

سلامة الاضلاع



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

مشور اخلاق پژوهش

با یاری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانشگاه در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری، ما دانشجویان و اعضاء هیئت علمی واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- 1- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- 2- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- 3- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- 4- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- 5- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- 6- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهادهای مرتبط با تحقیق.
- 7- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب نقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- 8- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- 9- اصل برائت: التزام به برائت جویی از هرگونه رفتار غیرحرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیرعلمی می آلاینند.



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجانب نازیلا ابراهیمی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته مشاوره که در تاریخ 91/11/15 از پایان نامه خود تحت عنوان " اثر بخشی آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان دخترانه نرجس ناحیه دو شیراز" با کسب نمره دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

- 1) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
- 2) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- 3) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- 4) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: نازیلا ابراهیمی

تاریخ و امضاء



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره

عنوان:

اثر بخشی آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله به شیوه گروهی
بر افزایش باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان دخترانه نرجس
ناحیه دو شیراز

استاد راهنما:

دکتر زهرا قادری

استاد مشاور:

دکتر لادن معین

نگارش:

نازیلا ابراهیمی

زمستان 1391



صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو: نازیلا ابراهیمی در تاریخ 91/11/15 رشته: مشاوره

از پایان نامه خود با عنوان: اثربخشی آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان دخترانه نرجس ناحیه دو شیراز

با درجه و نمره دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضای هیات داوری سمت امضاء اعضای هیات داوری

1 - دکتر زهرا قادری استاد راهنما

2 - دکتر لادن معین استاد مشاور

3 - دکتر ژاله رفاهی استاد داور

4 - دکتر آذرمیدخت رضایی استاد داور

مدیر/معاونت پژوهشی

مراتب فوق مورد تایید است .

مهر و امضاء

تقدیم به

تقدیم می‌کنم به ایرانیانی پاک‌نهاد و نیکوسرشت که به پشتوانه دانایی و توانایی توشه گرفته از عرق ملی، میهنی و مذهبی در سودای تأمین آبادانی و ارتقای ایران کهنسال مجدانه تلاش می‌ورزند.

و تقدیم به عزیزترین کسانی که مرا در رسیدن به اهداف کمک و راهنمایی نمودند،

تقدیم به مادر عزیزم.

سپاسگزاری

با تقدیر و تشکر شایسته از استاد راهنمای گرانقدر سرکار خانم دکتر زهرا قادری که با نکته های ارزشمند خود همواره راهنما و راهگشای اینجانب در تکمیل این پژوهش بوده اند

با سپاس فراوان از استاد مشاور ارجمند سرکار خانم دکتر لادن معین که با یاریها و راهنماییهای ارزشمندشان بسیاری از سختیها را برایم سهل و آسان نمودند

با تشکر فراوان از استاتید فرزانه سرکار خانم دکتر ژاله رفاهی و سرکار خانم دکتر آذر میدخت رضایی که با حسن توجه داورى این پژوهش را پذیرفتند

و دیگر اساتید محترم دانشکده از جمله جناب آقای دکتر سیامک سامانی که همواره با سخنان نغز خود محفل علم را روشنایی می بخشند.

کمال سپاس و قدردانی قلبی خود را ابراز می دارم.

چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله به شیوه گروهی برافزایش باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان دخترانه نرجس ناحیه 2 شهرستان شیراز بود. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. نمونه گیری بصورت هدفمند بود و جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دبیرستان نرجس که در سال 91-92 (455 دانش آموز) به تحصیل مشغول بوده اند حجم نمونه تعداد 30 نفر از دانش آموزان دبیرستان دخترانه نرجس که بصورت شمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (15 نفر) و کنترل (15 نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در 9 جلسه آموزش گروهی مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله را دریافت داشتند و گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نمودند. ابزار پژوهش مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی شرر بود. جهت تحلیل داده از تحلیل کواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS 18 تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد که آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله به شیوه گروهی، بر باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان دخترانه نرجس موثر بود. در خرده مقیاس باورهای خودکارآمدی این آموزش بر افزایش مؤلفه های میل به آغازگری و مقاومت در رویارویی با موانع بطور معنادار مؤثر بوده اما بر افزایش میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف تأثیر معناداری نداشته است.

واژگان کلیدی: باورهای خودکارآمدی، مدیریت هیجان، مهارت حل مسئله.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
3.....	مقدمه
5.....	بیان مسئله
8.....	اهمیت و ضرورت تحقیق
9.....	اهداف فرضیه ها
10.....	تعاریف مفهومی
12.....	تعاریف عملیاتی

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

14.....	مقدمه
14.....	الف: مبانی نظری خودکارآمدی
22.....	تأثیرات احساس خودکارآمدی بر رفتار
23.....	تقویت خودکارآمدی
24.....	ب: مبانی هیجان و مدیریت هیجان
31.....	نظریه های هیجان
41.....	ج: مبانی نظری حل مسئله
44.....	دیدگاهها و نظریات حل مسئله
50.....	نوجوانی
51.....	نظریه های روانشناسی مورد استفاده در این تحقیق

51.....مروری بر پژوهشهای انجام شده مرتبط با متغیرهای تحقیق

57.....خلاصه و جمع بندی تحقیقات

فصل سوم: روش اجرای تحقیق

59.....مقدمه

59.....طرح تحقیق

60.....جامعه آماری

60.....روش نمونه گیری و حجم نمونه

61.....ابزار تحقیق

62.....روش اجرای تحقیق

63.....روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

64.....ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

66.....داده‌های توصیفی

67.....یافته‌های استنباطی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

72.....خلاصه تحقیق

73.....بحث و تبیین فرضیه های تحقیق

75.....محدودیت های تحقیق

75.....پیشنهادها ی تحقیق

منابع و مآخذ

78..... الف: منابع داخلی

83..... ب: منابع لاتین

پیوست ها

88..... پیوست الف: خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله به شیوه

94..... پیوست ب: پرسشنامه باورهای خودکارآمدی عمومی

96..... پیوست پ: قرارداد درمانی

97..... پیوست ت: فرم دریافت بازخورد

98..... پیوست ث: فرم ارزشیابی جلسات گروهی

99..... چکیده انگلیسی

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول (1-3): دیاگرام طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل.....	59
جدول (2-3): سن آزمودنی های مورد مطالعه	60
جدول (3-3): سطح تحصیلی آزمودنی های مورد مطالعه.....	61
جدول (4-3): سؤالات مربوط به مؤلفه های خودکارآمدی.....	62
جدول (5-3): مقایسه پایایی پیش آزمون و پس آزمون باورهای خودکارآمدی	62
جدول (6-3): طرح جلسات آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله	63
جدول (1-4): مقایسه شاخص های آماری پیش و پس آزمون باورهای خودکارآمدی دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	66
جدول (2-4): مقایسه شاخص های آماری پیش و پس آزمون میل به آغازگری رفتار دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	66
جدول (3-4): مقایسه شاخص های آماری پیش و پس آزمون میل به گسترش تلاش دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	67
جدول (4-4): مقایسه شاخص های آماری پیش و پس آزمون مقاومت در رویارویی با موانع دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	67
جدول (5-4): آزمون تحلیل کواریانس باورهای خودکارآمدی دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	67
جدول (6-4): آزمون تحلیل کواریانس میل به آغازگری رفتار دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	68
جدول (7-4): آزمون تحلیل کواریانس میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	69
جدول (8-4): آزمون تحلیل کواریانس مقاومت در رویارویی با موانع دانش آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش	70

فهرست شکل ها و نمودارها

صفحه	عنوان
27.....	شکل 1: مسیر رویداد مهم زندگی به هیجان.....
37.....	شکل 2: الگوی کامل هیجانی به عنوان فرایند از دیدگاه لازاروس.....
40.....	شکل 3: ترکیب دوتایی هیجان های اولیه در دیدگاه پلاچیک.....

فصل اول
کلیات تحقیق

نوجوانی از دوره های مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی، ذهنی و تکاملی همراه بوده و وی را برای ورود به مرحله بزرگسالی آماده کرده و بدین سان مجموعه این تغییرات و تأثیر آن بر رفتارهای نوجوان، سبک زندگی او را تشکیل می دهد. بسیاری از عاداتهای سالم و ناسالم در این دوران شکل گرفته و به دوره های بعدی زندگی نیز تسری می یابد و بدین ترتیب افزایش شیوع رفتارهای مخاطره آمیز در دوران نوجوانی نگرانیهای عمده ای را برای متولیان بهداشت جامعه در اکثر جوامع ایجاد کرده است (پلانت¹ و مایلر²، 2001، به نقل از آزاد، 1384).

از جمله متغیرهایی که در این راستا تأثیر گذار است باورهای خودکارآمدی³ است.

مفهوم خودکارآمدی توسط آلبرت بندورا⁴ شکل گرفته است که یکی از جنبه های نظریه شناختی - اجتماعی اوست (شوارتزر⁵، 1997)

عنوان شناختی - اجتماعی، عنوان مناسبی است که هم به خواستگاه اجتماعی رفتار و هم به بعد شناختی رفتار توجه دارد (بندورا، 1986).

بندورا خودکارآمدی را به عنوان یک مفهوم مرکزی ارائه داده است که به ادراک تواناییها برای انجام دادن عملی که مطابق میل است اشاره می کند. در این دیدگاه رفتار تحت تأثیر نیروهای اجتماعی است ولی نحوه برخورد و چگونگی تأثیرگذاری بر نیروهای اجتماعی در اختیار فرد است، بنابراین همانقدر که شرایط محیطی انسان را شکل می دهد، انسان نیز موقعیتها را انتخاب می کند، بر دیگران تأثیر می گذارد و از دیگران تأثیر می پذیرد (کدیور، 2006).

مهارتهای زندگی در جهت ارتقای تواناییهای روانی - اجتماعی هستند، منظور آن گروه تواناییهایی که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکشها و موقعیتهای زندگی یاری می کند، این تواناییها فرد را قادر می سازد تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید (سازمان بهداشت جهانی 1996، ترجمه نوری قاسم آبادی، 1377)

متغیری که در سلامت روان مؤثر می باشد مدیریت هیجان⁶ است، چرا که مشکلات هیجانی، از جمله استرس، اضطراب و افسردگی در جامعه ی امروز از شایع ترین اختلالات به حساب می آیند.

1-Plant

2- Miller

3- self-efficacy believes

4- Albert Bandura

5- Schwarzer

6-emotional management

اضطراب، میلیون ها نفر گرفتار آن هستند، در بیشتر موارد فرد را به خود درگیر می کند که حتی نمی تواند لحظه ای آرامش داشته باشد، این مشکل هیجانی که نوعی نایمی و ناراحتی خارج از کنترل است، نشانه ی بسیاری از اختلالات روانشناختی محسوب می شود که اغلب به وسیله ی رفتارهای دفاعی مانند فرار از یک موقعیت ناخوشایند و یا انجام یک عمل مطابق با نظم و آیین منظم کاهش می یابد. افسردگی از دیگر مشکلات هیجانی است که بیشتر افراد را در سنین پایین به خود گرفتار می کند، قادر است افراد را با همان شدت بیماری های مزمن ناتوان کند، همین طور استرس های شدید و مهار نشده ممکن است هر یک از جنبه های زندگی ما را تحت تأثیر خود قرار دهد و سلامت فیزیکی، روانی، رفتار و کارایی ما را در محیط زندگی مان به مخاطره اندازد (آزاد، 1384).

بررسی متون و مطالعات روان شناختی نشان می دهد که تنظیم و مدیریت هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (سیچتی¹، اکرم² و ایزارد³، 1995)

افرادی که درباره هیجانهای خود آگاهی بیشتری دارند مهارتهای بیشتر در مدیریت مشکلات هیجانی دارند و در مقایسه با افرادی که مهارتهای کمتری دارند، احساس سلامت روان بیشتری را تجربه می کنند، به این ترتیب افرادی که می توانند در یک موقعیت استرس برانگیز هیجان ویژه ای را از خود تشخیص دهند، زمان کمتری را صرف توجه به واکنشهای هیجانی خود می کنند و منابع شناختی کمتری را بکار می گیرند، این امر به آنان امکان بررسی واکنشهای دیگر را می دهد و باعث می شود که افکار خود را متوجه تکالیف دیگر کنند یا راهبردهای انطباقی سازگارانه بیشتری را بکار ببرند (فرناندز بروکال⁴ و اکستریمرا⁵، 2006).

از طرفی شیوه ی مقابله ی مسئله مدار شامل کارهای سازنده ای می باشد که فرد در ارتباط با شرایط تنیدگی زا انجام می دهد. این شیوه ی مقابله به طور کلی شامل فعالیتهای بیشتر، مانند فعالیتهای رقابتی، جستجوی راه حل و کسب راهنمایی از دیگران است در حالی که شیوه مقابله هیجان مدار برای تنظیم پیامدهای هیجانی رویداد تنیدگی زا بکار می رود و با کارکرد اولیه آن، تنظیم و کنترل هیجانها به منظور حفظ تعادل عاطفی و هیجانی فرد است (لازاروس و فولکمن⁶، 1989).

مهارت حل مسئله⁷ از کارکردهای عالی ذهن است که اکتساب آن معمولاً به آموزش نیاز دارد، اگر چه انسان در حوزه های مختلف با مسائل متنوعی مواجه است با این حال می توان اصول کلی را در

1 - Cicchetti
2 - Ackerman
3 - Izard
4 - Fernandez-Brocals
5 - Exeremera
6 - Lazarus & Folkman
7 - Problem solving skills

نظر گرفت که بطور تقریب در همه نوع مسائل انسانی کاربرد دارد، حل مسئله شامل مجموعه پیچیده ای از مؤلفه های شناختی، رفتاری و نگرشی است (فونک هاسر¹ و دنیس²، 1992).

دزوریلا³ و گلدفرید⁴ (1971) با مرور بر مطالعات انجام شده درباره حل مسئله و آموزش آن فرایند حل مسئله را در هر موقعیتی، آکادمیک، شخصی و خلاقانه می دانند که در آن تولید پاسخ صورت می گیرد. این فرایند بر اثرمندی یک راه حل ابتکاری و انتخابی دلالت دارد. کسب حداکثر پس آیند مثبت و اجتناب از پس آیند منفی در پاسخ مورد توجه قرار می گیرد.

از این رو با توجه به مطالب فوق تلاش در جهت افزایش باورهای خودکارآمدی مقوله مهمی است که این پژوهش با استفاده از شیوه مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله به آن پرداخته است.

بیان مسئله

نوجوانان به دلیل دوره ی رشدی خاص خود با رویدادهای انتقالی بسیاری از نظر بیولوژیک، تحصیلی و اجتماعی روبرو می شوند، آنان می بایست راه حلهایی برای حل مشکلات و مقابله با آنها بیابند، موفقیت آنان در چالشهای بی شمار این دوره رشدی به میزان خودکارآمدی آنان ارتباط دارد (اهرنبرگ⁵ و کوپرمن⁶، 1991؛ ریچاردسون⁷، 1999).

خودکارآمدی یکی از ویژگیهای شخصیتی و باور درونی است که از مفاهیم مهم و مؤثر در نظریه شناختی - اجتماعی بندورا می باشد. خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات سلامت هیجانی در تصمیم گیری و مقابله با فشار روانی و افسردگی تأثیر می گذارد (بندورا و لای⁸، 2003).

خودکارآمدی یعنی باورهای افراد نسبت به توانایی های خود نیز باعث می شود که تلاش و پشتکار آنها تحت تأثیر قرار گیرد، افرادی که دارای باورهای خودکارآمدی قوی هستند یک اطمینان درونی در خود می یابند که به آنها اجازه مواجه شدن با تکالیفی را می دهد که ممکن است فراتر از توانایی آنها باشد (بندورا، 1997).

1-Fonkhouser
2- Denois
3- D'zurilla
4- Goldfried
5- Ehrenberg
6-Kooperman
7- Richardson
8- Locke

همچنین بندورا خودکارآمدی را ادراک فرد از درجه کنترلی که بر زندگی دارد تعریف می کند، افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند معتقدند می توانند به طور مؤثر با رویدادها و شرایطی که پیش رو دارند برخورد کنند. از آنجایی که آنان در برابر مشکلات انتظار موفقیت دارند در تکلیف استقامت نموده و اغلب در سطح بالایی عمل می کنند (بندورا، 1986).

آموزش مهارتهای زندگی فرایندی است که به فراگیران فرصت می دهد تا تمامی مهارتهای زندگی ضروری خود را رشد دهند، به طور مؤثر آموزش مهارتهای زندگی تبدیل اصول و دانش روان شناسی به مهارتهای قابل آموزش است (روت¹، 1995، به نقل از نوری قاسم آبادی، 1377).

هیچ یک از ما صرف نظر از سن، جنسیت، نژاد، درآمد و یا تحصیلاتی که داریم در برابر مشکلات هیجانی که تهدید کننده ی سلامت و بهداشتی روان ما هستند، مصون نیستیم، بنا به گفته مؤسسه ملی بهداشت روان، اختلالات روانی و مشکلات هیجانی، همان اندازه رواج دارند که مشکلات پیش پا افتاده و مانوس بهداشتی مانند فشارخون بالا، این مشکلات هیجانی شامل عمده ی ناتوانی در میان افراد نوجوان 10 تا 18 ساله است (آزاد، 1384).

مدیریت هیجان فرد را قادر می سازد تا هیجانها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه ی تأثیر آنها را بر رفتار بداند و بتواند به هیجانهای مختلف واکنشی مناسب نشان دهد. (جزایری و سینارحیمی، 1387).

تنظیم هیجان، توانایی کنترل پاسخ ها در موقعیت برانگیزاننده است و عدم کنترل هیجانی به شرایطی اشاره دارد که در آن پاسخ های هیجانی افراد اغلب خارج از کنترل آنهاست. توانایی برای تنظیم و کنترل آن بدین معناست که فرد قادر به انتخاب افکار، احساسات و رفتارهایی باشد که در طولانی مدت به نفع اوست و به عنوان ابزاری برای فهمیدن این است که چگونه فرد می تواند توجه و فعالیت خود را سامان دهد و اعمال راهبردی و مصرانه را برای غالب آمدن بر موانع و حل کردن مسائل به دست آورد. هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانها می تواند فرد را در برابر مشکلات هیجانی چون افسردگی و اضطراب و فشار روانی آسیب پذیر سازد (اهرینگ²، فیشر³، اشنول⁴ و بوسترلینگ⁵، 2008).

1- Rooth
2- Ehring
3-Fischer
4-Schnull
5-Bosterling

اگر چه هیجانها ممکن است در رفتارهای انطباقی دخیل باشند ولی پاسخدهی هیجانی بهینه وقتی حاصل می شود که افراد بدانند هیجانانشان را چگونه تنظیم، تجربه و ابراز نمایند و نیز یاد بگیرند که چگونه و چه وقت برای شکل دهی هیجان مورد نیاز اقدام کنند (سالوی¹، 2002).

علاوه بر آن، در نظر بسیاری از مردم حل مسئله عالی ترین نمونه اندیشیدن است. در کار حل مسئله می کوشیم به هدفی برسیم ولی وسیله حاضر و آماده برای این کار نداریم. باید هدف را به پاره هدف ها و این پاره هدف ها را نیز به هدف های جزئی تقسیم کنیم تا سرانجام به سطحی برسیم که ابزار دست یابی برای ما مهیاست (اندرسون²، به نقل از اتکینسون³ و همکاران، 1992، ترجمه براهنی و همکاران، 1379).

حل مسئله در اواخر دهه 1960 و اوایل دهه 1970 به مثابه بخشی از جنبه شناختی - رفتاری برای اصلاح رفتار آغاز شد. پایه گذاران این شیوه دزوریلا⁴ و گلدفرید⁵ طی مقاله ای در همایش انجمن روان شناسی امریکا در 1968 بر لزوم آموزش مهارت حل مسئله در برنامه آموزش مهارت های اجتماعی تأکید کردند. از آن هنگام تا کنون این شیوه در طیف وسیعی از موقعیتهای بالینی، مشاوره و روان درمانی به کار رفت و نتایج مثبتی از آن گزارش شد (نزو⁶ و ذورویلا، 2001).

حل مسئله فرایندی است چند مرحله ای که در آن فرد باید رابطه میان تجارب گذشته و مسئله موجود را دریابد و با توجه به آن راه حل مناسبی را اتخاذ کند. وی سه ویژگی را برای حل مسئله مطرح کرده است: حل مسئله فرایندی شناختی است ولی از رفتار استنباط می شود، نتیجه فرایند حل مسئله ارائه راه حل است و حل مسئله مستلزم دست کاری یا عمل کردن براساس دانش پیشین است (فونک هاسر و دنیس ، 1992).

بنابراین با توجه باینکه نوجوانی دوره ای است که در آن تغییرات جسمانی ، روانی و اجتماعی با هیجانان شدید همراه است ، مدیریت هیجان به افراد کمک می کند تا از حالات هیجانی آگاه و توانایی کنترل بر آن را داشته باشند ، علاوه بر آن هنگامی که افراد از توانایی حل مسئله بالایی برخوردار باشند در آنان احساس شایستگی و تسلط و خودکار آمدی تقویت می گردد، بنابراین بمنظور افزایش باورهای خودکارآمدی ، نیاز به آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله احساس می شود.

با توجه به مطالب بیان شده این پژوهش در پی آن است که پاسخی برای سؤال زیر بیابد که:

1-Salovey
2- Anderson
3-Atkinson
4- D'zurilla
5- Goldfried
6- Nezu

آیا آموزش مدیریت هیجان و مهارت حل مسئله بر افزایش باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان تأثیر دارد؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

آموزش های مناسب می تواند نقش اساسی و ارزشمندی در رشد و شکوفایی توانمندی ها و مقابله سازگارانه، استرس ها و کشمکش های زندگی داشته باشد، از این رو لزوم آموزش مهارت های زندگی احساس می شود، چرا که آموزش این قبیل مهارت ها، افزاینده توانایی های روانی - اجتماعی و در نهایت پیشگیری از رفتارهای مخرب و آسیب زننده به فرد و اجتماع است و ارتقای سلامت را به دنبال دارد (صامت، 1385).

بندورا معتقد است که خودکارآمدی یا قضاوت فرد درباره تواناییها و ظرفیتهای خود در کنترل حوادث زندگی، بیشترین تأثیر را بر عمل و خودنظم دهی دارد. انتخابهای مهم فرد در جریان زندگی، سنجش و صرف مقدار کوشش لازم برای تحقق بخشیدن به فعالیتها، مقاومت و پایداری در برابر مشکلات و تجربیات ناموفق زندگی به میزان زیادی متأثر از خودکارآمدی است (بندورا، به نقل از محسنی، 1383).

از آن جا که نوجوانی دوره ای است که در آن تغییرات جسمی و روانی و اجتماعی، با هیجانان شدید همراه است و بسیاری از دستگاههای عصبی یا شناختی که هیجان را کنترل می کنند در ضمن این دوره به رشد می رسند. توجه به راههای مقابله با هیجان به هنگام مواجهه با رخداد های منفی زندگی در دوره نوجوانی می تواند دارای اهمیت باشد زیرا این مشکلات درون ریز و فرایند تفکر منطقی با تحریفهای شناختی افراد رابطه قوی وجود دارد (اسماعیلی، آقایی، عابدی و اسماعیلی، 1390).

از طرفی دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می کند تا برانگیختگی و هیجانان منفی را تنظیم نمایند، این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت و یا بروز اختلالات روانی و مشکلات هیجانی رابطه ی مستقیم دارد. بنابراین در نتیجه ارزیابی نادرست از موقعیت و به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی منطق و نادرست فرد راهبردهای شناختی خود را برای روبه رو شدن با موقعیت تنیدگی زا بر می گزینند. بدین ترتیب انتخاب راهبردهای مقابله ای مؤثر و کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله های سازگارانه و ارتقای سلامت روان اثر می گذارد (لیندن¹، 2006، به نقل از اسماعیلی و همکاران، 1390).