



دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی

موضوع:

مقایسه‌ی اثر بخشی آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی بر میزان شادکامی و بهبود کیفیت زندگی زنان معلم شاغل (مقطع ابتدایی) شهرستان جوانرود

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد برجعلی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر حسین اسکندری

استاد داور:

جناب آقای دکتر محمود گلزاری

پژوهشگر:

گل نما مرادی

سال تحصیلی ۸۹-۸۸



تقدیم به:

روح پاک و ملکوتی پدرم که با شهادتش درس زندگی،
گذشت و فداکاری را به من آموخت.

تقدیم به مادرم:

پاک ترین و مقدس ترین واژه زندگی ام، الهه ای که
هستی اش را به پای رسیدن به آرزوهایم گذاشت.

تقدیم به برادرم و خواهرم:

که صمیمانه، دوستشان دارم.

تشکر و سپاس گذاری:

سپاس خداوند توانا را که به من قدرت توانایی بخشید تا این مرحله از زندگی را نیز پشت سر بگذارم.

وظیفه خود می دانم که از تلاش های دلسوزانه جناب آقای دکتر برجعلی استاد راهنما و جناب آقای دکتر اسکندری استاد مشاور که کمک های ایشان باعث شد که این پژوهش را هر چه بهتر به انجام برسانم، سپاس گذاری نمایم.

همچنین از استاد گرامی جناب آقای دکتر گلزاری که زحمت داوری این پژوهش را به عهده گرفتند و با ارائه نظرات خردمندانه در تکمیل این پژوهش کمک کردند نهایت تشکر را دارم.

و از دوستانم و تمام کسانی که در راستای این پژوهش همکاری نمودند نهایت تشکر را دارم.

هدف از پژوهش حاضر مقایسه و اثربخشی آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی بر میزان شادکامی و کیفیت زندگی زنان شاغل (مقطع ابتدایی) شهرستان جوانرود بوده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه معلمان شاغل مقطع ابتدایی شهرستان جوانرود در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ بوده که از طریق نمونه گیری تصادفی ۴۲ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند (۳۰ نفر در ۲ گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه کنترل). ابزاری که در این پژوهش به کار رفتند عبارتند از: پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی. طرح پژوهش از نوع آزمایشی بود که به طریق زیر اجرا شد: ابتدا یک پیش آزمون به عمل آمد، بدین صورت که پرسشنامه شادکامی و کیفیت زندگی اجرا شد و کسانی را که دارای کمترین نمره در شادکامی و کیفیت زندگی بودند به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. سپس ۸ جلسه آموزش حل مسئله و ۱۰ جلسه آموزش مهارت های ارتباطی به دو گروه آزمایش داده شد، ولی گروه کنترل هیچ نوع آموزشی دریافت نکردند، بعد پس آزمون از ۳ گروه به عمل آمد و بعد از یک ماه بر روی ۲ گروه آزمایش و گروه گواه پیگیری انجام شد. برای بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی بر میزان شادکامی و کیفیت زندگی و تحلیل نتایج از آزمون تحلیل واریانس - کوواریانس استفاده شد که نتایج نشان دادند که آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی به طور کلی شادکامی و کیفیت زندگی زنان شاغل را در مرحله پس آزمون نسبت به گروه گواه افزایش می دهد و در مرحله پیگیری نتایج دارای ثبات است. و بین آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی بر شادکامی و بهبود کیفیت زندگی تفاوت معنی داری یافت نشد بنابراین فرضیه فوق مبنی بر اینکه بین آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی بر شادکامی و کیفیت زندگی تفاوت وجود دارد تأیید نشد.

واژه های کلیدی: مهارت حل مسئله، مهارت های ارتباطی، شادکامی و کیفیت زندگی.

فهرست مطالب

صفحه	فصل اول : کلیات پژوهش
۱	مقدمه
۵	بیان مسئله
۹	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۱	اهداف پژوهش
۱۲	فرضیه های پژوهش
۱۳	تعاریف نظری و عملیاتی واژه های پژوهش

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

بخش اول: حل مسئله

۱۶	مقدمه
۱۶	درآمدی بر حل مسئله
۱۸	تاریخچه مطالعات مربوط به حل مسئله
۱۹	تعریف حل مسئله
۲۱	مراحل حل مسئله
۲۳	اهداف حل مسئله
۲۴	تئوریهای حل مسئله
۲۹	رویکرد آموزشی حل مسئله
۳۲	ادبیات مربوط به حوزه ی آموزش حل مشکل
۳۶	جستجوی راه حل به جای تجزیه و تحلیل مشکل
۳۸	جمع بندی

بخش دوم: مهارت های ارتباطی

۴۰	تعاریف ارتباط
۴۲	هدف اصلی ارتباط
۴۳	تئوریهای ارتباط
۵۰	مدل های ارتباطی
۵۶	انواع ارتباطات

۶۳	اصول شش گانه ارتباط.....
۶۴	عوامل اساسی ارتباط
۶۶	موانع ارتباطی
۶۸	الگوهای چهارگانه ارتباطی با دیگران

بخش سوم: شادکامی

۷۰	تعریف شادکامی
۷۱	تاریخچه شادکامی.....
۷۲	دیدگاههای نظری در مورد شادکامی.....
۷۶	همبسته های شادمانی.....
۷۹	صفات درونی افراد شادکام.....
۸۰	فواید شادمانی.....
۸۱	هشت راه مطمئن برای افزایش شادمانی.....
۸۲	مقوله های شادمانی.....

بخش چهارم: کیفیت زندگی

۸۳	کیفیت زندگی.....
۸۴	تاریخچه مطالعات کیفیت زندگی.....
۸۸	تعریف کیفیت زندگی.....
۹۲	کیفیت زندگی مربوط به سلامت.....
۹۹	مؤلفه های کیفیت زندگی.....
۱۰۲	ویژگی های کیفیت زندگی.....
۱۰۳	کاربردهای اندازه گیری کیفیت زندگی.....
۱۰۴	جمع بندی.....
۱۰۶	پژوهش های انجام شده در داخل کشور.....

پژوهش های انجام شده در خارج از کشور ۱۱۱

فصل سوم : (روش شناسی پژوهش)

طرح کلی پژوهش ۱۱۷

متغیرهای پژوهش ۱۱۷

جامعه آماری ۱۱۷

نمونه و روش نمونه گیری ۱۱۸

ابزار پژوهش ۱۱۸

روش اجرای پژوهش ۱۲۱

روش تجزیه و تحلیل داده ها ۱۲۱

فصل چهارم: یافته های پژوهش

مقدمه ۱۲۲

آمار توصیفی ۱۲۲

تحلیل استنباطی ۱۲۴

فصل پنجم (بحث و نتیجه گیری)

مقدمه ۱۳۷

بحث و نتیجه گیری فرضیه ها ۱۳۸

محدودیت های پژوهش ۱۵۹

پیشنهاد های پژوهشی ۱۵۹

پیشنهاد های کاربردی ۱۶۰

فهرست منابع ۱۶۱

پیوست ها ۱۷۰

فهرست جداول

عنوان

- جدول (۴-۱) نتایج توصیفی گروههای مورد مطالعه..... ۱۲۲
- جدول (۴-۲) نتایج توصیفی سن افراد مورد مطالعه..... ۱۲۳
- جدول (۴-۳) نتایج توصیفی تحصیلات افراد مورد مطالعه..... ۱۲۳
- جدول (۴-۴) نتایج توصیفی متغیر شادکامی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ۱۲۴
- جدول (۴-۵) نتایج ANCOVA بین پس آزمون ۳ گروه کنترل و آموزش گروهی حل مسئله و مهارتهای ارتباطی در متغیر شادکامی با برداشتن اثر پیش آزمون..... ۱۲۵
- جدول (۴-۶) نتایج آزمون تعقیبی بین گروههای کنترل و آزمایشی در پس آزمون شادکامی ۱۲۶
- جدول (۴-۷) نتایج ANCOVA بین آزمون پیگیری ۳ گروه کنترل و آموزش گروهی حل مسئله و مهارتهای ارتباطی در متغیر شادکامی با برداشتن اثر پیش آزمون ۱۲۷
- جدول (۴-۸) نتایج آزمون تعقیبی گروههای کنترل و آزمایشی در مرحله پیگیری متغیر شادکامی ۱۲۸
- جدول (۴-۹) نتایج ANCOVA بین نمرات اختلافی پیش آزمون و مرحله پیگیری ۳ گروه کنترل و آموزش حل مسئله و مهارت های ارتباطی در متغیر شادکامی ۱۲۹

- جدول (۴-۱۰) نتایج آزمون تعقیبی بین گروههای کنترل و آزمایشی در نمرات اختلافی پیش آزمون و پیگیری شادکامی.....۱۲۹
- جدول (۴-۱۱) نتایج توصیفی متغیر کیفیت. زندگی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....۱۳۰
- جدول (۴-۱۲) نتایج ANCOVA بین پس آزمون ۳ گروه کنترل و آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی در متغیر کیفیت زندگی با برداشتن اثر پیش آزمون.....۱۳۱
- جدول (۴-۱۳) نتایج آزمون تعقیبی بین گروههای کنترل و آزمایشی در پس آزمون کیفیت زندگی.....۱۳۲
- جدول (۴-۱۴) نتایج ANCOVA بین آزمون پیگیری ۳ گروه کنترل و آموزش گروهی حل مسئله و مهارتهای ارتباطی در متغیر کیفیت زندگی با برداشتن اثر پیش آزمون.....۱۳۳
- جدول (۴-۱۵) نتایج آزمون تعقیبی گروههای کنترل و آزمایشی در مرحله پیگیری متغیر کیفیت زندگی ۱۳۴
- جدول (۴-۱۶). نتایج ANCOVA بین نمرات اختلافی پیش آزمون و مرحله پیگیری ۳ گروه کنترل و آموزش حل مسئله و مهارت های ارتباطی در متغیر کیفیت زندگی.....۱۳۵
- جدول (۴-۱۷). نتایج آزمون تعقیبی بین گروههای کنترل و آزمایشی در نمرات اختلافی پیش آزمون و پیگیری متغیر کیفیت زندگی.....۱۳۵

مقدمه:

انسان برای شاد زیستن خلق شده و تمام لوازم شادزیستن را نیز در اختیار دارد. اکثر مردم توافق دارند که شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند و هر کس می داند که از آن برخوردار است یا نه. مقوله شادکامی حوزه نامحدودی داشته و جدای از مطالعات محدودی که روی آن انجام شده، دارای اهمیت می باشد. امروزه مردم نگران این نیستند که از افسردگی نجات پیدا کنند، برای آنها داشتن یک زندگی مطلوب توأم با شادکامی حائز اهمیت است. بنا براین روان شناسان در صدد هستند تا علل شادکامی و فرایندهایی را که منجر به آن می شوند را پیدا کنند تا بتوانند راههایی را برای بهبود شادکامی بیابند. یکی از روش های برخورداری از شادکامی که به عنوان حمایت کننده عاطفی و وسیله ای برای تفسیر مثبت رویدادهای زندگی در نظر گرفته شده است، داشتن مهارت برقراری ارتباط موثر و مناسب است. آرگیل و همکاران (۱۹۹۵) دریافتند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران و طبیعت از اجزای شادکامی است (آرگیل و همکاران، ۱۹۹۵).

شادکامی و نشاط به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای روانی بشر به دلیل تاثیرات عمده ای که بر مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. افراد می توانند زندگی شان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه های خاص زندگی شان (مانند ازدواج یا کار) یا احساسات هیجانی اخیر خود را در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است

فصل اول : کلیات پژوهش

(هیجان‌ها خوشایند که ارزیابی مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند (داینر، ۲۰۰۶)..

شادکامی با متغیر کیفیت زندگی مرتبط است. سلامت جسمانی، سلامت روانی، ارتباطات اجتماعی مناسب و محیط سالم همگی به عنوان مؤلفه‌های کیفیت زندگی در شادکامی و رضایت فرد از زندگی تاثیر دارد. تحقیقات اولیه برای سنجش کیفیت زندگی از پرسشنامه‌های شادکامی استفاده می‌کردند. شادکامی یکی از مؤلفه‌های سلامت روان است و سلامت روان بعدی از چهار بعد کیفیت زندگی است. و دو بعد متغیر شادکامی و کیفیت زندگی تا حد بسیار زیادی از نحوه برخورد فرد با مسایل تاثیر می‌گیرند.

پژوهش حاضر به دنبال بررسی اثر بخشی آموزش مهارت حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی بر شادکامی و بهبود کیفیت زندگی زنان معلم شاغل شهرستان جوانرود است. داشتن مهارت‌های زندگی به یکی از ضروریات زندگی برای زندگی در جوامع امروز درآمده است. مهارت‌های زندگی مشابه جعبه ابزاری است که در موقعیت‌های مختلف زندگی می‌توان به تناسب موقعیت ابزار مناسب را از درون آن بیرون آورد و از آن بهره برد تا بتوان بهترین برخورد و مقابله را در قبال مسئله در پیش گرفت. یکی از موثرترین و همه جانبه ترین این مهارت‌ها، مهارت حل مسئله می‌باشد که در موقعیت‌های زیادی به کار می‌رود. زندگی روزمره ما سرشار از مشکلات موقعیتی ساده و پیچیده است، که ناگزیر از حل یکایک آنها هستیم. علاوه بر این ماهیت پیچیده و تغییر یابنده جوامع امروز و نیازها و ملزومات خاص آن، همواره ما را در معرض موقعیت‌های جدید، پیچیده و حل نشده قرار می‌دهد که حل موثر آنها سهم عمده‌ای در موفقیت ما بر عهده خواهد داشت. بسیاری از مسائلی را که از نظر بالینی رفتار نابهنجار یا آشفتگی هیجانی خوانده می‌شود می‌توان به مثابه رفتار غیر موثر همراه با پیامدهای منفی آن از جمله اضطراب و افسردگی دانست. در این راستا رویکرد حل مسئله می‌تواند در

فصل اول : کلیات پژوهش

حکم ابزار مهمی برای مواجهه با بسیاری از مشکلات مورد استفاده قرار گیرد (گلد فرید و دیوسیون، به نقل از احمدی، ۱۳۸۸).

دزوریلا و گلدفرید (۱۹۷۱) نیز مساله را اینطور تعریف کرده اند: موقعیت یا شرایطی در زندگی که خواهان یک پاسخ برای عملکرد موثر است اما اینک هیچ پاسخ موثر بلافصلی برای افراد یا گروه در برخورد با موقعیت در دسترس نیست. در این موقعیت افراد یک اختلاف بین «آنچه هست» و «آنچه باید باشد» احساس می کنند، اما ابزارها یا وسایل برای کاهش این اختلاف را به خاطر برخی موانع، در دسترس ندارند. بنابراین ویژگی مهم حل مسئله آن است که با اولین پاسخی که به ذهن می رسد نمی توان آن را حل کرد، بلکه حل کردن آن مستلزم استفاده از دانش ها و اصول آموخته شده پیشین در ترکیبی تازه است .

مسئله گشایان موفق می توانند بر موقعیتهای پیش بینی نشده غلبه کنند و نیاز به اتکای به دیگران ندارند. رویکرد حل مسئله ساختار مند است و در جلسات درمان آغازین، میانی و پایانی تکالیفی روشن و واضح به شرکت کنندگان که آموزش دهنده است ارائه می شود (هاوتون و همکاران ، ترجمه، قاسم زاده، ۱۳۸۵).

سیف (۱۳۸۳) معتقد است که تغییر که در رفتار یادگیرنده در اثر یادگیری حل مسئله ایجاد می شود پایدارتر از تغییراتی است که در یادگیریهای ساده رخ می دهد و اینگونه یادگیری در مقایسه با انواع یادگیری ها احتیاج کمتری به تمرین و تکرار دارد. در این فرایند فرد تلاش می کند راه حل های مؤثر و سازگاری برای حل مسائلی که در طول روز با آن روبرو می شود بیابد.

جهانی را که امروزه در آن زندگی می کنیم جهان ارتباطات نام داده اند. دیوارها یکی پس از دیگری فرو می ریزند (دیوارهای فیزیکی و قابل مشاهده و غیر قابل مشاهده). ما در این دنیا ناگزیر از ارتباط و برخورد با

فصل اول : کلیات پژوهش

دیگران هستیم. آنچه مسلم است این است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را بر طرف سازد. بخش عمده ای از رضایت در کارها، بازیها و زندگی خانوادگی به کیفیت روابط با دیگران بستگی دارد. برخی نظریه پردازان معتقدند که یکی از رازهای موفقیت انسانهای بزرگ و موفق، برقراری ارتباط موثر با دیگران است. به میزانی که انسان بتواند در تعاملات اجتماعی خود با دیگران، ارتباطی موثر و سازنده برقرار نماید به همان میزان بر ضریب موفقیت خود افزوده است. شاید بتوان یکی از راهکارهای اساسی و مهم برای رسیدن به خوشبختی را برقراری ارتباط موثر دانست (به نقل از یزدی، ۱۳۸۸).

بر اساس یافته ها این گونه استنباط می شود که استفاده از راهبرد های شناختی - رفتاری و ارتباطی می تواند به زنان در جهت افزایش شادی و بهبود کیفیت زندگی کمک کند. به منظور روشن شدن این مطلب که آیا استفاده از این راهبردها به طور معنادار باعث افزایش شادی و بهبود کیفیت زندگی می شود یا نه؟ لازم است پژوهش های زیادی انجام گیرد که هدف اصلی این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مسئله و مهارتهای ارتباطی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی زنان معلم شاغل شهرستان جوانرود است.

بیان مسأله:

اگرچه از دهه ی ۱۹۸۰ توجه فزاینده ای به شادکامی و بهزیستی ذهنی شده است اما تنها در سال های اخیر است که این مفهوم به صورت نظامدار، علمی و دقیق مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است. در سال های اخیر تلاش های بسیاری برای روشن شدن مفاهیم شادکامی، رضامندی زندگی، بهزیستی ذهنی و روان شناختی صورت گرفته است، لذا تحقیقات مربوط به این حیطه در روان شناسی معاصر نقش بسیار برجسته ای دارند و این امر نشانگر تلاش روان شناسان برای بررسی دقیق تر این موضوع است (داینر، ۲۰۰۳).

افراد شاد به گونه ای متفاوت از افراد غمگین فکر می کنند. آنها نگرش مثبتی درباره مسایل دارند، اهداف واقعی و زندگی هدفمندی دارند، آنها می توانند بخش جذاب مسئله را مورد توجه قرار دهند، خود را سرزنش نمی کنند، وقتی اتفاق بدی پیش می آید معتقدند که می توانند این اتفاقات را کنترل کنند. نظریه پردازان روانشناسی بالینی پیشنهاد کرده اند که افسردگی از افکار غیر منطقی و منفی ناشی می شود و درمان شناختی برای اصلاح این افکار توصیه شده است. همچنین تحقیقات مختلف نشان داده اند که افراد افسرده نسبت به افراد عادی غیر افسرده، دارای مهارت های رابطه ای غیر مؤثر بوده و از حل مسایل و مشکلات خود عاجزند (آرگیل و همکاران، ترجمه، گوهری، ۱۳۸۲).

نکته ای که در زمینه شادکامی قابل بررسی است آن است که احساس شادی، احساس نسبی در ارتباط با خود و از سوی دیگر در فرایند اجتماعی است، در این صورت می توان فرض کرد که درمان هایی که همزمان فرد و گروه اجتماعی فرد را مورد توجه قرار می دهند در این حوزه کارآمد باشند.

فصل اول : کلیات پژوهش

برادبوم^۱ بیان داشت که کیفیت زندگی یک شخص می تواند از طریق مازاد احساسات مثبت بر احساسات منفی اندازه گیری شود و بنابراین با به حداکثر رساندن لذت و به حداقل رساندن درد، به کلید نهایی شادکامی دست می یابیم. بررسی ها نشان داده اند که عواملی چون ازدواج، ورزش، داشتن رضایت شغلی و ... اثر قابل توجهی برافزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی دارند (به نقل از اوجاقی، ۱۳۸۴).

زنان یکی از مهم ترین ارکان خانواده و جامعه هستند و سلامت خانواده و جامعه در گرو تامین نیازهای بهداشتی، فرهنگی و اقتصادی آنان می باشد. درباره شخصیت و ارزش اجتماعی زنان، سخنان بسیاری گفته شده، آنان در خانواده و اجتماع دارای وظایف و نقش های مهمی هستند و لازمه اجرای این نقش ها و وظایف برخورداری از سلامت کامل جسمی و روحی است (به نقل از نعمتی، ۱۳۸۳).

کیفیت زندگی مفهومی چند بعدی است که سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۲ آنرا دریافت های فرد از وضعیت زندگی با توجه به فرهنگ و نظام های ارزشی که در آن زندگی می کند و ارتباط بین دریافت ها با اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت های مورد نظر فرد تعریف کرد. کیفیت زندگی یک مفهوم عمومی است که در هر زبانی از آن استفاده می شود. زمانی که انسانها احساسات جسمانی، ارتباطات میان فردی و یا وقایع زندگی را نشان می دهند در واقع کیفیت زندگی خود را نشان داده اند (همان منبع).

حل مسئله راهبرد مقابله ای مهمی است که می تواند فرد را قادر سازد موقعیت های مشکل آفرین زندگی روزمره و تاثیر هیجانی آنها را به خوبی مهار کند و از این طریق تنیدگی روان شناختی را کاهش دهد و به حداقل برساند و یا پیشگیری نماید. بدین صورت که میزان توانایی حل مسئله، پیش بینی کننده ی، سطح تنیدگی پایین و یا مقابله موثر با آن و در نتیجه میزان سلامتی بالاست (استوارت و همکاران، ۲۰۰۹).

^۱Bradbon

فصل اول : کلیات پژوهش

آموزش حل مسئله برای ترویج مهارت های خود مدیریتی و برای کاهش پریشانی در میان بالغین مقیم جامعه قابلیت استفاده دارد. و برای ترویج روش های زندگی سالم در میان افرادی که به مشکلات مزمن سلامت دچار هستند نیز استفاده می شود (الیوت و همکاران، ۲۰۰۹).

تعریف و فهم مساله مستلزم یافتن اطلاعات مناسب و صرفنظر از جزئیات نامناسب است (سیف، ۱۳۸۰). همچنین سیف معتقد است وقتی فرد با موقعیتی روبرو می شود که نمی تواند با استفاده از اطلاعات و مهارت هایی که در آن لحظه در اختیار دارد، به آن موقعیت سریعاً پاسخ درست بدهد و یا زمانی که فرد هدفی دارد و هنوز راه رسیدن به آن را نیافته است، با یک مساله روبرو شده است. وی مسائل را به دو دسته مسایل تعریف شده و مسائل تعریف نشده تقسیم می کند. مسائل تعریف شده، مشخص اند و هدف در آنها به خوبی بیان شده است. همه اطلاعات مورد نیاز برای حل کردن مساله موجود است و تنها یک جواب درست برای آن مساله وجود دارد. در مقابل مسائل تعریف نشده هدف شناخته شده ای ندارند، اطلاعات مورد نیاز برای حل کردن آنها موجود نیست و معمولاً برای هر مساله چندین راه وجود دارد.

ارتباط قلب فرایند های هیجانی است. خطر یک ارتباط غلط این است که مردم بدون آنکه فرضیه هایشان را تأیید کنند، بر اساس ادراکاتشان عمل می کنند. ارتباط غلط مانع می شود تا نیازها و هیجانات آشکار شوند و پاسخ های روشن صادر گردند. ارتباط جریان یک رابطه صمیمی است. در یک سطح عملی، ارتباط به زوجین اجازه می دهد که درباره مشکلاتشان صحبت کنند و آنرا حل کنند و اطلاعات مهم را مبادله کنند. برای مثال زن و شوهری که نمی توانند در ارتباط با یکدیگر احساساتشان را بیان کنند، در ارتباط صمیمی خودشان مشکل خواهند داشت. زوج هایی که در ارتباط با یکدیگر نمی توانند نظر مخالف خودشان را بیان کنند، اغلب در یک چرخه کار ناتمام می افتند که سال ها این چرخه تکرار می شود. با وجود این زمانی که آنها در یک ارتباط باز و

فصل اول : کلیات پژوهش

راحت قرار دارند می توانند یکدیگر را حمایت کرده و مشکلات شخصی و کاری خود را محک بزنند (لانگ و یانگ، ۱۹۹۶).

پژوهشهای روانشناختی در مورد اهمیت روابط بین فردی مؤثر به این نتیجه رسیده اند که روابط بین فردی مؤثر بر سلامت روانی فرد تاثیر مستقیم دارد و به رشد شخصی و هویت یابی افراد کمک می کند، سازگاری فرد را افزایش می دهد و بهره وری شغلی و موفقیت را افزایش می دهد، تندرستی و سلامت جسمانی به همراه می آورد و باعث مقابله سازنده با استرس می گردد و خود شکوفایی به دست می دهد (جانسون، ۲۰۰۲).

در این پژوهش مسئله پژوهشگر این است که به دلیل نبود مرجع پاسخگویی به مشکلات افراد و نبود آموزش های کافی در زمینه مهارت های ارتباطی و حل مسئله در یک شهرستان کوچک نیاز را بر این دید که به آموزش این مهارت ها در زنان شاغل به دلیل نقش مهمی که در خانواده و نظام تعلیم و تربیت دارند پردازد.

سازمان بهداشت جهانی مهارت هایی را تحت عنوان (مهارت های ارتباطی برای افزایش سازگاری افراد) در نظر گرفته است. آموزش مهارت های ارتباطی به زنان شاغل نقش مؤثری در زندگی فردی - اجتماعی آنان خواهد داشت و موجبات سازگاری آنها را در اجتماع فراهم می آورد. در این پژوهش از روش آموزش گروهی حل مسئله به سبک هاوتون و مهارت های ارتباطی بر اساس برنامه سازمان بهداشت جهانی برای افراد سالم استفاده می شود. در این پژوهش به بررسی این مسئله می پردازیم که آیا آموزش گروهی حل مساله و مهارت های ارتباطی بر میزان شادکامی زنان شاغل (افرادی که کمترین نمره را در آزمون شادکامی و کیفیت زندگی گرفته اند) و بهبود کیفیت زندگی آنها موثر است یا نه؟

^۱ Young, M.E & Long, L.L

اهمیت و ضرورت پژوهش

مطالعات مختلف نشان داده اند، شادکامی به عنوان سپری در مقابل استرس عمل می کند. وقتی افراد شادند از نظر اجتماعی بسیار فعال می شوند، می خواهند افراد جدیدی را ملاقات کنند و دوست دارند به دیگران کمک کنند (آرگیل و همکاران، ۲۰۰۳).

هر کس از چیزی و از راه و روش خاصی شاد می شود. بنابر یافته های روان شناسی وقتی انسان خوشحال است، دنیا را دلپذیر می یابد، آسانتر و بهتر تصمیم می گیرد، روابط او با مردم محبت آمیز تر و استوارتر می شود و برای یاری رساندن به دیگران آمادگی بیشتری پیدا می کند و اعتماد به خویشتن و امید به آینده در او افزون تر می شود اما وقتی غمگین است، زندگی در نظرش تیره و تار، تاثرآمیز، پریشان کننده و حتی بیهوده جلوه می کند، از مردم روی گردان و در کارها سست و بی اراده است و آنها را به انجام نمی رساند (پارسا، ۱۳۷۶، به نقل از علیزاده، ۱۳۸۳).

شادکامی باعث نشاط روحی، سلامت بدنی، رشد علمی، تحصیلی و شکوفایی اقتصادی و اجتماعی می شود. این مفهوم نسبتاً جدید، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است در حالیکه توجه محققان بیشتر به عوامل منفی شخصیت از جمله افسردگی و اضطراب جلب شده و عنایت کمتری به حوزه شادکامی داشته اند و این امر ضرورت و اهمیت تحقیق بر مفهوم شادکامی را نمایان می سازد (به نقل از شاهیده، ۱۳۸۸).

مهارت حل مسئله هم در زمینه مداخله برای مشکلات روان شناسی به کار می رود و هم آموزشی است که در زندگی روزمره به کار می رود. حل مسئله و آفرینندگی در بالاترین سطح فعالیت شناختی انسان قرار دارد و ارزشمندترین اهداف تربیتی و آموزشی به حساب می آید. در واقع هدف عمده تمام نهاد های تربیتی و همه

فصل اول : کلیات پژوهش

فعالیت های آموزشی ایجاد توانایی حل مسئله در افراد است. زیرا تنها از راه ایجاد این توانایی هاست که می توان افراد را برای مقابله با شرایط متغیر زندگی و موقعیت های جدید که مرتبا با آنها روبرو می شوند آماده کرد (سیف، ۱۳۸۳).

یکی از اساسی ترین اهداف نظام تعلیم و تربیت امروز، پرورش افرادی است که علاوه بر داشتن هوش و استعداد کافی در زمینه های مختلف، مهارت لازم برای حل مسائل گوناگون علمی، فنی و اجتماعی را داشته باشند تا بتوانند با رفع مشکلات موجود جامعه خود را در جهان متغیر امروزه به پیشرفت برسانند، نائل شدن به این مهم امکان پذیر نیست مگر با انجام تحقیقاتی که ابتدا در سطحی نظری اقدام به جستجوی اصول و قوانین حاکم بر پدیده های حل مسئله و مهارت های ارتباطی کرده و سپس در سطحی کاربردی، برنامه هایی عملی برای آموزش آنها ارائه دهند. بنابر این یک فرد برای رسیدن به حداکثر بهره وری باید علاوه بر داشتن دانش و اطلاعات کافی در حیطه تحصیلی و کاری خود، مسئله گشایی متبخر باشد که این میسر نیست مگر از راه آموزش فنون خاص و تاجر به عمل (به نقل از علیزاده، ۱۳۸۳).

با وجود اینکه زنان شاغل در صد زیادی از جمعیت را به خود اختصاص می دهند پژوهش های زیادی در مورد آنها انجام نشده است. زنان به عنوان نیمی از پیکره جامعه می توانند نقش عظیمی در پیشبرد اهداف جامعه ایفا نمایند. نقش پر اهمیت زنان در اقتصاد خانواده و بازده خصوصی و اجتماعی، ضرورت طرحی را در ساختار نظام آموزش رسمی و هم چنین در قالب آموزش غیر رسمی ایجاد می نماید. بدیهی است آموزش های غیر رسمی برای گروههای زنان جامعه اعم از شاغل و خانه دار ضرورت فراوان دارد. آگاه ساختن و آموزش زنان موجب پویایی در زندگی فردی و اجتماعی آنان می گردد و در مجموع سطح فرهنگ جامعه را افزایش می بخشد.