان بکار می بندند، استرس یا فشار روانی کمتری را در زندگی تجربه می کنند.



همچنین یافته‌ها دال بر آن است که بسیاری از افراد در زندگی با مشکل، دردسر، گرفتاری، بحران و... روبرو می‌شوند، اما همه آنها به طور یکسان از این تجارب استرس‌زا آسیب نمی‌بینند. چون آنچه مهم است آن است افراد در مواجهه با این گونه موقعیت‌های دشوار چگونه می‌توانند به شیوه‌ای صحیح عمل کنند و با نیروی فکر خود با مشکلات غیرقابل اجتناب زندگی کنار بیایند. در واقع توانایی حل موفقیت‌آمیز مسائل، ارتباط نیرومندی با سلامت روان افراد دارد (آزاد، ۱۳۹۷). برخی افراد به اشتباه معتقدند که آنها مهارت‌های حل مسئله را ندارند اما واقعیت آن است که آنها از مهارت‌های لازم برای حل مسائل برخوردارند فقط کافی است نحوه بکارگیری این مهارت در موقعیت‌های واقعی زندگی را تمرین کنند. یک راه برای اثبات این موضوع آن است که به گذشته خود فکر کنید و ببینید تا کنون برای حل مشکلاتی که پیش رو داشته‌اید، از چه راهکارهایی استفاده کرده‌اید. پس همواره به خاطر داشته باشید که مشکل حادی که در حال حاضر برایتان پیش آمده، اولین مشکلی نیست که با آن روبرو شده‌اید. شما مشکلات بسیار دیگری از این قبیل را در زندگی با موفقیت پشت سر گذارده‌اید، پس می‌توانید از عهده این یکی هم برآیید. فقط کافی است به اندازه کافی برای آن وقت گذاشته و آن را به شیوه‌ای منطقی حل کنید (توانا، ۱۳۹۵).

مراحل تکنیک حل مسئله

تکنیک حل مسئله مستلزم طی مراحل است. شما در هر مرحله باید به سؤال خاصی پاسخ دهید، به عنوان مثال تعریف دقیق مشکل چیست؟ سعی کنید وقت کافی برای تمرین این مهارت اختصاص دهید و بارها آن را به طور ذهنی در مورد مشکلات مختلفی که ممکن است برایتان پیش بیاید، بکار بگیرید. این کار باعث می‌شود شما آمادگی لازم را برای استفاده از این مهارت در موقعیت‌های واقعی زندگی کسب نمایید (توانا، ۱۳۹۵).

پذیرش موقعیت



در وهله اول افراد باید یاد بگیرند که مشکلات خود را پذیرفته و از زیر آنها شانه خالی نکنند. بسیاری از افراد وقتی با مشکل حادی روبرو می شوند، ممکن است آن را خیلی دشوار و غیر قابل تحمل ببینند و حتی از فکر کردن به آن ناتوان باشند. مثلاً والدینی را در نظر بگیرید که چون از معتاد شدن فرزندشان بسیار نگران و هراسان هستند، با وجود آنکه عوامل زمینه ساز اعتیاد نیز در فرزندشان وجود دارد، اما حتی نمی خواهند احتمال بدهند که این مشکل ممکن است در خانواده آنها ایجاد شود و باید برای آن چاره ای بیندیشند. این افراد ممکن است ابتدا مشکل افت تحصیلی فرزندشان را نادیده بگیرند، پس از مدتی مشکل رفت و آمدها و دوستان ناباب فرزندشان را انکار می کنند و شاید سیگار کشیدن او را نیز به نوعی تحمل کنند. در نهایت زمانی می رسد که این نوجوان در دام اعتیاد گرفتار شده و دیگر به جایی رسیده که به آسانی مراحل قبل، قابل حل نخواهد بود. همین والدین ممکن است در صورتی که دوستی داشته باشند که با چنین مشکلی راجع به فرزند خود روبرو است، مشاوران بسیار خوبی برای او بوده و راه حل های مناسبی نیز برای مواجهه با مشکل وی و فرزندش ارائه نمایند. در واقع این افراد به جای آنکه مشکلات خود را به عنوان چالشهایی در زندگی تصور کنند که نیازمند رسیدگی و مقابله می باشند، به آنها با دید یک فاجعه می نگرند و چون بار احساسی و استرس موجود در آن بسیار زیاد است از عهده حل آن بر نمی آیند. یک راه مؤثر برای رویارویی و تفکر راجع به مشکل، متعلق به دوستشان است نه خودشان؛ یعنی از دیدگاه فرد دیگری به موضوع بنگرند. بدین ترتیب خود را از مشکل جدا کرده و استرس موجود در آن را بهتر تحمل می کنند، لذا بهتر می توانند به بررسی آن و جستجوی راه حل مناسب بپردازند (توانا، ۱۳۹۵).

تعریف مشکل

تا زمانی که برای فرد روشن نگردد که با چه مشکلی روبرو است، نخواهد توانست راه حل مناسبی برای آن برگزیند. علت اصلی اینکه برخی افراد در رویارویی با مشکلات، اغلب مصیبت زده و حیران شده و از زیر آن فرار می کنند، نیز همین است که درک صحیحی از مشکل ندارند و در مواجهه با آن سردرگم می شوند. برخی نیز علیرغم آموختن راه حل های بسیار هنوز در حل مشکل خود ناتوانند، چون اینان بدون آنکه مشکل پیش آمده را تعریف کرده و ابعاد آن را مشخص سازند، سریعاً در برابر آن واکنش نشان داده و از همین رو بسیاری از



جنبه های آن غفلت کرده و لذا راه حل های آنان نیز جامع و کارآمد نخواهد بود و با شکست روبرو خواهند شد. بنابراین، بسیار حائز اهمیت است که مشکل به روشنی و به طور کامل تعریف شده و وسعت آن مشخص گردد (آزاد، ۱۳۹۷).

بارش فکری راه حل ها

پس از تعریف مشکل، مرحله بعدی بررسی راه حل های ممکن است. سعی کنید تا حد امکان درباره راه حل ها فکر کنید، اهمیتی ندارد که راه حل هایی که مطرح می کنید، احمقانه یا غیر واقعی باشند. در این مرحله نباید هیچ راه حلی را حذف کنید و تا جایی که می توانید روش های مختلف رویارویی با مشکل را در نظر گرفته و آنها را یادداشت کنید. هر چیزی می تواند به عنوان راه حل بیان شود. حتی اگر یک راه حل تخیلی یا جادویی مثل "یک کیسه پول از آسمان بیفتد" هم به ذهنتان رسید، آن را از قلم نیندازید. این تکنیک بارش فکری نام دارد و بر این اساس استوار است که کمیت، تولید کیفیت می کند. در واقع در این مرحله، کمیت راه حل هایی که ارائه می دهید مهم است، نه کیفیت آنها. اما چون از ابتدا به کیفیت راه حل اندیشیده نمی شود، ممکن است در میان آنها راه حل های مناسبی نیز پیدا شود که در حالت معمول و ایجاد سانسور، شاید به آنها نزدیک نمی شدید. در این مرحله به منظور تمرین بیشتر می توانید از دیگران نیز کمک بخواهید و هر آنچه را که بیان می کنند یادداشت کنید. اما به خاطر داشته باشید که در نهایت خود شما باید به انتخاب بهترین راه حل بپردازید (سیدنوزادی، ۱۳۹۷).

تصمیم گیری

این مرحله، شامل انتخاب بهترین راه حل است. لیستی را که از مرحله قبل راجع به تمامی راه حل های فرضی تهیه کرده اید، پیش روی خود گذارده و هر راه حلی را که تصور می کنید به نوعی اجرای آن امکانپذیر نیست، از لیست حذف کنید. راه حل های باقیمانده لیست را از نظر پیامدهای احتمالی مثبت و منفی هر راه حل مورد ارزیابی قرار دهید. در انتخاب بهترین راه حل موارد زیر را در نظر بگیرید:



- آیا این راهکار، امکان پذیر است؟

- آیا این راهکار به حل مؤثر مشکل خواهد انجامید؟

- کدام راهکار می تواند مشکل را برای طولانی مدت نه به طور موقت حل کند؟

- کدام راهکار در حال حاضر قابلیت اجرایی بیشتری دارد؟ آیا منابع لازم برای اجرای آن را در اختیار داریم؟ آیا از عهده انجام آن بر می

آیم؟ آیا برای اجرای آن به قدر کافی زمان داریم؟

- پیامدهای منفی و خطرات احتمالی مربوط به انجام این راه حل ها کدامند و آیا حل مشکل، به آن می ارزد که این پیامدهای منفی را

نیز به همراه داشته باشد یا خیر؟

بدیهی است که همواره برای رسیدن به هر چیز باارزش باید بهایی نیز بپردازید. اما توجه داشته باشید که ارزش آنچه را که به دست می

آورید باید بیشتر از آن چیزهایی باشد که از دست می دهید (آزاد، ۱۳۹۷).

طرح ریزی برای اجرای بهترین راه حل

پس از انتخاب بهترین روش برای حل مشکل، باید برای به اجرا در آوردن آن راهکار طرح ریزی کنید. طرح ریزی برای عمل می تواند به

شما کمک کند تا قبل از به عمل در آوردن راه حل، آن را مرور کنید. این مرور ذهنی می تواند شناختی (تفکر در مورد آن) یا رفتاری

باشد. مرور ذهنی از اهمیت خاصی برخوردار است، چرا که برخی مشکلاتی که در اجرای راه حل ممکن است با آنها روبرو شوید، مشخص

می شوند و همچنین توانایی شما را برای اجرای راه حل افزایش می دهد.

در این مرحله به موارد زیر توجه کنید:

- به دقت بررسی کنید که وقتی مشکل حل شود، وضعیت چگونه خواهد بود (شاملو، ۱۳۹۷).

- چه گامهایی باید برداشته شوند تا راهکار انتخاب شده به عمل در آید؟ (در این مورد دقیقاً مشخص کنید که چه کسی چه کارهایی باید

انجام دهد و صرفاً به اینکه من باید سخت تر تلاش کنم اکتفا نکنید).



- چطور باید تشخیص دهید که آیا گامها به درستی طی می شوند یا خیر؟ (اینها همان شاخص های موفقیت طرح شما برای حل مشکل هستند).

- چه منابعی اعم از هزینه، افراد یا تسهیلات برای اجرای راه حل نیاز دارید؟

- برای اجرای راه حل چقدر وقت نیاز است؟ (برنامه ای تهیه کنید که در آن زمان آغاز کار و زمانی که انتظار می رود شاخص های موفقیت حاصل شوند، مشخص شده باشد).

پاسخ سؤالات فوق را یادداشت کرده و طرح خود را با کسانی که به نوعی در آن دخیل هستند، مطرح نمایید (شاملو، ۱۳۹۷).

اجرای راه حل انتخاب شده

وقتی برای اجرای راه حل انتخاب شده طرحریزی شد، گام بعدی، عمل کردن به آن راه حل است. در طی اجرای راهکار، مراقب باشید که فرایند به همانگونه ای که برنامه ریزی کرده بودید، پیش برود. گاهی اوقات راه حلی که انتخاب می شود، صحیح است اما چون به طرز صحیحی اجرا نمی گردد، به شکست در حل مسأله و بهبود شرایط می انجامد. اگر روند اجرای راه حل با طرحی که پیش بینی کرده اید همخوانی نداشت، بررسی کنید که آیا منابع پیش بینی شده برای اجرای طرح کافی است؟ آیا زمان یا نیروی بیشتری برای به عمل در آوردن این راهکار نیاز است؟ آیا باید طرح بهتری برای اجرای این راهکار اندیشید (گنجی، ۱۳۹۷).

ارزیابی نتایج اجرای راه حل

پس از اجرای راهکار، ارزیابی اثرات آن اهمیت می یابد. شما باید بررسی کنید که:

- آیا این راهکار کارآمد بوده و به حل مشکل انجامیده است؟

- آیا باعث بهبود شرایط شده است؟

- آیا می توان با استفاده از راهکار دیگری به نتایج بهتری دست یافت؟



در صورتی که مشکل با استفاده از این روند حل شده باشد، فرایند حل مسأله پایان می یابد. در غیر این صورت باید به مرحله ۴ (تصمیم گیری) بازگشته و از بین لیست راه حل ها، گزینه دیگری را انتخاب کنید. همچنین ممکن است با استفاده از تجربه ای که در این میان کسب کرده اید، راهکار بهتری به ذهنتان برسد که در ابتدا به آن فکر نکرده اید. پس از انتخاب راه حل جدید، سایر مراحل را در مورد آن اجرا کنید. یادگیری مهارت های حل مسئله، اگر چه به نظر ساده است اما در شیوه زندگی افراد اهمیت به سزایی دارد. باید سعی کنید این تکنیک را به عنوان یکی از ضروری ترین مهارت های زندگی، به خوبی فراگرفته و همواره آن را در موقعیتهای مختلف زندگی روزمره تان بکار ببندید (گنجی، ۱۳۹۷).

بحث و نتیجه گیری

مواجهه و چالش موفقیت آمیز با مشکلات، بخشی از زندگی روزمره هر فرد می باشد. همه افراد در زندگی با مشکلاتی روبرو می شوند که باید برای آنها راه حل های صحیح و منطقی بیابند. برخی در برابر مشکلات، راه حل های نامناسبی را بر می گزینند. اما باید به خاطر داشت که با اندکی تأمل و اندیشه می توان از میان دهها راه حل ممکن، بهترین آنها را انتخاب کرد تا کمترین آسیب را در برابر مشکل ایجاد شده، تجربه نمود. این تصور که همه مشکلات قابل حل هستند، غیرمنطقی و خلاف واقعیت است. با این وجود اگر زمان کافی به بررسی جامع، منطقی و خلاقانه مشکلاتمان اختصاص دهیم، اغلب آنها قابل حل بوده و استرسی برای ما ایجاد نخواهند کرد. اکثر افراد خیلی برای حل مشکل خود وقت نمی گذارند و لذا بسیاری از راه حل های موجود را نادیده می گیرند. اندیشه سطحی و تصمیم گیری های سریع و عجولانه، معمولاً به حل کارآمد مشکل نمی انجامد چرا که در چنین تفکری، مسائل عمیق و مهم از نظر دور می مانند. تجربیات ناشی از برخورد ما با مسایل زندگی و مشکلات آن است که موجب رشدیافتگی ما می شود. در واقع زندگی کردن نیز به همین معناست؛ مواجهه با مشکلات و کسب تجربه. بنابراین یکی از مهارت هایی که می تواند در مسیر رسیدن به هدف، رضایتمندی بیشتر از زندگی و پیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی به ما کمک کند مهارت حل کردن مسئله و سازگاری با مشکلات است. حل مسئله از جمله مهارت های زندگی است که بهره مندی از آن منجر به پیشرفت در زندگی و بهبود روابط اجتماعی می شود. ممکن است مشکلات



مدام به سمت شما هجوم بیاورند و شما را به زحمت بیاندازند. در صورتی که توان مقابله با آن‌ها را به شیوه‌ای مؤثر نداشته باشید آسیب‌های روحی فراوانی به سراغ شما می‌آیند. به کارگیری مهارت حل مسئله از این موضوعات جلوگیری می‌کند.

در بحث پیشنهادهای پژوهش می‌بایست بیان داشت که جهت ارتقای مهارت حل مسئله دانش آموزان وضعیت اجتماعی، فرهنگی و آموزشی در سطوح مختلف مدارس تجزیه و تحلیل گردد. همچنین آگاه کردن مدیران و خانواده‌ها از نتایج این پژوهش و ضرورت برنامه ریزی در زمینه افزایش مهارت حل مسئله دانش آموزان فراهم گردد.

منابع

- آزاد، ح. (۱۳۹۷). آسیب شناسی روانی، تهران: نشر بعثت.
- توانا، ث. (۱۳۹۵). اثربخشی گروه درمانی با رویکرد شناختی رفتاری بر مهارت‌های حل مسئله دانشجویان در معرض اعتیاد دولتی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- خدارحمی، س، غلامی، ک. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مشاوره تحصیلی گروهی بر افزایش مهارت‌های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام، نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، شماره ۱۲، ص ۱۰-۲۱.
- سیدنوزادی، م. (۱۳۹۷). بهداشت عمومی (سلامت و بیماری)، تهران: نشر جاوید خرد.
- سیف، ع. ا. (۱۳۹۷). روانشناسی پرورشی نوین روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران: نشر دوران.
- شاملو، س. (۱۳۹۷). آسیب‌شناسی روانی، تهران: نشر رشد.
- گنجی، ح. (۱۳۹۷). روان شناسی رشد، تهران: نشر رشد.
- مرتضایی، ز. (۱۳۹۰). بررسی شیوع اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه فردوسی و رابطه آن با میزان آشنایی با راهبردهای یادگیری و مهارت‌های حل مسئله، کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.



- Corbin, C. M., Alamos, P., Lowenstein, A. E., Downer, J. T., & Brown, J. L. (2019). The role of teacher-student relationships in predicting teachers' personal accomplishment and emotional exhaustion. *Journal of School Psychology, 77*, 1-12.
- Gunuc, S., & Kuzu, A. (2015). Confirmation of campus-class-technology model in student engagement: A path analysis. *Computers in Human Behavior, 48*, 114-125.
- Hu, J., & Wu, P. (2020). Understanding English language learning in tertiary English-medium instruction contexts in China. *System, 93*, 102305.
- Wang, M. T., Brinkworth, M. E., & Eccles, J. S. (2013). The moderation effect of teacher-student relationship on the association between adolescents' self-regulation ability, family conflict, and developmental problems. *Developmental Psychology, 49*, 690-705.
- Warmerdam, L., van Straten, A., Jongsma, J., Twisk, J., & Cuijpers, P. (2010). Online cognitive behavioral therapy and problem-solving therapy for depressive symptoms: Exploring mechanisms of change. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 41(1)*, 64-70.