



مرکز تهران

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی

عنوان:

بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر سلامت روانی مردان

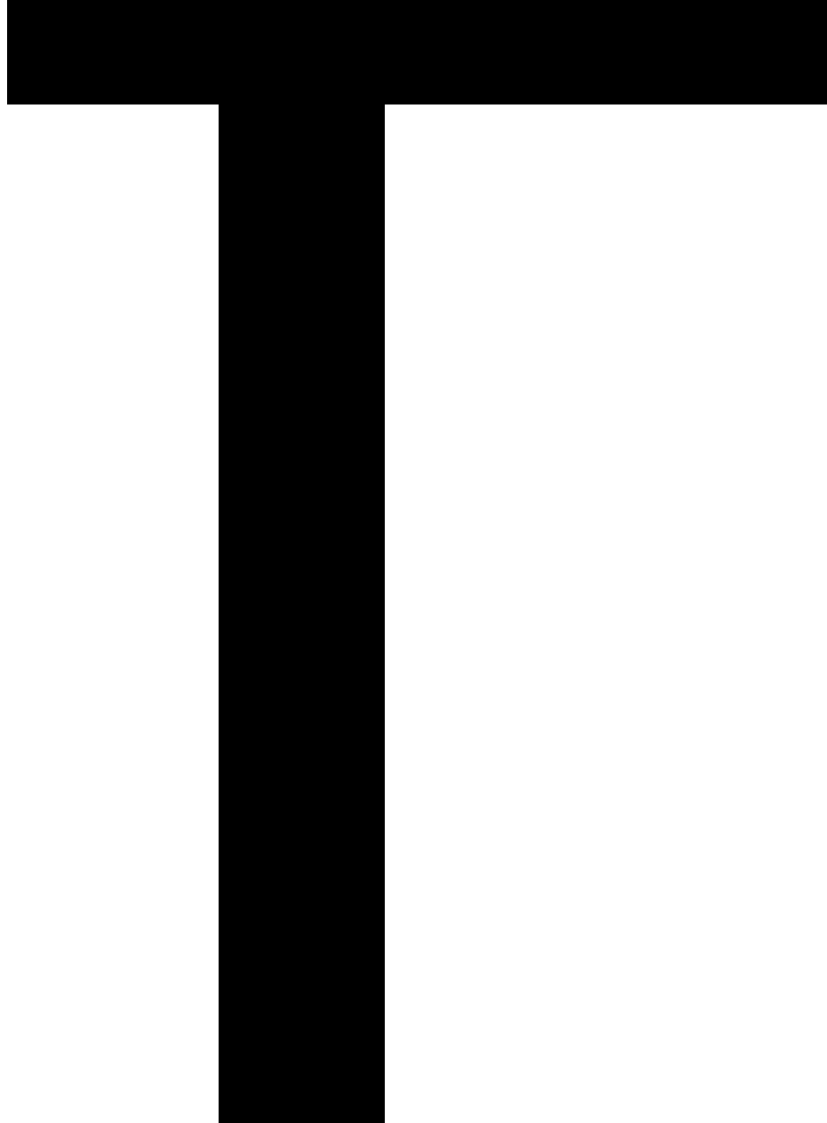
باتیپ شخصیتی نوع الف

استاد راهنما : آقای دکتر مهدی دهستانی

استاد مشاور: آقای دکتر فرهاد شقاقی

دانشجو : مهري قيصرى نيا نجف آبادى

شهریور ماه ۱۳۹۰



تقدیر و تشکر :

حمد و سپاس بی پایان خداوند متعال را که توفیق گام نهادن در راه کسب علم و معرفت را بمن عنایت فرمود .

در اینجا از تمامی کسانی که بنحوی در انجام این مهم یار و مدد کارم بودند، خصوصا اساتید گرامی آقایان : دکتر دهستانی ، دکتر شقاقی ، دکتر تقی زاده ، دکتر زارع و همسر و پسرانم کمال تشکر و امتنان را دارم و توفیق روز افزون آنان را از درگاه خداوند متعال خواهانم.

تقدیم به :

زیباترین گل هستی، یاس کبود باغ آفرینش
حضرت زهرا (علیها سلام)
و یازده گلبرگ پاکش که هر چه دارم قطره ای از دریای بیکران
عشق آنهاست.

و تقدیم به :

به روح پاک امام خمینی و شهداء تاریخ از هابیل تا امروز، پدر و
مادرم و تمام کسانی که دوستشان دارم ولی مجالی برای بردن نام
همه آنان نیست.

چکیده

پژوهش حاضر، برای بررسی تاثیر آموزش مهارتهای حل مسئله بر سلامت روانی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف است. گروه نمونه این پژوهش ۳۰ نفر از دانشجویان پسر مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور واحد نجف آباد بود که بصورت تصادفی و با آزمون (TAQ) از میان ۱۰۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل بصورت تصادفی جایگزین شدند. آنگاه سلامت روانی دوگروه با آزمون (GHQ) ارزیابی شد و سپس مهارتهای حل مسئله به صورت گروهی، طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای، به گروه آزمایش، آموزش داده شد. بعد از آموزش، هر دو گروه مجدداً با آزمون (GHQ) آزمایش شدند. داده های حاصل از اندازه گیری های پیش آزمون و پس آزمون، با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس و در سطح معناداری $\alpha \leq 0.01$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات سلامت روانی گروه آزمایش، در حیطه های اضطراب و بیخوابی، نارساکنش وری اجتماعی و افسردگی، نسبت به گروه گواه کمتر است. اما، تفاوت میانگین دوگروه در حیطه ی نشانه های بدنی، معنادار نبود. بعبارت دیگر، آموزش مهارتهای حل مسئله بر سلامت روانی مردان باتیپ شخصیتی نوع الف در همه ی ابعاد بجز نشانه های بدنی، تأثیر مثبت دارد.

واژه های کلیدی : حل مساله ، سلامت روانی ، تیپ شخصیتی نوع الف

فهرست مطالب

فصل اول : کلیات پژوهش

چکیده

- ۱-۱ مقدمه ۱
- ۲-۱ بیان مسئله ۳
- ۳-۱ اهمیت و ضرورت پژوهش ۵
- ۴-۱ اهداف پژوهش ۶
- ۱-۴-۱ هدف کلی پژوهش ۶
- ۲-۴-۱ اهداف اختصاصی پژوهش ۶
- ۵-۱ سؤال های پژوهش ۶
- ۶-۱ فرضیه های پژوهش ۷
- ۱-۶-۱ فرضیه اصلی ۷
- ۲-۶-۱ فرضیه های فرعی ۷
- ۷-۱ متغیرهای پژوهشی ۸
- ۸-۱ تعاریف نظری متغیرها ۸
- ۱-۸-۱ مهارت حل مسئله ۸
- ۲-۸-۱ سلامت روانی ۹
- ۹-۱ تعریف عملیاتی متغیرها ۱۰
- ۱-۹-۱ آموزش مهارت حل مسئله ۱۰

۱-۹-۲ سلامت روانی ۱۰

فصل دوم : ادبیات پژوهش

بخش اول : گستره ی نظری پژوهش ۱۱

۱-۱-۲ سلامت روان ۱۱

۱-۱-۱-۲ دیدگاههای مرتبط با سلامت روان ۱۲

۱-۱-۱-۱-۲ سلامت روانی به معنای رفتار بهنجار (عادی) ۱۲

۱-۱-۱-۱-۲ سلامت روانی به معنای الگوهای ایده آل ۱۲

۱-۱-۱-۱-۲ سلامت روانی به معنای به معنای یک فرآیند ۱۳

۱-۱-۱-۱-۲ سلامت روانی به معنای فقدان بیماری ۱۳

۱-۲-۲ رویکرد حل مسئله ۱۴

۱-۲-۱-۲ نظریه های حل مسئله ۱۷

۱-۲-۱-۲ اهداف حل مسئله ۲۰

۱-۲-۱-۲ فرایند حل مسئله ۲۱

۱-۲-۳ ویژگیهای شخصیتی - رفتاری الگوی نوع الف ۲۳

۱-۲-۳-۱ رفتار نوع الف و سلامت ۲۵

۱-۲-۳-۱ هیجان کشنده افراد نوع الف ۲۶

۱-۲-۳-۱ عوامل زیستی روانی و اجتماعی در رفتار نوع الف ۲۶

۱-۲-۳-۴ شخصیت نوع الف و بیماری قلبی ۲۸

بخش دوم : گستره ی عملی پژوهش ۲۹

۳۰..... ۱-۲-۲ پژوهش های انجام شده در داخل و خارج کشور

فصل سوم : روش پژوهش

۳۵..... ۱-۳ طرح پژوهش

۳۵..... ۲-۳ جامعه آماری

۳۵..... ۳-۳ نمونه آماری

۳۶..... ۴-۳ روش نمونه گیری

۳۶..... ۵-۳ روش جمع آوری اطلاعات

۳۶..... ۶-۳ طرح و شیوه ی اجرای تحقیق

۳۷..... ۱-۶-۳ پرسشنامه تیپ شخصیتی نوع الف (TAQ)

۳۹..... ۲-۶-۳ پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ)

۴۰..... ۱-۲-۶-۳ آروش نمره گذاری

۴۱..... ۲-۲-۶-۳ روایی پرسشنامه

۴۱..... ۳-۲-۶-۳ پایایی پرسشنامه

۴۲..... ۴-۶-۳ روش تجزیه و تحلیل آماری

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

۴۵..... ۱-۴ توصیف داده ها

۵۲..... ۲-۴ تحلیل داده ها

۵۳..... ۳-۴ بررسی فرضیه های پژوهش

۵۳..... ۱-۳-۴ بررسی فرضیه ی ۱

۵۳..... ۲-۳-۴ بررسی فرضیه ی ۲

۵۳..... ۳-۳-۴ بررسی فرضیه ی ۳

۵۴..... ۴-۳-۴ بررسی فرضیه ی ۴

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۵۵..... ۱-۵ خلاصه طرح و نتایج پژوهش

۵۶..... ۲-۵ بحث و نتیجه گیری

۶۲..... ۳-۵ اعتبارتحقیق

۶۳..... ۴-۵ جمع بندی

۶۴..... ۵-۵ محدودیتهای تحقیق

۶۴..... ۶-۵ پیشنهادات

ضمائم

۶۶..... پیوست ۱ : آزمون تیپ شخصیتی - رفتاری نوع الف (TAQ)

۷۲..... پیوست ۲ : پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ)

۷۴..... پیوست ۳ : محتوای جلسات آموزش مهارتهای حل مسئله

منابع و مأخذ

۷۹..... فارسی

۸۲..... انگلیسی

فهرست جداول و نمودارها

جدول ۱-۴.....	۴۵
جدول ۲-۴.....	۴۶
جدول ۳-۴.....	۴۷
جدول ۴-۴.....	۴۸
جدول ۵-۴.....	۴۹
جدول ۶-۴.....	۵۰
جدول ۷-۴.....	۵۱
جدول ۸-۴.....	۵۱
جدول ۹-۴.....	۵۲
جدول ۱۰-۴.....	۵۲
شکل ۱-۴.....	۴۵
شکل ۲-۴.....	۴۶
شکل ۳-۴.....	۴۷
شکل ۴-۴.....	۴۸
شکل ۵-۴.....	۴۹
شکل ۶-۴.....	۵۰

فصل اول

مقدمه

۱-۱ : مقدمه

انسانها اجتماعی آفریده شده اند و ناگزیرند اجتماعی زندگی کنند و زندگی در اجتماع ، همواره با استرسها و اضطرابهای مختلفی توأم است . از طرفی نحوه ی کنار آمدن انسانها با استرس به بافت شخصیتی آنان یا بعبارت دیگر ، الگوی رفتاری- شخصیتی آنان بستگی دارد و در این میان ، الگوی شخصیتی- رفتاری نوع الف بسیار رقابتی و عصبانی و خصومت جو بوده و فوریت زمانی در آنها دیده می شود . رد فورد ویلیامز^۱ (۲۰۰۱) معتقد است که جزء عصبانیت و خصومت مهمترین عامل است . این خصوصیات بر نحوه ی کنار آمدن آنان با استرس ، بسیار تاثیر گذار بوده و مسأله ساز است .

ادوارد پ . سارا فینو^۲ (۱۹۴۰) معتقد است ، افراد با الگوی رفتاری نوع الف در شرایط استرس زا واکنشی متفاوت از افراد دیگر نشان می دهند . واکنش افراد نوع الف خیلی شدیدتر و سریعتر است. آنها اغلب استرس را تهدیدی برای کنترل فردی شان بشمار می آورند . مثلا افراد نوع الف گویی تمایل دارند در زندگیشان موقعیتهای پر زحمت به وجود آورند . افزون بر این ، آنان افراد عجول و بی صبری هستند و لذا الگوی نوع الف می تواند بر چگونگی تعامل این افراد با دیگران و حل تعارضات زندگیشان اثر بگذارد .

از طرف دیگر ، سیف (۱۳۷۰) اظهار می دارد تنها راه ، ایجاد توانایی حل مسئله است که با آن می توان افراد را برای مقابله با شرایط متغیر زندگی و موقعیتهای جدید ، که مرتبا با آنها روبرو هستند آماده کرد . وی ، در ارتباط با افزایش این توانایی می افزاید : توانایی حل مسئله را در افراد می توان از طریق شیوههای درست برخورد با مسئله افزایش داد و به نقل از یلون و ونیستاین^۳ (۱۹۷۷)

^۱- Viliamz

^۲- Sarafino

^۳- Yelon & Vinestain

بیان می کند که حل مسئله در یکی از بالاترین سطوح فعالیت‌های شناختی انسان قرار دارد و نباید آنرا با مسائل آموزشی در مدارس، که بعنوان تمرین یادگیری مطالب است اشتباه کرد. توانائی حل مسئله، یکی از مهارت‌های اساسی زندگی است. مقارن با تغییر و تحولات سریع در جوامع امروزی استاندارد‌ها و تقاضا‌های محیطی دستخوش تغییر و تحول شده و مسائل و مشکلات انسانها نیز پیچیده تر شده اند. بدین سان حل بسیاری از مسائل مستلزم بکارگیری سطوح بالای تفکر است و از آنجائی که افراد از توانائی بالقوه حل مسئله برخوردارند ولی روش کاربرد آنرا در زندگی واقعی نمی دانند، آموزش این روشها ضروری است. نزو و شیدی (۲۰۰۴) معتقدند که آموزش و اجرای مهارت‌های حل مسئله، موجب خط مشی هدفمندانه خاصی شده که افراد از طریق آن مسأله را تعریف کرده، راه‌های مختلف را تولید کرده و تصمیم می گیرند که بهترین راه حل را انتخاب نمایند و بدین وسیله، راهبرد‌های حل مسئله خود را نشان دهند.

علاوه بر همه اینها، یادگیری فرآیند حل مسئله، بعنوان یک مهارت اجتماعی، به فرد کمک می کند تا به طریقه‌ی درستی با مشکلات و تعارضات موجود برخورد نماید و راه‌های مختلفی را برای رفع مشکل ارائه دهد. (گستن، ۱۹۸۸)^۱

بنابراین، آموزش مهارت‌های حل مسئله را صرفاً ارائه یک رشته اطلاعات و مهارت‌های مختلف به افراد نمی دانیم، بلکه باید افراد را به اندیشیدن وادار کنیم و به کشف راه حل مسئله هدایت نماییم. یا به عبارت دیگر، آموزش حل مسئله بر اساس اینکه، افراد به چه چیزی فکر کنند تنظیم نشده است، بلکه هدف، آموزش چگونگی تفکر در موقعیت‌های دشوار است. (پل جرینی، ۱۹۴۴)^۲

^۱ - Gesten

^۲ - Jarini

۱-۲: بیان مسئله

خانواده به عنوان یکی از مهمترین عوامل حمایت اجتماعی، نقش بسزایی را در رشد و سلامت جسمی و روانی افراد ایفاء می کند. خلق و خوی والدین و نحوه ی برخوردشان با فرزندان و چگونگی تعاملات بین آنان، تأثیر بسزایی بر سلامت روانی خانواده دارد. از طرف دیگر، زندگی در اجتماع همواره با استرسها و اضطرابهای مختلفی توأم است و نحوه ی کنار آمدن انسانها با استرس به بافت شخصیتی آنان یا بعبارت دیگر، الگوی رفتاری - شخصیتی آنان بستگی دارد و در این میان، افراد دارای الگوی رفتاری - شخصیتی نوع الف معمولاً بشدت متخاصم، رقابت طلب و بی صبرند. افراد نوع الف، بویژه آنانی که مرتب دچار عصبانیت و درگیری اند اغلب از نظر فیزیولوژیکی، واکنشهایی نشان می دهند که شامل: افزایش فشار خون کاتکولامین و سطح کورتیکواستروئیدهاست (اسمیت، ۲۰۰۵)^۱ و این خصوصیات بر نحوه ی کنار آمدن آنان با استرس بسیار تأثیر گذار بوده و مسأله ساز است. افراد با تیپ شخصیتی نوع الف بویژه مردان در برقراری ارتباط مؤثر و مفید با اعضای خانواده و افراد اجتماع دچار مشکل هستند و در شرایط استرس زا بیش از زنان واکنش نشان می دهند و تمایل به پرخاشگری و خشونت دارند (کارور، دیا موند و ها مفریز، ۲۰۰۳)^۲ و تنها از راه ایجاد توانایی حل مسئله است که می توان این افراد را برای مقابله با شرایط متغیر زندگی و موقعیتهای جدیدی که مرتباً با آنها روبرو هستند آماده کرد.

یکی از راههایی که معمولاً برای شناسایی و کنترل مشکلات روزمره پیشنهاد می شود، آموزش مهارت حل مسئله به والدین می باشد. بنا به عقیده ی دزوریللا^۳ (۱۹۹۲) حل مسئله به فرآیند

^۱ - Esmit

^۲ - Karor & Diamond & Humfris

^۳ - Dezvriilla

شناختی - رفتاری و ابتکاری فرد اطلاق می شود که بوسیله آن فرد می خواهد راهبردهای مؤثر و سازگارانه ای برای مقابله با مشکلات روزمره خود بیابد یا کشف و ابداع کند. (غنائی، ۱۳۸۳)

حل مسئله به عنوان یک مهارت اساسی در عرصه های اجتماعی برای فرد لازم و ضروری است. هدف عمده ی حل مسئله، تشخیص موثرترین راه حل موجود است. (گلدفرید و دیویسون، ۲۰۰۵)^۱

این فرایند، فرایندی فکری، منطقی و نظام بندی است که به فرد کمک می کند هنگام رویارویی با مشکلات راه حل های مختلفی را جستجو کند و سپس بهترین راه را برگزیند و به اجرا در آورد. این مهارت در ارتقاء سلامت روانی و همچنین رابطه های اجتماعی در جامعه و خانواده، نقش دارد. (رثوفی و رضوی، ۱۳۷۸)

بنابراین ایجاب می کند که اثر بخشی آموزش مهارت های حل مسئله را بعنوان یکی از اصلی ترین تکنیک های مقابله مؤثر با مسائل و مشکلات در زمینه های مختلف فردی، اجتماعی و خانوادگی مورد بررسی قرار دهیم و تأثیرات آنرا بر خلق و خو و ویژگی های شخصیتی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف، تا جائیکه امکان دارد اندازه گیری کنیم و با اطلاع رسانی صحیح و به موقع به عموم مردم، آنها را از آسیب هایی که در کمین افراد با تیپ شخصیتی نوع الف می باشد، مطلع نمائیم. از طرف دیگر با تشکیل کلاس های حل مسئله، این تیپ از مردم و اطرافیان شان را با چگونگی کنار آمدن با مشکلات و استرس های روزمره آشنا نموده و راهکارهای لازم را در اختیارشان قرار دهیم تا از این طریق، جامعه ای سالمتر و پویاتر داشته باشیم و این میسر نمی باشد مگر با انجام چنین تحقیقات و پژوهش هایی که توسط دانشجویان و دیگر دست اندرکاران امر تحقیق و پژوهش صورت می گیرد.

¹ - Gold ferid & Deyoson

لذا این پژوهش برآن است تا با بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر سلامت روانی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف و نحوه ی تعامل آنها با دیگران ، سهمی هرچند ناچیز ، در این زمینه داشته باشد . امید آنکه ، نتیجه ی این بررسی خواسته ی مذکور را محقق نماید .

۳-۱: اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به اینکه افراد با تیپ شخصیتی نوع الف بویژه مردان ، در برقراری ارتباط مؤثر و مفید با اعضای خانواده و افراد اجتماع دچار مشکل هستند و در شرایط استرس زا ، بیش از زنان واکنش نشان می دهند و تمایل به پرخاشگری و خشونت دارند (کارور، دیا موند وها مفریز، ۲۰۰۵)^۱ و این ناتوانی در ارتباط و خشونت و پرخاشگری ، باعث بروز فشارهای روانی و به خطر افتادن سلامت روانی آنان می گردد و متعاقب آن ، درگیریها و تعارضات میان این افراد با اعضای خانواده بالا می گیرد و از طرف دیگر ، آنگونه که تیموتی اسمیت (۱۹۹۲)^۲ مطرح کرده است ، این افراد نگاه بدبینانه و همراه با سوءظنی نسبت به اطرافیان خود دارند و این خود بانی یا تشدید کننده ی درگیری های اجتماعی و در نتیجه از دست دادن حمایت اجتماعی در آنان می شود و سبب بروز مشکلاتی برای فرزندان این افراد از قبیل ؛ بزهکاری و فرار از منزل ، شخصیت ضد اجتماعی ، بی ثباتی هیجانی ، پرخاشگری و اعتیاد آنان می شود ، که همگی نشأت گرفته از سیستم خانواده و ناشی از عدم برقراری ارتباط صحیح بین والدین و فرزندان است ، انجام این پژوهش ضرورت پیدا می کند و اهمیت آن روشن و واضح می شود .

^۱ - Karor & Diamond & Humfris

^۲ - Esmit

۱-۴ : اهداف پژوهش

۱-۴-۱ : هدف کلی پژوهش :

در این پژوهش ، هدف اصلی بررسی میزان تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر سلامت روانی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف است .

۱-۴-۲ : اهداف اختصاصی پژوهش

۱ - تعیین میزان تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر نشانه های بدنی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف .

۲ - تعیین میزان تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر اضطراب و بیخوابی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف .

۳ - تعیین میزان تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر نارساکنش وری اجتماعی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف .

۴ - تعیین میزان تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر افسردگی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف .

۱-۵ : سؤال های پژوهش

سؤال اصلی پژوهش

آیا آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر سلامت روانی آنان تاثیر دارد ؟

۲- ۵ : سؤال های فرعی پژوهش

۱- آیا آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر نشانه های بدنی آنان تاثیر دارد ؟

۲- آیا آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر اضطراب و بی خوابی آنان تاثیر دارد ؟

۳- آیا آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر نارسا کنش وری اجتماعی آنها اثر دارد ؟

۴- آیا آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر افسردگی آنان تاثیر دارد؟

۱- ۶ : فرضیه های پژوهش

۱-۶-۱ : فرضیه اصلی

آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، باعث ارتقاء سلامت روانی آنها می شود .

۱-۶-۲ : فرضیه های فرعی

۱- آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر نشانه های بدنی آنها تاثیر مثبت دارد .

۲- آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر اضطراب و بیخوابی آنها تاثیر مثبت دارد .

۳- آموزش مهارت‌های حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر نارسا کنش وری اجتماعی آنها تاثیر مثبت دارد .

۴- آموزش مهارت حل مسئله به مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، بر میزان افسردگی آنها تاثیر مثبت دارد .

۷-۱ : متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل : مهارت‌های حل مسئله (Skills problem - solving)

در این پژوهش ، متغیر مستقل عبارت است از آموزش روش حل مسئله به شیوه ی هاوتون^۱ و همکاران (۲۰۰۱) که تاثیر آن بر میزان سلامت روانی مردان با تیپ شخصیتی نوع الف ، مورد بررسی قرار می گیرد .

متغیر وابسته : سلامت روانی (Mental Health)

در این پژوهش ، متغیر وابسته عبارت است از ، سلامت روانی و آن هم عبارتست از ، پیشگیری از پیدایش بیماری روانی و سالم سازی محیط روانی تا افراد جامعه بتوانند با برخورداری از شخصیت روان متعادل ، با عوامل محیط خود رابطه برقرار کرده و در راه تأمین نیازها و شکوفایی استعدادها و رسیدن به هدفهای متعالی فردی و اجتماعی بکوشند . (میر کمالی ، ۱۳۷۸)

۸-۱ : تعاریف نظری متغیرها

۱-۸-۱ : مهارت حل مسئله

دزوریلا و شیدی^۱ (۱۹۹۲) مهارت‌های حل مسئله را عبارت از ، فعالیتهای هدفمند خاصی می دانند که فرد را قادر می سازد مشکل یا مسئله ای را با موفقیت حل کند .

^۱ - Havton

نزو^۲ شیوه ی حل مسئله را بعنوان فرایندی شناختی - رفتاری تعریف می کند که افراد به واسطه آن راهبردهای مؤثر برای مقابله با موقعیتهای مسئله را در زندگی به کار می گیرند .

از دیدگاه بدل و لنوکس ، زمانی که شخصی دارای خواسته هایی باشد ولی نداند که چگونه آنها را بدست آورد ، با یک مسئله روبرو است و حل مسئله فرایندی است که به شخص در به دست آوردن خواسته هایش به روش مؤثر ، کمک می کند .(بدل و لنوکس^۳ ، ۱۹۷۷)

حل مسئله را می توان به صورت تشخیص و کاربرد دانش و مهارتهایی که منجر به پاسخ درست یادگیرنده به موقعیت یا رسیدن او به هدف مورد نظرش تعریف کرد .

بنابراین ، عنصر اساسی حل مسئله به کار بستن دانش ها و مهارتهای قبلا آموخته شده در موقعیت های تازه است . (سیف ، ۱۳۷۹)

هوتوس و همکارانش ، حل مسئله را در وسیع ترین معنا فرآیندی میدانند که مردم به وسیله ی آن هم مسائل خود را درک می کنند و هم در برابر آنها واکنش نشان می دهند .(هوتوس^۴ ، ۱۹۹۶)

۱-۸-۲ : سلامت روانی

کامپلان و بارون^۵ (۱۹۵۲) می گویند : سلامت روانی ، حالت خالصی از روان است که سبب بهبود رشد و کمال شخصیت انسان می گردد و به فرد کمک می کند که با خود و دیگران سازگاری داشته باشد . اریک فروم^۶، سلامت فکری را نیل به بلوغ ، بر اساس خصوصیات و قوانین طبیعت انسانی می داند . سلامت روانی ، عبارتست از : سازگاری فرد با جهان اطراف با حداکثر امکان ، به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر از سوی فرد باشد . (میلانی فر، ۱۳۷۳)

^۱- Dezvriilla & shidi

^۲- Nezo

^۳- Bedell & lehnnox

^۴- Hotus

^۵- Caplan & Barron

^۶- Fromm