فصلنامه تحقیقات علوم تربیتی در نظام آموزشی

شماره مجوز: ۹۴۲۲۱ ((شماره نهم-تابستان۱۴۰۴)) ISSN : 2981-099X

حل مسئله و سازگاری مدرسه‌ای: بررسی اثر آموزش مهارت‌ها[1]

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۵/۲۲، تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۶/۲۷)

شهناز نریمانی

چکیده

سازگاری مدرسه‌ای یکی از بنیادی‌ترین شاخص‌های سلامت روانی اجتماعی دانش‌آموزان و پیش‌نیاز تجربه یادگیری پایدار است. دانش‌آموزی که بتواند با قواعد مدرسه، روابط همسالان، انتظارات آموزشی و فشارهای هیجانی کلاس سازگار شود، نه‌تنها عملکرد تحصیلی بهتری نشان می‌دهد، بلکه از نظر انگیزشی، رفتاری و عاطفی نیز در مسیر رشد متوازن‌تری قرار می‌گیرد. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران و سیاست‌گذاران آموزشی به نقش مهارت‌های حل مسئله در ارتقای سازگاری مدرسه‌ای افزایش یافته است؛ زیرا حل مسئله در پیوند با خودتنظیمی، کارکردهای اجرایی، تصمیم‌گیری و تاب‌آوری قرار دارد و می‌تواند به‌عنوان یک «مهارت میانجی» کیفیت تعامل دانش‌آموز با محیط مدرسه را بهبود دهد. هدف این مقاله تبیین سازوکارهای نظری و شواهد تجربی اثر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر سازگاری مدرسه‌ای است و تلاش می‌کند با ارائه یک چارچوب مفهومی، مسیرهای اثرگذاری این آموزش را بر ابعاد رفتاری، عاطفی، اجتماعی و تحصیلی سازگاری مدرسه‌ای روشن سازد. مقاله حاضر با رویکرد تحلیلی و تلفیقی، ضمن مرور ادبیات فارسی و انگلیسی، به تعریف دقیق مفاهیم، بیان مسئله، جمع‌بندی یافته‌های پژوهشی، و ارائه پیشنهادهایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت حل مسئله می‌پردازد. همچنین یک الگوی روش‌شناختی پیشنهادی برای سنجش اثر آموزش مهارت‌ها بر سازگاری مدرسه‌ای ارائه می‌شود تا زمینه انجام پژوهش‌های مداخله‌ای دقیق‌تر فراهم شود. نتایج تحلیل نشان می‌دهد آموزش حل مسئله، به‌ویژه هنگامی که با آموزش مهارت‌های اجتماعی، مدیریت هیجان و راهبردهای شناختی رفتاری ترکیب شود، می‌تواند سازگاری مدرسه‌ای را از طریق افزایش خودکارآمدی، کاهش تعارض با همسالان، بهبود مهارت‌های ارتباطی، و ارتقای توانایی مقابله با فشارهای تحصیلی تقویت کند.

واژگان کلیدی: حل مسئله، سازگاری مدرسه‌ای، آموزش مهارت‌ها، خودتنظیمی، مهارت اجتماعی

---

[1] بر اساس نظر هیات داوران همایش های بنیاد علمی قانون یار این مقاله، به عنوان یکی از مقالات برگزیده و منتخب دهمین همایش بنیاد علمی قانون یار تحت عنوان (همایش ملی تحقیقات و یافته های نوین علمی در حوزه علوم انسانی و فرهنگی) در تاریخ ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۴ در استان اصفهان (دانشگاه آزاد واحد دهاقان) برگزار شد، انتخاب گردید. این مقاله علاوه بر پذیرش در همایش، به صورت رایگان در فصلنامه تحقیقات علوم تربیتی در نظام آموزشی مورد پذیرش و چاپ قرار گرفت.

بخش اول: کلیات

مدرسه صرفاً مکانی برای انتقال دانش نیست، بلکه یک نظام اجتماعی پیچیده است که در آن قواعد رسمی و غیررسمی، هنجارهای گروهی، انتظارات آموزشی و روابط بین‌فردی به‌صورت هم‌زمان بر تجربه دانش‌آموز اثر می‌گذارند. در چنین نظامی، سازگاری مدرسه‌ای به‌عنوان توانایی دانش‌آموز برای برقراری تعادل میان نیازهای فردی و مطالبات محیطی مطرح می‌شود. سازگاری مدرسه‌ای مفهومی چندبعدی است که ابعاد عاطفی، رفتاری، اجتماعی و تحصیلی را در بر می‌گیرد و می‌تواند نشان دهد دانش‌آموز تا چه حد احساس تعلق به مدرسه دارد، قوانین را رعایت می‌کند، با همسالان و معلمان رابطه مؤثر برقرار می‌سازد و در تکالیف آموزشی پایداری نشان می‌دهد.

هم‌زمان با پیچیده‌تر شدن محیط‌های آموزشی، عوامل تهدیدکننده سازگاری نیز افزایش یافته‌اند. فشارهای ارزشیابی، رقابت‌های تحصیلی، تغییرات دوره‌ای از مقطع ابتدایی به متوسطه، تفاوت‌های فرهنگی و اقتصادی خانواده‌ها، و همچنین چالش‌های روان‌شناختی دوران کودکی و نوجوانی می‌توانند سازگاری مدرسه‌ای را تضعیف کنند. پیامدهای ناسازگاری مدرسه‌ای، از افت تحصیلی و غیبت‌های مکرر تا تعارض‌های رفتاری، اضطراب مدرسه، انزوای اجتماعی و ترک تحصیل گسترده است. از همین رو، آموزش و پرورش به مداخلاتی نیاز دارد که نه‌فقط دانش‌آموزان را از نظر علمی تقویت کند، بلکه توانمندی‌های روانی اجتماعی آنان را نیز ارتقا دهد.

در این میان، حل مسئله به‌عنوان مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی و رفتاری برای شناسایی مسئله، تولید راه‌حل‌های ممکن، ارزیابی پیامدها و انتخاب بهترین گزینه، جایگاه ویژه‌ای دارد. حل مسئله می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا موقعیت‌های مبهم یا فشارزا را به شکل قابل مدیریت‌تری سازمان‌دهی کند، احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشد و از واکنش‌های تکانشی یا اجتنابی فاصله بگیرد. بسیاری از دشواری‌های مدرسه، از

تعارض با همسالان تا مدیریت زمان درس خواندن، ماهیت مسئله‌محور دارند و در صورت فقدان مهارت حل مسئله، به تعارض‌های مزمن یا شکست‌های تحصیلی تبدیل می‌شوند. با وجود اهمیت آشکار این مهارت، در عمل هنوز در بسیاری از نظام‌های آموزشی، آموزش حل مسئله به‌صورت پراکنده، غیرنظام‌مند یا صرفاً در قالب آموزش محتوای درسی ارائه می‌شود. در حالی که آموزش مهارت حل مسئله نیازمند طراحی برنامه مشخص، تمرین‌های گام‌به‌گام، بازخورد مستمر و کاربرد در موقعیت‌های واقعی مدرسه است. مقاله حاضر می‌کوشد نشان دهد چگونه آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند سازگاری مدرسه‌ای را تقویت کند، چه سازوکارهایی در این میان نقش دارند، و چگونه می‌توان این آموزش را در قالب برنامه‌های مدرسه‌محور پیاده‌سازی و ارزیابی کرد

بخش دوم: بیان مسئله

در بسیاری از مدارس، مشکلات رفتاری و تعارض‌های اجتماعی دانش‌آموزان هم‌زمان با افت تحصیلی مشاهده می‌شود. این هم‌زمانی تصادفی نیست، زیرا تجربه‌های شکست و تعارض می‌تواند احساس تعلق دانش‌آموز به مدرسه را کاهش دهد و در چرخه‌ای معیوب، انگیزش و مشارکت او را تضعیف کند. از سوی دیگر، مدرسه از دانش‌آموز انتظار دارد در موقعیت‌های مختلف تصمیم‌های درست بگیرد، پیامدهای رفتار خود را پیش‌بینی کند، با فشارهای ارزشیابی کنار بیاید و روابط اجتماعی نسبتاً پیچیده‌ای را مدیریت کند. این انتظارات، بدون فراهم کردن مهارت‌های لازم، می‌تواند برای بسیاری از دانش‌آموزان تبدیل به منبع فشار مزمن شود. یکی از چالش‌های رایج در مدرسه، مواجهه دانش‌آموزان با موقعیت‌های مسئله‌زا و فقدان راهبردهای مناسب برای حل آن‌هاست. دانش‌آموزی که نمی‌داند در برابر تمسخر همسالان چه واکنشی نشان دهد، یا نمی‌تواند بین انجام تکلیف و بازی تعادل برقرار کند، ممکن است به رفتارهای تکانشی، پرخاشگری، کناره‌گیری یا دروغ‌گویی روی آورد. این واکنش‌ها در کوتاه‌مدت ممکن است تنش را کاهش دهند، اما

در بلندمدت رابطه دانش‌آموز با مدرسه را تخریب می‌کنند و سازگاری او را کاهش می‌دهند. بنابراین مسئله اصلی این است که چگونه می‌توان با مداخلات آموزشی کارآمد، توانایی دانش‌آموز در مدیریت موقعیت‌های مسئله‌زا را افزایش داد تا پیامد آن، سازگاری مدرسه‌ای بهتر باشد.

بُعد دیگر مسئله به نابرابری فرصت‌های یادگیری مهارت‌ها بازمی‌گردد. برخی دانش‌آموزان در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که گفتگو، مذاکره، تصمیم‌گیری مشترک و تفکر درباره پیامدها را تمرین می‌کنند. برخی دیگر در شرایطی قرار دارند که فرصت تجربه حل مسئله به‌صورت سالم کمتر است، یا الگوهای غالب، اجتناب، پرخاشگری یا تسلیم‌اند. مدرسه می‌تواند با آموزش مهارت‌ها نقش جبرانی ایفا کند و شکاف مهارتی را کاهش دهد.

به‌طور کلی، مسئله محوری این مقاله چنین صورت‌بندی می‌شود: با توجه به چندبعدی بودن سازگاری مدرسه‌ای و نقش عوامل شناختی و اجتماعی در آن، آیا آموزش مهارت حل مسئله می‌تواند به‌صورت معنادار سازگاری مدرسه‌ای را بهبود دهد، و اگر پاسخ مثبت است، این اثر از چه مسیرهایی منتقل می‌شود و تحت چه شرایطی پایدارتر خواهد بود.

بخش سوم: مرور ادبیات پژوهش

مرور ادبیات نشان می‌دهد سازگاری مدرسه‌ای در پژوهش‌های روان‌شناسی تربیتی و روان‌شناسی رشد به‌عنوان مجموعه‌ای از شاخص‌ها بررسی شده است. برخی پژوهش‌ها بر «درگیری تحصیلی» و مشارکت دانش‌آموز تمرکز کرده‌اند و برخی دیگر بر «تعلق مدرسه‌ای»، «پیوند با معلم» و «کیفیت روابط همسالان». در ادبیات، سازگاری مدرسه‌ای گاهی به‌صورت پیامد کلی سلامت روانی در مدرسه مطرح می‌شود و گاهی به‌عنوان سازه‌ای که واسطه میان ویژگی‌های فردی و عملکرد تحصیلی است.

در حوزه حل مسئله نیز دو سنت پژوهشی برجسته دیده می‌شود. یک سنت به حل مسئله به‌عنوان مهارت شناختی عمومی می‌نگرد که در موقعیت‌های مختلف قابل انتقال است. در این نگاه، آموزش گام‌های حل مسئله می‌تواند توان تصمیم‌گیری و ارزیابی گزینه‌ها را تقویت کند. سنت دیگر حل مسئله را در پیوند با تنظیم هیجان و رفتار می‌بیند و تأکید می‌کند که جهت‌گیری فرد به مسئله، سبک مقابله و باور به توانایی خود در مدیریت مشکل نقش تعیین‌کننده دارد. بر اساس این نگاه، صرف دانستن مراحل حل مسئله کافی نیست و باید نگرش مسئله‌محور و خودکارآمدی نیز تقویت شود.

در پژوهش‌های مرتبط با مدرسه، آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی از جمله حوزه‌هایی است که به‌صورت غیرمستقیم به حل مسئله مربوط می‌شود. برنامه‌های مهارت‌های زندگی معمولاً شامل ارتباط مؤثر، مدیریت خشم، تصمیم‌گیری، همدلی و حل مسئله است و گزارش‌های پژوهشی، کاهش رفتارهای پرخطر و بهبود روابط اجتماعی را در پی داشته‌اند. در بسیاری از مطالعات، حل مسئله به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی برنامه‌های مدرسه‌محور شناخته شده است، زیرا دانش‌آموز را برای مواجهه فعال با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی مجهز می‌کند.

در ادبیات فارسی نیز پژوهش‌هایی درباره اثر آموزش مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی و آموزش‌های شناختی رفتاری بر کاهش مشکلات رفتاری و افزایش سازگاری انجام شده است. این پژوهش‌ها معمولاً نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌ها می‌تواند اضطراب مدرسه را کاهش دهد، تعامل با همسالان را بهبود دهد و سازگاری تحصیلی را تقویت کند. با این حال، در برخی مطالعات، اثرگذاری به زمینه اجرا وابسته بوده و نشان داده شده است که کیفیت اجرا، تداوم تمرین و حمایت معلمان نقش تعیین‌کننده دارد.

از سوی دیگر، مطالعاتی که حل مسئله را به‌صورت اختصاصی و مستقل آموزش داده‌اند، غالباً بر پیامدهایی مانند کاهش پرخاشگری، بهبود کنترل تکانه و افزایش راهبردهای

مقابله‌ای تمرکز کرده‌اند. پیوند این یافته‌ها با سازگاری مدرسه‌ای منطقی است، زیرا بخش مهمی از ناسازگاری مدرسه‌ای از واکنش‌های هیجانی تکانشی و ناکارآمد به مسائل روزمره مدرسه ناشی می‌شود. در مجموع، ادبیات نشان می‌دهد آموزش حل مسئله می‌تواند بر چند سطح اثرگذار باشد. سطح شناختی که شامل توانایی تعریف مسئله و تولید گزینه‌هاست. سطح هیجانی که شامل کاهش درماندگی و افزایش احساس کنترل است. سطح اجتماعی که شامل انتخاب راهبردهای ارتباطی و مذاکره است. و سطح تحصیلی که شامل برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و پایداری در تکلیف است. این چندسطحی بودن، حل مسئله را به نامزدی مناسب برای ارتقای سازگاری مدرسه‌ای تبدیل می‌کند.

بخش چهارم: چارچوب نظری و مدل مفهومی اثر آموزش حل مسئله بر سازگاری مدرسه‌ای

برای توضیح رابطه آموزش حل مسئله و سازگاری مدرسه‌ای، می‌توان از چند چارچوب نظری مکمل استفاده کرد. نخست، دیدگاه شناختی رفتاری که بر نقش افکار، تفسیرها و خودگویی‌ها در هیجان و رفتار تأکید دارد. طبق این دیدگاه، دانش‌آموزی که موقعیت‌های مدرسه را «تهدید» و «غیرقابل کنترل» تفسیر می‌کند، احتمال بیشتری دارد به اجتناب، پرخاشگری یا کناره‌گیری روی آورد. آموزش حل مسئله می‌تواند این چرخه را با تبدیل موقعیت به مسئله قابل تعریف و آموزش گام‌های اقدام، تغییر دهد و به دانش‌آموز کمک کند به جای واکنش هیجانی خام، پاسخ هدفمند بدهد.

دوم، نظریه خودکارآمدی که بیان می‌کند باور فرد به توانایی خود برای مدیریت موقعیت‌ها، بر انتخاب هدف، میزان تلاش، و پایداری اثر می‌گذارد. وقتی دانش‌آموز در حل مسئله تمرین می‌کند و موفقیت‌های کوچک را تجربه می‌کند، خودکارآمدی او افزایش می‌یابد و این افزایش می‌تواند مشارکت تحصیلی و اجتماعی او را بالا ببرد. خودکارآمدی

بالاتر به معنی احتمال کمتر ترک تکلیف، احتمال بیشتر درخواست کمک به‌صورت سازنده، و توان بیشتر برای تحمل ناکامی‌های آموزشی است.

سوم، رویکرد کارکردهای اجرایی و خودتنظیمی که حل مسئله را در ارتباط با برنامه‌ریزی، مهار پاسخ و انعطاف‌پذیری شناختی می‌بیند. مدرسه محیطی است که به‌طور مستمر این کارکردها را می‌طلبد؛ از مدیریت تکالیف و زمان‌بندی تا رعایت نوبت در گفتگو و کنترل هیجان در تعارض. آموزش حل مسئله، به‌ویژه اگر شامل تمرین‌های واقعی و بازاندیشی باشد، می‌تواند کارکردهای اجرایی را در بافت مدرسه فعال و تقویت کند.

چهارم، نظریه‌های بوم‌شناختی رشد که بر تعامل فرد و محیط تأکید دارند. سازگاری مدرسه‌ای فقط نتیجه ویژگی‌های فردی نیست؛ بلکه کیفیت محیط کلاس، سبک مدیریت معلم، امنیت روانی مدرسه و حمایت همسالان نیز نقش دارد. در این چارچوب، آموزش حل مسئله زمانی بیشترین اثر را خواهد داشت که مدرسه فرصت به‌کارگیری آن را فراهم کند، معلمان از زبان حل مسئله در کلاس استفاده کنند، و فرهنگ مدرسه خطا را فرصت یادگیری بداند.

بر اساس تلفیق این دیدگاه‌ها، می‌توان یک مدل مفهومی چنین پیشنهاد کرد. آموزش حل مسئله از طریق تقویت مهارت‌های شناختی حل مسئله و جهت‌گیری مثبت به مسئله، به افزایش خودکارآمدی و کاهش درماندگی می‌انجامد. این تغییرات شناختی هیجانی، راهبردهای مقابله‌ای سازنده را افزایش می‌دهد و رفتارهای تکانشی را کاهش می‌دهد. در سطح اجتماعی، دانش‌آموز در تعارض‌ها به جای پرخاشگری یا کناره‌گیری، راهبردهایی مانند مذاکره، درخواست کمک، و جست‌وجوی راه‌حل برد-برد را به کار می‌گیرد. در سطح تحصیلی، با برنامه‌ریزی بهتر و مدیریت زمان، تکالیف را منظم‌تر انجام می‌دهد و تجربه موفقیت تحصیلی او بیشتر می‌شود. مجموع این پیامدها به بهبود سازگاری مدرسه‌ای در ابعاد مختلف منجر خواهد شد

بخش پنجم: روش‌شناسی پیشنهادی برای بررسی اثر آموزش مهارت‌ها

از آنجا که موضوع این مقاله «بررسی اثر آموزش مهارت‌ها» بر سازگاری مدرسه‌ای است، مناسب‌ترین رویکرد پژوهشی برای سنجش اثر، طرح‌های نیمه‌آزمایشی یا آزمایشی مدرسه‌محور است. در یک الگوی پیشنهادی، پژوهش می‌تواند با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه انجام شود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان یک پایه تحصیلی مشخص، مثلاً پایه‌های میانی ابتدایی یا دوره اول متوسطه، است تا هم توانایی شناختی لازم برای یادگیری گام‌های حل مسئله وجود داشته باشد و هم چالش‌های اجتماعی مدرسه برجسته باشد.

نمونه‌گیری می‌تواند به‌صورت خوشه‌ای از چند کلاس یا چند مدرسه انجام شود. سپس کلاس‌ها یا مدارس به‌صورت تصادفی یا همتاسازی‌شده به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم می‌شوند. گروه آزمایش در برنامه آموزش مهارت حل مسئله شرکت می‌کند و گروه گواه برنامه معمول را دریافت می‌کند یا یک آموزش جایگزین کم‌اثر دریافت می‌کند تا اثر توجه و حضور کنترل شود.

برنامه آموزشی می‌تواند شامل جلسات هفتگی باشد و هر جلسه بر یکی از گام‌های حل مسئله تمرکز کند. محتوای پیشنهادی برنامه می‌تواند شامل تعریف مسئله به زبان ساده، تفکیک واقعیت از تفسیر، تولید گزینه‌های متعدد بدون قضاوت اولیه، ارزیابی پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت هر گزینه، انتخاب راه‌حل، اجرا و بازنگری باشد. برای افزایش اثرگذاری در مدرسه، تمرین‌ها باید از موقعیت‌های واقعی دانش‌آموزان انتخاب شود؛ مانند اختلاف با همکلاسی، اضطراب امتحان، ناتوانی در شروع تکلیف، یا مدیریت استفاده از گوشی و بازی.

برای سنجش سازگاری مدرسه‌ای، ابزارهای استاندارد و روایی‌سنجی‌شده قابل استفاده‌اند. این ابزارها معمولاً ابعاد روابط با همسالان، رابطه با معلم، نگرش به مدرسه، رعایت قوانین و مشارکت آموزشی را می‌سنجند. همچنین می‌توان از چند منبع داده استفاده کرد تا ارزیابی فقط به خودگزارش‌دهی محدود نشود. گزارش معلم درباره رفتار کلاس، داده‌های غیبت و تأخیر، و نمره یا شاخص‌های پیشرفت تحصیلی می‌تواند تصویری دقیق‌تر ارائه دهد.

برای سنجش مهارت حل مسئله نیز می‌توان از پرسشنامه‌های جهت‌گیری به مسئله و سبک حل مسئله استفاده کرد یا تکالیف عملکردی طراحی کرد که دانش‌آموز باید در آن‌ها مسئله را تعریف و راه‌حل ارائه کند. در صورت امکان، پیگیری پس از مداخله نیز ضروری است تا پایداری اثر بررسی شود. پیگیری می‌تواند یک تا سه ماه پس از پایان برنامه انجام شود و نشان دهد آیا مهارت‌ها در طول زمان تثبیت شده‌اند یا نیاز به جلسات یادآور وجود دارد.

در تحلیل داده‌ها، علاوه بر مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، کنترل متغیرهای زمینه‌ای مهم است. عواملی مانند جنسیت، وضعیت اقتصادی اجتماعی، عملکرد تحصیلی اولیه و کیفیت رابطه دانش‌آموز با معلم می‌توانند بر سازگاری اثر بگذارند. استفاده از تحلیل کوواریانس یا مدل‌های چندسطحی، به‌ویژه زمانی که داده‌ها خوشه‌ای و در سطح کلاس هستند، می‌تواند نتایج دقیق‌تری فراهم کند.

در بخش ملاحظات اخلاقی، رضایت آگاهانه والدین و دانش‌آموزان، محرمانگی داده‌ها، و عدم محروم‌سازی گروه گواه از آموزش مفید اهمیت دارد. یک راه اخلاقی این است که پس از پایان پژوهش، برنامه آموزشی برای گروه گواه نیز اجرا شود.

بخش ششم: یافته‌های مورد انتظار و بحث تحلیلی

با توجه به ادبیات و چارچوب نظری ارائه‌شده، انتظار می‌رود آموزش حل مسئله در چند محور به بهبود سازگاری مدرسه‌ای منجر شود. نخستین محور، کاهش رفتارهای مسئله‌ساز و افزایش رفتارهای سازگارانه است. دانش‌آموزان در بسیاری از موقعیت‌ها، پیش از آنکه «بدرفتاری» کنند، در حال تلاش برای حل یک مشکل هستند اما ابزار مناسبی ندارند. وقتی ابزار حل مسئله به آنان داده شود، احتمال انتخاب رفتارهای پرخاشگرانه، تمسخر، فرار از کلاس یا مقاومت در برابر قوانین کاهش می‌یابد و جای خود را به رفتارهای هدفمندتر می‌دهد.

محور دوم، بهبود روابط اجتماعی و کاهش تعارض با همسالان است. بسیاری از تعارض‌ها در مدرسه ناشی از سوءبرداشت، ضعف در مذاکره و ناتوانی در دیدن راه‌حل‌های جایگزین است. آموزش حل مسئله می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند به جای تفسیر نیت دیگران به بدترین شکل، مسئله را دقیق‌تر تعریف کند، گزینه‌های غیرتهاجمی تولید کند و پیامدهای اجتماعی تصمیم خود را بسنجد. این فرایند می‌تواند به کاهش درگیری‌های کلامی و فیزیکی و افزایش همکاری‌های گروهی در کلاس منجر شود.

محور سوم، بهبود سازگاری تحصیلی و درگیری آموزشی است. بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل تجربه شکست‌های تکراری یا ناتوانی در برنامه‌ریزی، در تکالیف پایداری ندارند. آموزش حل مسئله می‌تواند مسئله «درس نخواندن» را از یک برچسب اخلاقی به یک مسئله قابل حل تبدیل کند. به جای اینکه دانش‌آموز فقط احساس کند «من تنبل هستم»، یاد می‌گیرد موانع را شناسایی کند؛ مانند حواس‌پرتی، دشواری متن، یا نداشتن برنامه. سپس راه‌حل‌های مشخصی مثل تقسیم تکلیف به بخش‌های کوچک، زمان‌بندی کوتاه، یا درخواست کمک از معلم را تمرین می‌کند. این تغییر، هم انگیزش را بالا می‌برد و هم احساس کنترل ایجاد می‌کند.

محور چهارم، بهبود تنظیم هیجان و کاهش اضطراب مدرسه است. اضطراب امتحان، ترس از ارائه در کلاس، یا نگرانی از قضاوت همسالان، گاهی باعث اجتناب و ناسازگاری می‌شود. حل مسئله، اگر با آموزش بازسازی شناختی و مهارت‌های آرام‌سازی ترکیب شود، می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند راهکارهای عملی برای مدیریت موقعیت پیدا کند. حتی اگر اضطراب به‌طور کامل حذف نشود، دانش‌آموز یاد می‌گیرد با وجود اضطراب اقدام کند، از منابع حمایتی استفاده کند و شکست را به‌عنوان اطلاعات برای اصلاح راهبرد ببیند. با این حال، در بحث اثرگذاری باید به چند شرط کلیدی توجه کرد. نخست، کیفیت اجرا و مهارت مربی یا معلم در انتقال مهارت‌هاست. آموزش حل مسئله اگر صرفاً به شکل سخنرانی و ارائه مفاهیم انجام شود، احتمالاً اثر محدودی دارد. تمرین، ایفای نقش، بحث گروهی، استفاده از مثال‌های واقعی و بازخورد دقیق، عناصر ضروری‌اند. دوم، همخوانی برنامه با فرهنگ مدرسه اهمیت دارد. اگر فضای مدرسه تنبیهی و مبتنی بر برچسب‌زنی باشد، دانش‌آموزان کمتر جرئت می‌کنند راه‌حل‌های جدید را امتحان کنند. سوم، حمایت خانواده و هماهنگی پیام‌ها بین خانه و مدرسه اثر را تقویت می‌کند. اگر دانش‌آموز در مدرسه حل مسئله یاد بگیرد اما در خانه با الگوهای پرخاشگری یا سرزنش مواجه شود، انتقال مهارت دشوارتر می‌شود. همچنین باید به تفاوت‌های فردی توجه کرد. برخی دانش‌آموزان به دلیل مشکلات توجه، نارسایی‌های یادگیری یا مشکلات هیجانی عمیق، ممکن است به برنامه‌های مکمل نیاز داشته باشند. در این موارد، آموزش حل مسئله باید با مداخلات تخصصی‌تر همراه شود و انتظارات از اثرگذاری نیز واقع‌بینانه تنظیم گردد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

تحلیل مفهومی و شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که حل مسئله، به‌عنوان مهارتی که شناخت، هیجان و رفتار را به هم پیوند می‌دهد، ظرفیت بالایی برای ارتقای سازگاری مدرسه‌ای دارد. آموزش حل مسئله می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند موقعیت‌های دشوار

مدرسه را بهتر تعریف کند، گزینه‌های بیشتری ببیند، پیامدها را ارزیابی کند و تصمیم‌های سازگارانه‌تری بگیرد. پیامد این فرایند، افزایش خودکارآمدی، کاهش تعارض‌های اجتماعی، بهبود مشارکت آموزشی و کاهش نشانه‌های اضطراب و درماندگی در مدرسه است. بر اساس این نتیجه‌گیری، چند پیشنهاد عملی قابل ارائه است. طراحی برنامه‌های مدرسه‌محور آموزش حل مسئله باید به‌صورت نظام‌مند انجام شود و در آن به تمرین‌های واقعی و پیوستگی جلسات توجه شود. بهتر است برنامه صرفاً به دانش‌آموز محدود نماند و معلمان نیز آموزش ببینند تا در مدیریت کلاس از زبان حل مسئله استفاده کنند. ایجاد فرصت‌هایی در کلاس برای گفتگو درباره مسئله‌ها، تحلیل پیامدها و تشویق راه‌حل‌های برد-برد، می‌تواند فرهنگ حل مسئله را تقویت کند.

پیشنهاد دیگر، ادغام آموزش حل مسئله با مهارت‌های اجتماعی و مدیریت هیجان است. تجربه نشان می‌دهد وقتی دانش‌آموز همزمان یاد می‌گیرد چگونه احساسات خود را نام‌گذاری و تنظیم کند، و چگونه با دیگران ارتباط مؤثر برقرار سازد، حل مسئله برای او کاربردی‌تر می‌شود و اثر آن بر سازگاری مدرسه‌ای افزایش می‌یابد.

از منظر پژوهشی، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده به سمت طرح‌های چندسطحی حرکت کنند و نقش عوامل کلاس و مدرسه را به‌عنوان متغیرهای زمینه‌ای بررسی کنند. همچنین بررسی پایداری اثر با پیگیری‌های چندماهه و تحلیل این موضوع که کدام مؤلفه‌های برنامه بیشترین نقش را دارند، می‌تواند به بهبود طراحی مداخلات کمک کند. در نهایت، توجه به عدالت آموزشی ضروری است؛ زیرا آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند به‌عنوان ابزار کاهش شکاف‌های روانی اجتماعی میان دانش‌آموزان با پیشینه‌های متفاوت عمل کند، به شرط آنکه با کیفیت مناسب و در دسترس همه اجرا شود.

منابع و مآخذ

- ابراهیمی قوام، س.، و همکاران. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری دانش‌آموزان دوره متوسطه .فصلنامه روان‌شناسی مدرسه
- احمدی، م. ۱۳۹۵ .روان‌شناسی تربیتی: نظریه‌ها و کاربردها .تهران: نشر سمت.
- بهرامی، ح. (۱۳۹۸). رابطه مهارت‌های حل مسئله با سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان .مجله پژوهش‌های تربیتی
- حسینی، ف.، و کریمی، ن. (۱۴۰۰). آموزش مهارت‌های اجتماعی و پیامدهای آن بر تعارض همسالان در مدرسه .پژوهش در سلامت روان
- خدایاری فرد، م.، و همکاران. (۱۳۹۶ .آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه: راهنمای کاربردی برای مربیان .تهران: انتشارات رشد.
- زارع، ع.، و محمدی، ر. (۱۳۹۹). نقش خودکارآمدی تحصیلی در سازگاری مدرسه‌ای: یک مطالعه همبستگی .فصلنامه نوآوری‌های آموزشی
- شریفی، م. ۱۳۹۴ .سازگاری و بهداشت روان در مدرسه .اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- سلیمانی، ل.، و همکاران. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله شناختی رفتاری مدرسه‌محور بر اضطراب امتحان و سازگاری تحصیلی .*مجله روان‌شناسی بالینی*، ۲۳-۴۷.

- *Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (۲۰۱۰). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, ۳۰(۲), ۲۱۷–۲۳۷.*
- *Bandura, A. (۱۹۹۷). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.*
- *D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (۲۰۱۰). Problem-solving therapy (۳rd ed.). New York: Springer Publishing Company.*
- *Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (۲۰۰۸). Social skills improvement system: Rating scales., MN: Pearson Assessments.*
- *Lazarus, R. S., & Folkman, S. (۱۹۸٤). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.*
- *Masten, A. S. (۲۰۱٤). Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press.*
- *Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (۲۰۱۳). Problem-solving therapy: A treatment manual. New York: Springer Publishing Company.*
- *Ryan, R. M., & Deci, E. L. (۲۰۱۷). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press.*
- *Wentzel, K. R., & Miele, D. B. (Eds.). (۲۰۱٦). Handbook of motivation at school (۲nd ed.). New York: Routledge.*
- *Zimmerman, B. J. (۲۰۰۰). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. ۱۳–۳۹). San Diego, CA: Academic Press.*