

به نام خدا

خود آگاهی و مهارت حل مسأله در دانش آموزان

مولفان :

غلامرضا رنجبرپور شبتاری
راضیه کارگرد
فریده کلاتی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: رنجبرپور شبتاری، غلامرضا، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور: خودآگاهی و مهارت حل مسئله در دانش آموزان/ مولفان غلامرضا رنجبرپور
شبتاری، راضیه کارگرد، فریده کلاتی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۴۳-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان - خودآگاهی - مهارت حل مسئله
شناسه افزوده: کارگرد، راضیه، ۱۳۶۱
شناسه افزوده: کلاتی، فریده، ۱۳۶۴
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۸
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۰۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۵۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: خودآگاهی و مهارت حل مسئله در دانش آموزان
مولفان: غلامرضا رنجبرپور شبتاری - راضیه کارگرد - فریده کلاتی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۲۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۴۳-۲
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه	۹
فصل اول: مهارت های زندگی	۱۳
تبیین مفهوم مهارت های زندگی	۱۳
انواع مهارت های زندگی	۱۶
مؤلفه های مهارت های زندگی	۱۹
مهارت حل مساله	۱۹
مهارت تصمیم گیری	۲۱
مهارت برقراری ارتباط	۲۲
مهارت فناوری اطلاعات	۲۳
مهارت مشارکت و همکاری	۲۴
فصل دوم: خودآگاهی	۲۷
خودآگاهی چیست؟	۲۷
اجزاء مهم خودآگاهی	۲۸
ویژگی ها و صفات خود	۲۸
شناخت ویژگی های هیجانی	۲۹
شناخت ویژگی های رفتاری	۳۰
شناخت توانایی ها ، استعدادها ، پیشرفت ها و تجربیات منفی	۳۰
شناخت نقاط قوت و ضعف	۳۰
عزت نفس و خودپنداره	۳۱
شناخت افکار و عقاید و ارزش های خود	۳۲
خودارزیابی صحیح	۳۲

۳۳انواع آگاهی از خود
۳۴عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی
۳۵موانع رشد خودآگاهی
۳۵توقعات و انتظارات بیش از حد
۳۶کمال طلبی
۳۶غرورها
۳۶ویژگی های افراد خودآگاه
۳۷ فصل سوم : خودکارآمدی
۳۷خودکارآمدی
۳۸ماهیت خودکارآمدی
۴۰اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان شناختی
۴۳ارتباط خودکارآمدی با چندین متغیر انگیزشی
۴۴ابعاد خودکارآمدی
۴۵انواع خودکارآمدی
۴۷سنجش خودکارآمدی
۴۷مولفه های خودکارآمدی
۴۸فرآیند های فعال کننده خودکارآمدی
۵۰ویژگی های خودکارآمدی
۵۳تعیین کننده های خودکارآمدی
۵۵مراحل رشد خودکارآمدی
۵۹ فصل چهارم: عزت نفس
۵۹تعریف عزت نفس

فرآیند شکل گیری و تحول عزت نفس..... ۶۰.....

ملاک های ایجاد عزت نفس در نوجوانان..... ۶۴.....

نظریه های مربوط به عزت نفس..... ۶۵.....

نظریه ویلیام جیمز..... ۶۶.....

نظریه پردازان صفات..... ۶۶.....

نظریه پردازان یادگیری اجتماعی..... ۶۷.....

نظریه پردازان روان پویشی..... ۶۸.....

فصل پنجم: مهارت حل مسأله ۷۱.....

تعاریف سبک های حل مسأله..... ۷۱.....

راهبردهای حل مسأله..... ۷۴.....

بازنمایی مسأله..... ۷۴.....

ساختار شناختی حل مسأله..... ۷۶.....

مراحل حل مسأله در مدل حافظه گرینو..... ۷۷.....

مؤلفه های سبکهای حل مسأله..... ۷۸.....

حل مسأله و مؤلفه های فراشناختی..... ۷۹.....

حل مسأله -- تصمیم گیری..... ۸۰.....

دیدگاه های گوناگون در زمینه حل مسأله..... ۸۲.....

دیدگاه نزو در رابطه با حل مسأله..... ۸۲.....

دیدگاه دزوریلا و گلدفرید در رابطه با حل مسأله..... ۸۳.....

دیدگاه بدل و لناکس در رابطه با حل مسأله..... ۸۳.....

نظریه گشتالت..... ۸۵.....

دیدگاه رفتار گرایی و شناختگرایی..... ۸۵.....

- حل مسأله در دیدگاه روان پویایی..... ۸۶
- مفهوم حل مسأله در دیدگاه انسان گرایانه..... ۸۷
- حل مسأله در دیدگاه یادگیری اجتماعی..... ۸۷
- فرآیند حل مسأله..... ۸۸
- نظریه های حل مسأله..... ۹۱
- نظریه های محرک-پاسخ و تداعی..... ۹۲
- نظریه های گشتالت و شناختی..... ۹۲
- نظریه های خبرپردازی و همانندنگاری کامپیوتر..... ۹۲
- عناصر آموزش حل مسأله..... ۹۳
- فصل ششم: حل مسأله اجتماعی..... ۹۷**
- نظریه های حل مسأله اجتماعی..... ۹۷
- مدل حل مسأله اثربخش کلین و هیل..... ۹۷
- مدل حل مسأله اجتماعی دیزریلا و گلدفرید..... ۱۰۰
- رویکرد حل مسأله درمانی..... ۱۰۱
- تبیین درمان و منطق آن..... ۱۰۱
- تعریف و مشخص کردن مسأله..... ۱۰۲
- برقرار سازی اهداف واقعی..... ۱۰۲
- تولید راه حل های دیگر..... ۱۰۲
- انتخاب موثرترین راه حل..... ۱۰۲
- ارزیابی..... ۱۰۲
- رویکرد پردازش اطلاعات..... ۱۰۳
- متغیرهای جهت گیری مسأله..... ۱۰۴

- حل مسأله اجتماعى و جنسیت.....۱۰۷
- حل مسأله اجتماعى و مقابله.....۱۱۰
- حل مسأله اجتماعى و بهزیستی ذهنی.....۱۱۱
- حل مسأله اجتماعى در کودکان با اختلال یادگیری.....۱۱۳
- منابع و ماخذ ۱۱۷**
- منابع فارسى.....۱۱۷
- منابع انگلیسى.....۱۲۳

مقدمه

در ۵۰ سال گذشته شاهد تحولات عظیمی بوده ایم ، که طبیعتاً بر شیوه ی زندگی ما تأثیر گذاشته است و ما را با مسائل جدیدی مواجه کرده است . علی رغم پیشرفت های علمی و صنعتی ، به نظر می رسد که توانایی ما در رویارویی با مسائل فردی و اجتماعی کمتر شده است . به طوری که خوب ارتباط برقرار نمی کنیم ، احساساتمان را نمی توانیم بیان یا کنترل کنیم ، و با مشکلاتمان برخورد مناسبی نمی کنیم . از طرفی دیگر آداب و روش های سنتی کنار آمدن با مسائل گوناگون زندگی را هم کم کم فراموش کرده ایم . پر رنگ شدن آسیب های اجتماعی هم شاید به همین دلیل باشد . در همین راستا ، برنامه ی آموزش مهارت های زندگی در پی آن است تا تقویت برخی از این توانایی و مهارت ها را ایجاد کند . ما برای انجام هر کاری باید یک چیزهایی را خوب بلد باشیم . در واقع باید مهارت هایی را داشته باشیم .

انسان ها برای مقابله سازگاران با موقعیت های تنش زا و کشمکش های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت ها دارند. متخصصان علوم اقتصادی معتقدند یکی از مؤثرترین برنامه هایی که به افراد کمک می کند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند برنامه مهارت های زندگی است .

مهارت حل مسئله فرآیند تفکر منطقی ومنظمی است که به فرد کمک می کند تا هنگام رویارویی با مشکلات ،را حل های متعددی جستجو کند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نماید.هنگامیکه افراد از مهارت حل مسئله برای برطرف کردن مسائل بین فردی ومسائل اجتماعی استفاده می کنند به آن مهارت حل مسئله گفته می شود.

امروز بسیاری از محققان معتقدند مهارتهای مقابله ای مانند توانایی حل مسئله،دور اندیشی وانجام ارزیابی های منطقی ودرست به افراد کمک می کند تا به طور موفقیت آمیزی با مشکلات مقابله نمایند.اما متأسفانه بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی توانایی های لازم را کسب نکرده ودر مواجهه با مشکلات روزمره آسیب پذیر می باشند.

گروه سنی در معرض خطر برای نابهنجاری های رفتاری واجتماعی نوجوانان می باشند،چرا که آنها در مقطعی قرار دارند که بحران هویت ،بلوغ ،غرور جوانی،تمایل به سرکشی ومستقل بودن و...وجود دارد.لذا ارتقای سطح آگاهی ونگرش ومتعاقباً عملکرد این گروهها بر پیشگیری از این معضلات وگسترش بهداشت روان نقش مهمی می تواند داشته باشد.

پژوهش‌ها نشان داده است که بسیاری از مشکلات عاطفی - روانی، ریشه‌های روانی-اجتماعی داشته و در صورتی که افراد دارای چنین توانمندی‌هایی باشند قادر خواهند بود تا با سایر افراد جامعه، فرهنگ و محیط خود سازگارانه عمل نموده و بهداشت روان خود را در سطح مطلوبی تأمین نمایند.

مهارت‌های زندگی وحل مساله به مجموعه‌ای از توانایی‌ها گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد، این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل موثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد و بدین طریق از گرفتار شدن به آسیب‌های رفتاری، روانی و اجتماعی در امان باشد.

انسانها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف به کار کردهایی نیاز دارند که بسیار زیر بنایی است. کار کردهایی نظیر شناختها، عواطف و رفتارهایی که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خود کار آمدی، درک از خود و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌کند.

خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری است. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد.

اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و ... خود صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم.

به عنوان مثال، نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ به چه علت مهربان هستیم؟ چه ویژگی‌های منفی اخلاقی داریم.

رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.

به طور کلی آنچه که در مهارت خودآگاهی می‌آموزیم عبارتند از:

با تکیه بر نقاط قوت خود برای برطرف کردن نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.

احساسات خود را بشناسیم. چون فردی که از احساسات خود آگاه می‌شود می‌تواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می‌تواند به اعتیاد، خشونت و ... بیانجامد.

از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم.

در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماییم و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی، تخیلی و کمال‌گرایانه پرهیز کنیم. چرا که اهداف غیرواقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می‌شود.

در نهایت خودآگاهی باعث ارزشمندی ما می‌شود و به ما کمک می‌کند تا دنبال ارزشهای واقعی به جای ارزشهای کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم.

فصل اول: مهارت های زندگی

تبیین مفهوم مهارت های زندگی

هیچ توافقی بر روی تعاریف مهارت های زندگی وجود ندارد. برای مثال برخی متخصصان مهارت های زندگی را به عنوان مجموعه ای از دانش، نگرش و رفتاری تعریف می کنند که برای موفقیت های زندگی ضروری هستند (پیتمن، ۱۹۹۱، برلین، ۱۹۹۵، به نقل از فتحی و اجارگاه، ۱۳۸۹) فتحی (۱۳۸۳) با استناد به دیدگاه صاحب نظران معتقد است که "مهارت های زندگی شامل توانایی هایی از قبیل ارتباط بین فردی، تصمیم گیری معقول، حل تعارض و انجام دادن مسئولیت های اجتماعی می باشد".

از دیدگاه استنتن و همکاران (۱۹۸۰)، مهارت های زندگی شامل اینکه چگونه مردم با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند و چگونه امور زندگی روزانه شان را هدایت می کنند، می باشد. در این دیدگاه مهارت های زندگی به عنوان برخی شرایط لازم برای افزایش دادن توانایی های اجتماعی و روان شناختی تعریف شده اند به طوری که ماشین وار می توانند نیازها، سختی ها و فشارهای زندگی روزانه را به طور موثر اداره کنند (سل بای، ۲۰۰۰) در یک مفهوم کلی، مهارت های زندگی مجموعه توانایی هایی هستند که موجب بروز برخی رفتارهای انطباقی و مثبت می شوند که برای سعادت و موفقیت در زندگی روزانه ضروری هستند (فتحی و اجارگاه، ۱۳۸۳)

برلین (۲۰۰۱) مهارت های زندگی را این چنین تعریف می کند، مهارت های زندگی شامل طیف وسیعی از دانش و مهارت های تعامل بین فردی است که برای زندگی بزرگسالی اساسی می باشد (ادیب، ۱۳۸۲) نظر سازمان بهداشت جهانی، اصطلاح مهارتهای زندگی در معانی مختلف به کار رفته است:

- مهارتهای مربوط به امرار معاش مانند این که چگونه فرد مشغول کاری شود.
- مهارتهای مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره.
- مهارتهایی که برای پرداختن به موقعیت های پرخطر زندگی استفاده می شوند، مانند توانایی نه گفتن در مقابل فشار جمع جهت استفاده از مواد مخدر (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷)

به نظر هامبورگ و گازدا (۱۹۹۵)، آموزش مهارت های اجتماعی زیر مجموعه ای از آموزش مهارت های زندگی می باشد. در واقع، آموزش مهارت های زندگی، آموزش رسمی و شکل یافته مهارت های لازم برای بقای زندگی با دیگران و موفقیت در جامعه پیچیده می باشد (لواسانی، ۱۳۷۸)

از نظر بالدو و فرانسیس مهارت های زندگی، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد که دانش (آنچه را می دانند) و نگرش و ارزش های خود (آنچه احساس می کنند و بدان باور دارند) را به عمل تبدیل نمایند. منظور از مهارت های زندگی این است که هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارت هایی دست یابد که به مدد آنها بتواند ابتدا به شناخت درستی از خود دست پیدا کند و سپس به خوبی با افراد و محیط اطراف ارتباط برقرار سازد و به حل مشکلات خود و جامعه و محیط زیست یاری دهد (صادقی، ۱۳۸۵). مهارت های زندگی عبارتند از، توانایی هایی که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند. این توانایی ها فرد را قادر می سازد مسئولیت های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته ها و انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود (طارمیان و همکاران، ۱۳۸۷).

گازدا و بروکز (۱۹۸۷) مهارت های زندگی را چنین تعریف کرده اند، همه مهارتها و آگاهی هایی که لازمه زندگی موثر هستند و در چهار زمینه خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی لازم و ضروری اند به طوری که در هر یک از این زمینه ها قابل تعریف و قابل اندازه گیری به صورت عینی می باشند (آقاجانی، ۱۳۸۱)

مهارتهای زندگی مهارتهایی هستند که برای افزایش توانایی های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی روبرو شود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷) از آنجا که عوامل فرهنگی و اجتماعی تعیین کننده ماهیت دقیق برنامه مهارت های زندگی هستند، بنابراین این برنامه ممکن است از نظر اهداف و محتوای آموزشی در کشورها و نواحی مختلف متفاوت باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷)

فیروزبخت (۱۳۷۱) با اشاره و استناد به دیدگاه روانشناس معروف انسانگرا، آبراهام مازلو و طبقه بندی ارائه شده توسط وی از نیازهای انسان، معتقد است که می توان به سطوح سلسله مراتب

نیازهای وی، سطح دیگری تحت عنوان شرکت موثر در یک جامعه متنوع را اضافه کرد بدین معنا که، او نیازها را با محوریت ارتباط بین فردی بررسی می کند و در توضیح نیاز سطح شش می گوید در آستانه قرن جدید ما نیاز داریم راه و رسم زندگی در یک جامعه متنوع را بیاموزیم دنیای ما از اقوام، جنسیت ها، طبقات اجتماعی، گروههای سنی و فرهنگ های مختلف تشکیل شده است برای زندگی و عملکرد مناسب در یک چنین دنیای متنوع محتاج و متکی به ارتباطات هستیم، شرکت موثر در دنیای اجتماعی متنوع نقش بسیار مهم و حساسی در زندگی حرفه ای دارد، زندگی در یک دنیای متنوع مثل سایر نیازهای مازلو وقتی بیشتر جلوه می کند که نیازهای اساسی برآورده شده باشند. درگیر شدن در این تنوع می تواند برخی از نیازهای اساسی انسان را برآورده کند (ادیب، ۱۳۸۲).

از سوی دیگر می توان با توجه به نیازهای اساسی مطرح شده توسط مازلو مجموعه ای از مهارت های زندگی معطوف به رفع نیاز را به شرح زیر بیان نمود:

- ۱- نیازهای جسمانی (فیزیولوژیکی): قابلیت های حرفه ای - بهداشت جسمی و روانی.
- ۲- نیاز به امنیت و ایمنی: مهارت های ارتباطی و بین فردی - بهداشت و سلامت جسمی و روانی - رعایت نکات ایمنی.
- ۳- نیاز به عشق و تعلق: مهارت های ارتباطی و بین فردی - مشارکت و همکاری - همدلی - تحمل آزادی - مهارت های شهروندی.
- ۴- نیاز به عزت نفس و احترام به خود: مهارت های ارتباطی و بین فردی - خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی - افزایش عزت نفس.
- ۵- نیاز به خودشکوفایی یا تحقق خویشتن: مهارت های خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی ، تفکر خلاق - تفکر انتقادی و مهارت های ارتباطی و بین فردی
- ۶- مشارکت موثر در یک جامعه متنوع: مهارت های ارتباطات اجتماعی و روابط بین فردی - همکاری - مشارکت - همدلی (خسروی، ۱۳۹۰).

چنانچه ملاحظه گردید تعاریف مهارت های زندگی متعدد هستند بنابراین مصادیق آنها هم متنوع خواهد بود. از نظر پژوهشگر تعریف زیر که تلفیقی از مجموع تعاریف فوق الذکر می باشد مناسب