



«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال دهم - شماره ۳۸ - تابستان ۱۳۹۶

ص. ص. ۱۱۵-۱۳۴

## اثربخشی آموزش حل مسأله بر نگرش‌های ناکارآمد و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر سنندج

حسین غریبی<sup>۱</sup>

سارا جوانمردی<sup>۲</sup>

چنگیز رستمی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۵/۱۶

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۵/۱۲/۱۴

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسأله بر نگرش‌های ناکارآمد و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان سوم دبیرستان انجام شد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر اجرای طرح از نوع نیمه آزمایشی به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون بوده که بر روی ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر سنندج در سال ۱۳۹۴ اجرا شد. شیوه نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. نمونه‌ها به صورت انتخابی و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل جایگزین شدند. پس از انتخاب افراد و انتساب آنها به گروه‌های کنترل و آزمایش، گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی دریافت نکرد؛ اما گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه یک ساعته تحت آموزش مهارت‌های حل مسأله هنر و پترسن قرار گرفتند. جهت جمع‌آوری اطلاعات پژوهش از پرسشنامه‌های باورهای غیرمنطقی جونز و مقیاس نگرش‌های ناکارآمد وایزمن استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس یک راهه و چند راهه استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های حل مسأله بر نگرش‌های ناکارآمد و باورهای غیر منطقی تأثیرگذار است. بدین صورت که با افزایش مهارت‌های حل مسأله باورهای غیر منطقی و نگرش‌های ناکارآمد کاهش یافت. همچنین نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که با حذف اثرات نمره‌های زیرگروه‌های باورهای غیرمنطقی پیش‌آزمون به عنوان متغیر هم‌پراش، اثر اصلی آموزش بر نمره‌های باورهای غیرمنطقی در تمامی ابعاد در پس‌آزمون معنی‌دار است.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های حل مسأله، باورهای غیر منطقی، نگرش‌های ناکارآمد

۱. استادیار دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول) hgharibi33@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی - کارمند دانشگاه پیام

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی - کارمند دانشگاه علوم پزشکی کردستان

## Effectiveness of Problem Solving Training on Dysfunctional Attitudes and Irrational Beliefs of Third Grade-High School Students in Sanandaj

Hassan Garibi  
Sara Javanmardi  
Changiz Rostami

Date of receipt: 2016.08.06  
Date of acceptance: 2017.03.04

### Abstract

The current study was designed to determine the effectiveness of problem solving training on dysfunctional attitudes and irrational beliefs of third grade-high school students. This research, in terms of purpose, is an applied inquiry and in terms of implementation is quasi-experimental with pre-post test that was executed among high school female students in Sanandaj in 2015. The sampling method was based on random multi-phase clustering. The sample included in two the experimental and control groups randomly selected, each containing 15 people. After selecting the participants and assigning them to the experimental and control groups, the researcher did not provide the control group with any training but the experimental group received 10 one-hour problem solving training sessions based on Hepner and Peterson problem solving skills. In order to collect the data, the irrational beliefs Questionnaire of Jones, and Wiseman's Dysfunctional Attitudes Scale have been used. At the end of the experiment, the post test was performed in the experimental and control groups. To analyze the data, descriptive statistics such as the mean and standard deviation and inferential statistics such as ANCOVA and MANCOVA were used. The results indicated that problem solving skills training affect the dysfunctional attitudes and irrational beliefs, such that the attitudes and irrational beliefs decreased as the problem solving skills improved. Also, the covariance analysis results indicated that by eliminating the effects of the scores of the subgroups of irrational beliefs in the pre-test as a covariate variable, the main effect of training on the scores of irrational beliefs in all dimensions in the post-test is significant.

**Keywords:** problem solving skills, dysfunctional attitudes, irrational beliefs, third-grade, high school students

## مقدمه

حل مسأله یکی از مهارت‌های زندگی است و بر یک فرایند رفتاری- شناختی دلالت دارد که پاسخ‌های بالقوه مؤثر را برای موقعیت‌های مشکل‌زا فراهم می‌آورد و احتمال انتخاب مؤثرترین پاسخ را از میان پاسخ‌های متعدد افزایش می‌دهد. در واقع آموزش حل مسأله را می‌توان فرایند کمک به فرد برای رشد یادگیری او در نتیجه افزایش، احتمال مقابله مؤثر در طیف وسیعی از موقعیت‌ها تعریف کرد (مالوف<sup>۱</sup>، تورستینسون<sup>۲</sup>، اسکاتل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷).

حل مسأله نوعی از مقابله متمرکز بر مشکل و سازگاری است و موجب خط‌مشی‌های هدفمندانه خاصی می‌شود که افراد به وسیله آن مسأله را تعریف کرده و راه‌های مختلف را تولید نموده، تصمیم‌گیری کرده و یک راه حل را انجام می‌دهند. آموزش حل مسأله روش درمانی است که بدان طریق فرد می‌آموزد تا از مجموعه مهارت‌های شناختی مؤثر خود برای کنار آمدن با موقعیت‌های بین فردی مشکل‌آفرین استفاده کند. رویکرد حل مسأله می‌تواند در حکم ابزاری برای مواجهه با بسیاری از مشکلات موقعیتی و حل آنها باشد. حل مسأله اغلب با عباراتی چون استقلال و شایستگی و اعتماد به نفس توصیف می‌شود (گلدفريد<sup>۴</sup> و دیویدسون<sup>۵</sup>، ۱۳۸۹).

لازاروس (۲۰۰۰) دو نوع راهبرد مقابل‌های را برای مقابله با استرس نام برده است: ۱- مقابله مسأله مدار که به نوعی یک راهکار حل مسأله است و ۲- مقابله هیجان مدار که برای کاهش و مدیریت آشفتگی‌های هیجانی مرتبط با عوامل استرس‌زا به کار می‌رود.

اولین بار شور و اسپیواک<sup>۶</sup> در سال ۱۹۷۴، از شیوه حل مسئله در درمان اختلالات رفتاری استفاده کردند که نتایج مثبتی به دنبال داشت. آنها از داستان‌های ناتمام برای پرورش مهارت حل مسئله مخصوصاً تفکر وسیله-هدف در کودکان و نوجوانان استفاده کردند. پس از آنها، محققان دیگر از این شیوه به وفور استفاده کردند (بذل، ۱۳۸۳). حل مسئله یا مسئله‌گشایی فرایندی است شناختی، که به وسیله آن فرد می‌کوشد راه حل مناسبی برای یک مشکل پیدا کند (لطفی‌کاشانی، ۱۳۸۷). در نظر بسیاری از مردم حل مسئله عالی‌ترین نمونه اندیشیدن است (اتکینسون<sup>۷</sup>، ۱۳۹۰). همچنین یکی از اهداف مهم نظام‌های تعلیم و تربیت مدرن، پرورش افرادی است که قادر باشند بر مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به آسانی غلبه کنند (البرزکوه، ۱۳۹۰). در این رویکرد به افراد آموزش داده می‌شود تا از روشی منظم برای غلبه بر مسائل خود استفاده کنند. این رویکرد روشی را در اختیار افراد می‌گذارد تا با مسائل در آینده به نحو مناسبی مواجه شوند و احساس کنترل بیشتری بر مسائل داشته باشند. افراد با

1. Malouff
2. Thorsteinsson
3. Schuttle
4. Goldfried
5. Davidson
6. Shure & spivack
7. Atkinson

استفاده از این رویکرد منابعی را که برای برخورد با مشکلات در اختیار دارند، تشخیص می دهند. همچنین این رویکرد برای مقابله با معلولیت‌های ناشی از بیماریهای جسمی و روانی به کار می رود (هاوتون<sup>۱</sup> و سالک<sup>۲</sup> و وسکیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). این روش یکی از روشهای بسیار مؤثر و چند جانبه برای مراجعان نوجوان است؛ زیرا می تواند برای انواع مختلفی از اختلالات نوجوانان مورد استفاده قرارگیرد؛ خشم، مشکلات انگیزشی که با افسردگی همراهاند، تعارض بین والدین و نوجوان، ضعف در پیشرفت تحصیلی و مشکلات ارتباطی با همسالان، نمونه‌هایی از این اختلالات است (زرب<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳).

انسانها، گرایش نیرومندی برای کژفکری دارند. از این نظر، عقاید نامعقول و نگرش‌های ناکارآمد، به بنیان‌های آشفته کننده رفتار تبدیل می شوند (الیس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). این فلسفه، از یک طرف اندیشه ای الزام آور است که در نوع خود قدرتمند، خشک و جزمی است و از طرف دیگر، به استنباط‌های فاجعه آمیز منجر می‌شوند (الیس، ۱۹۹۱؛ الیس و دریدان<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶). الیس (۲۰۰۱) تأیید این فرایند را در یک چرخه معیوب توضیح داده است؛ از نظر او افراد، خود را به خاطر اینکه از لحاظ هیجانی ناراحت هستند سرزنش می کنند، سپس خود را به خاطر سرزنش کردن پیوسته ی خود ملامت نموده و از اینکه درصدد روان درمانی برآمده اند مجدداً سرزنش کرده و سپس نتیجه می گیرند که به طرز ناامید کننده ای مشکل دارند و کاری نمی توان برای آنها انجام داد. بک<sup>۷</sup> (۲۰۰۵) هر چند با مفاهیمی متفاوت، نقش نگرش‌های ناکارآمد و شناخت‌های ناسازگارانه را در ایجاد رفتارهای ناسازگارانه مورد تأکید قرار داده است. نقش باورها، نگرش‌ها و فرایندهای ذهنی دیگر در بسیاری از اختلالات و مشکلات رفتاری نشان داده شده و معلوم شده است که باورهای غیرمنطقی می توانند، رنج‌های افراد را تشدید کنند (الیس، ۲۰۰۴).

نگرش‌های ناکارآمد، نگرش‌ها و باورهایی هستند که فرد را مستعد افسردگی و یا به طور کلی آشفته‌گی روانی می کنند. این باورها که در اثر تجربه نسبت به خود و جهان کسب می‌شوند، فرد را آماده می سازند تا موقعیت‌های خاص را بیش از حد منفی و ناکارآمد تعبیر کنند. در واقع نگرش‌های ناکارآمد که بنیادهای آشفته کننده‌ی افراد را تشکیل می دهند، دو ویژگی اساسی دارند؛ اولاً آنها در درون خود توقعات خشک، جزئی و قدرتمندی دارند که معمولاً در قالب کلماتی چون باید، و ضرورتاً بیان می‌شوند، ثانیاً موجب انتساب‌های بسیار نامعقول و تعمیم مفرط و فاجعه آمیز می‌شوند (الیس، ۲۰۰۹). الیس (۲۰۰۲)، در مورد مشکلات روانی و عاطفی معتقد است که بسیاری از ناراحتی‌های مردم و زندگی عادی و نامنظم آنها، ریشه در انواع عقاید غیر منطقی و غیر واقعی در مورد خود و جهان پیرامون آنها دارد. از نظر او مشکلات روانی نتیجه شناخت‌های نادرست افراد است چرا که عواطف محصول شناخت

---

1. Hawton  
2. Salk  
3. Skis  
4. Zrbe  
5. Ellis  
6. Dryden  
7. Beck

است؛ و پیامدهای فراوانی که از تفکرات غیر منطقی ناشی می‌شوند علل اساسی مهم‌ترین اختلال‌های هیجانی به شمار می‌روند (الیس، ۲۰۰۲).

الیس در نظریه عقلانی - عاطفی خود فرض کرد که بین باورهای غیرمنطقی و مشکلات روانشناختی، دشواری در سازگاری و اختلال‌هایی مانند اضطراب و افسردگی رابطه علی وجود دارد (وندروورت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). از منظر وی باورها اساساً به دو دسته منطقی و غیرمنطقی تقسیم می‌شوند. باورهای منطقی باورهای کارآمدی هستند که به فرد کمک می‌کنند تا به اهداف مهم، واقع‌گرایانه، منطقی و انعطاف‌پذیر خود دست یابند. در مقابل، باورهای غیرمنطقی باورهای ناکارآمدی هستند که مانع از رسیدن فرد به اهداف شخصی‌شان شده و دارای ویژگی‌هایی مانند غیرمنطقی، جزمی، متحجر و غیر واقع‌گرایانه می‌باشند (کوردوچوا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). باورهای غیر منطقی در چهار طبقه کلی تجمیم شده اند: الزام<sup>۳</sup> (این باور، تفکر هسته‌ای در ارزیابی اولیه است که دربرگیرنده بایدها، بایست‌ها و می‌بایدهاست. وجه منطقی این باور به جای باید و الزام به تمایل و علاقه مربوط می‌شود)؛ فاجعه‌سازی<sup>۴</sup> (در این باور فرد رویداد را بدتر و وحشتناک‌تر از چیزی که هست تفسیر می‌کند. یک باور منطقی ارزشیابی متعادلی از حادثه دارد؛ تحمل اندک برای ناکامی<sup>۵</sup> (فرد اعتقاد دارد که قادر به تحمل خیلی چیزها در دیگران و اطراف خود نیست) و باورهای مربوط به ارزش خود (به این معنی است که فرد خود را عمدتاً بر اساس رفتارها یا ویژگی‌های خاصی ارزشیابی کرده و این معیارها و ملاکها سخت و انعطاف‌ناپذیرند (مارکوتی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲). تممیم بیش از اندازه درباره خود، دیگران و جهان شاخصه این باور است (دی لورنز<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). باورهای غیرمنطقی الیس عبارت‌اند از: ۱. انتظار تأیید از دیگران؛ ۲. زیاده از خود انتظار داشتن؛ ۳. سرزنش کردن؛ ۴. واکنش به ناکامی؛ ۵. بی‌مسئولیتی عاطفی (کنترل هیجانی)؛ ۶. نگرانی زیاد توأم با اضطراب (توجه مضطربانه)؛ ۷. اجتناب از رویارویی با مسائل (مشکلات)؛ ۸. وابستگی؛ ۹. درماندگی نسبت به تغییر؛ ۱۰. کمال‌طلبی (کمال‌گرایی)، (الیس ۲۰۰۶).

زنوزیان و همکاران (۱۳۸۹) مطالعه‌ای تحت عنوان اثر بخشی آموزش حل مسأله در تغییر راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش حل مسأله باعث تغییر در راهبردهای مقابله‌ای می‌شود که در برخی از آنها (حل مسأله، جلب حمایت اجتماعی) تفاوت بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد. همچنین در سایر راهبردهای مقابله‌ای (مانند ارزیابی شناختی، مهار هیجانی، مهار جسمانی) هر چند تغییرات بالینی مشاهده شد، ولی از لحاظ آماری معنی‌دار نبود.

1 . Vandervoort

2 . Kordocová

3 . Demandingness

4 . Awfulizing/catastrophizing

5 . low frustration tolerance

6 . Marcotte

7 . DiLorenzo

میکائیلی منبع (۱۳۸۹) مطالعه ای تحت عنوان نقش سبک های مقابله با تنیدگی در رابطه باورهای غیرمنطقی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه ارومیه در این مطالعه توصیفی ۲۸۰ نفر دانشجویان (۱۴۱ دختر و ۱۳۹ پسر) از دانشگاه سراسری ارومیه با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد باورهای غیرمنطقی با سازگاری اجتماعی رابطه منفی داشته و مؤلفه های آن قادر به پیش بینی سازگاری هستند نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از این بودند که از بین ( $P < 0/01$ ) سبک های مقابله، سبک اجتنابی می تواند در رابطه بین باورهای غیرمنطقی و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیری میانجی عمل کند.

لبلانک و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۱)، پژوهشی را با هدف بررسی نقش تعدیل کننده ی ارتباط خانوادگی و حل مسأله بر نتایج مثبت و منفی بر روی نوجوانان در معرض خشونت مدرسه و محله، انجام دادند. شرکت کنندگان ۹۰ نفر نوجوانان و والدین آنها بودند. نتایج نشان داد که پس از کنترل متغیرهای جمعیت شناختی و قرار گرفتن در معرض خشونت در خانه، مهارت های ارتباطی و حل مسئله، ارتباط بین قرار گرفتن در معرض خشونت مدرسه و محله و پریشانی روانی را تعدیل می کنند. هیچ رابطه مثبتی بین اعتدال و قرار گرفتن در معرض خشونت وجود نداشت. یافته ها نشان داد که ارتباط خانوادگی و مهارت های حل مسئله ممکن است یک عملکرد حفاظتی برای نوجوانان باشد، که در نتیجه ی آن پریشانی روانی در مواجهه با قرار گرفتن در معرض خشونت مدرسه و محله کاهش یابد.

با توجه به مسائل مطرح شده و اینکه نگرش های ناکارآمد و باورهای غیر منطقی از جمله مشکلات روانشناختی می باشند و با توجه به نقش و اهمیت نگرش های ناکارآمد و باورهای غیرمنطقی در سطح سلامت افراد، پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت های حل مسأله بر نگرش های ناکارآمد و باورهای غیرمنطقی تأثیرگذار است؟

## روش شناسی پژوهش

### جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

تحقیق حاضر به صورت نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان سنندج (ناحیه ۱ و ۲) در سال ۱۳۹۴ بودند. نمونه آماری با توجه به ملاحظات نظری و آزمایشی بودن تحقیق ۳۰ نفری باشد، که ۱۵ نفر آنها به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند که با استفاده از روش تصافی خوشه ای چند مرحله ای، شش مدرسه دوره متوسطه دخترانه، از بین مدارس ناحیه یک و دو انتخاب گردید. سپس از بین مدارس انتخابی، یک مدرسه به طور تصادفی انتخاب و در آن مدرسه یک کلاس سوم دبیرستان به طور تصادفی انتخاب گردید. در آخر ۳۰ نفر از دانش آموزان مقطع

1. LeBlanc, Self-Brown, Shepard & Kelley

سوم متوسطه به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند، سپس این افراد به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و گروه آزمایش تقسیم شدند و پرسشنامه‌ها در میان آنها توزیع گردید. برنامه آموزشی طی ۱۰ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت برگزار شد.

جدول (۱): خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های حل مسأله

Table 1

## Summary of problem-solving skills training sessions

جلسه	هدف	جلسه
جلسه اول	آمادگی و اجرای پیش‌آزمون صورت گرفت	جلسه اول
Session1	Preparation and implementation of pre-test	جلسه دوم
جلسه دوم	تشخیص موقعیت کلی	Session2
Session2	The overall situation detection	جلسه سوم
جلسه سوم	تقویت مرحله قبلی یعنی تشخیص موقعیت کلی	Session3
Session3	Strengthening the previous stage, i. e., the overall situation detection	جلسه چهارم
جلسه چهارم	تعریف دقیق مسأله (یعنی تشخیص دقیق و به دنبال آن توصیف دقیق مسائل آزمودنی‌ها و سپس مشکلات با کمک دانش‌آموزان اولویت بندی و مهمترین مشکلات انتخاب شد).	Session4
Session4	The exact definition of the problem (i. e., accurate diagnosis, followed by a detailed description of the problems. Then, prioritizing the most significant problems with the help of students).	جلسه پنجم
جلسه پنجم	تهیه فهرست یازده راه حل مختلف (بارش مغزی)	Session5
Session5	A list of 11 different solutions (brainstorming)	جلسه ششم
جلسه ششم	ارزیابی راه حل‌های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل	Session6
Session6	Evaluating proposed solutions and choosing the best solution	جلسه هفتم
جلسه هفتم	تصمیم‌گیری و اجرای راه حل انتخاب شده (راه حل یکه بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد)	Session7
Session7	انتخاب شد و آزمودنی‌ها راه حل‌ها را به کار گرفتند	جلسه هشتم
جلسه هشتم	Decision-making and implementing the selected solution (the solution with the most advantage and the least flaws was selected and implemented by the participants)	Session8
Session8	اثبات	جلسه نهم
جلسه نهم	Proving	Session9
Session9	ارزیابی جلسات گذشته	جلسه دهم
جلسه دهم	Evaluating the previous sessions	Session10
Session10	اجرای مرحله پس‌آزمون	
	Implementing the post-test	

## ابزار پژوهش

۱- مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (DAS<sup>۱</sup>): در سال ۱۹۷۸ توسط وایزمن و همکاران<sup>۲</sup> به منظور سنجش میزان نگرش ناکارآمد افراد و بر مبنای پرسش نامه اصلی بک ساخته شد. این مقیاس دارای دو فرم موازی الف و ب است که هر کدام دارای ۴۰ عبارت است. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از کاملاً موافق - ۷ تا کاملاً مخالف - ۱) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را مشخص سازد. ضرایب پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب (۰/۷۳ و ۰/۹) گزارش

1. Dysfunction attitudes scale

2. Weissman et al

شده است (فتی، ۱۳۸۲). این پرسشنامه بر اساس نظریه شناختی بک در مورد افسردگی و اضطراب ساخته شده است و باورها و نگرشهایی را اندازه گیری می کند که شامل ملاک های به شدت غیرمنعطف جهت ارزیابی عملکرد شخصی و ارزشمندی خویش است. مقیاس نگرش ناکار آمد مهمترین آزمون سبک شناختی در پژوهش های مراکز گوناگون ایالات متحده آمریکا در زمینه درمان شناختی است (لیندزی و پاول، ۱۳۷۷).

۲- آزمون باورهای غیرمنطقی جونز<sup>۱</sup>: این آزمون از ده مقیاس و هر مقیاس از ده سؤال تشکیل شده است. هر مقیاس یکی از باورهای غیرمنطقی نظریه عقلانی- عاطفی را اندازه گیری می کند. این مقیاس ها عبارتند از: مقیاس توقع تأیید از طرف دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش کردن خود، واکنش به ناکامی با درماندگی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال گرایی (هر مقیاس ۱۰ سوال دارد)، (ذوالفقاری مطلق، ۱۳۷۷). درجه بندی پرسش هابر پایه مقیاس پنج درجه ای لیکرت بوده و آزمودنی میزان موافقت یا مخالفت خود را با توجه به درجات مشخص می کند. در هر مقیاس نمره با نشان دهنده شدت باور غیرمنطقی است. مجموع نمره های فرد در پرسشهای هر خرد ه مقیاس جمع و مجموع همه خرده مقیاس های آن نمره کل باورهای غیرمنطقی به دست می آید. (زارعی دوست، ۱۳۸۶) پایایی کل آزمون به روش بازآزمایی برابر ۸۰٪ تا ۹۲٪ گزارش کرده است.

## یافته‌ها

جدول (۲): مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون با ورهای غیر منطقی

Table 2

*Comparing the pre-test and post-test irrational beliefs*

کنترل Control		آزمایش the experiment		متغیرها Variables
انحراف معیار Standard deviation	میانگین Mean	انحراف معیار Standard deviation	میانگین Mean	
10.895	404.53	021.10	405.87	پیش‌آزمون pretest
10.600	398.93	6.519	249.93	پس‌آزمون posttest

با توجه به جدول شماره (۲) میانگین باورهای غیرمنطقی در گروه آزمایش و کنترل بدین قرار است، میانگین گروه آزمایش ۴۰۵/۸۷ و گروه کنترل ۴۰۴/۵۳ در پیش‌آزمون بوده‌اند، بعد از آموزش میانگین گروه آزمایش ۲۴۹/۹۳ یعنی زیاد کاهش نشان داده است و گروه کنترل ۳۹۸/۹۳ یعنی کمی کاهش نشان داده است.



جدول (۳): مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نگرش‌های ناکارآمد

Table 3

*Comparing the pre-test and post-test Dysfunctional Attitudes*

کنترل Control		آزمایش the experiment		متغیرها Variables
انحراف معیار Standard deviation	میانگین Mean	انحراف معیار Standard deviation	میانگین Mean	
7.041	165	7.258	165.40	پیش‌آزمون pretest
7.020	161	4.065	100.33	پس‌آزمون posttest

با توجه به جدول شماره (۳) میانگین نگرش‌های ناکارآمد در گروه آزمایش و کنترل بدین قرار است که میانگین گروه آزمایش ۱۶۵/۴۰ و گروه کنترل ۱۶۵/۰۰ در پیش‌آزمون بوده‌اند، بعد از آموزش میانگین گروه آزمایش ۱۰۰/۳۳ یعنی زیاد کاهش نشان داده است و گروه کنترل ۱۶۱/۰۰ یعنی چندان تفاوتی نشان نداده است.

برای سنجش برابری واریانس از آزمون لون استفاده شده است که نتایج آن در جدول (۴) آمده است. با توجه به اینکه سطح معنی داری برای تمامی ابعاد بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد؛ بنابراین تمامی ابعاد دارای همگونی واریانس می باشند.

جدول (۴): نتایج آزمون لون جهت سنجش برابری واریانس ها

Table 4

*The results of Levine's test to assess the equality of variances*

ابعاد Dimension	آماره F Statistic F	درجه آزادی اول Df1	درجه آزادی دوم Df2	سطح معنی داری sig) significant level(Sig)
نگرش‌های ناکارآمد Dysfunctional Attitudes	15.819	1	28	0.56
باورهای غیرمنطقی Irrational beliefs	18.813	1	28	0.068

جهت بررسی همگنی شیب رگرسیون از جدول شماره (۵) استفاده شد، سطح معنی داری مشاهده شده در گروه‌های مورد مطالعه بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد؛ بنابراین نشان دهنده همگنی شیب رگرسیون در پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای مورد مطالعه می باشد.

جدول (۵): نتایج تحلیل واریانس در مورد فرض همگونی شیب رگرسیون پیش‌آزمون دو گروه در نگرش‌های نا کارآمد و باورهای غیر منطقی

منطقی

Table 5

Results of variant analysis about regression assumption for the dysfunctional Attitudes and irrational beliefs in two groups

مرحله Phase	متغیرهای مورد مطالعه Variables Studied	مجموع مربعات sum of squares	درجه آزادی df	آماره F Statistic F	سطح معنی داری Significant level
پیش‌آزمون pretest	نگرش‌های نا کارآمد Dysfunctional Attitudes	423.034	1	47.686	0.076
	باورهای غیرمنطقی Irrational beliefs	1543.769	2	32.157	0.066

فرضیه اول: آموزش مهارت حل مسئله بر باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان سوم دبیرستانی تأثیر گذارمی باشد.

جدول (۶): نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری برای بررسی معنی داری تفاوت‌های دو گروه در ابعاد باورهای غیر منطقی

Table 6

Results of multivariate analysis of covariance for the significant differences between the two groups in terms of irrational beliefs

نام آزمون Test Name	مقدار Value	DF فرضیه Hypothesis DF	خطا DF Fault DF	F	(P) سطح معنی داری Significant level
آزمون لامبدای ویلکز Wilks Lambda test	0/365	10	17	3/080	0/020

همانطوری که در جدول (۶) ملاحظه می‌شود با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معنی داری آزمون لامبدای ویلکز بیانگر آن است که بین دانش‌آموزان سوم دبیرستانی گروه‌های آزمایش و کنترل، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (نیاز به تایید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش نسبت به ناکامی، بی مسئولیتی هیجانی، نگرانی توأم با استرس، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر و کمال گرایی) تفاوت معنی داری وجود دارد. برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا، در جدول (۷) ارائه شده است.

جدول (۷): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در متن مانکوا روی میانگین نمرات پس‌آزمون زیر گروه‌های باورهای غیرمنطقی دو گروه با کنترل پیش‌آزمون

Table 6  
*Results of conariance analysis on the scores of the posttest of irrational beliefs ' of both groups*

منبع Source	مجموع مجذورات sum of squares	درجه آزادی Df	میانگین مجذورات Mean Square	مقدار F ValueF	سطح معنی‌داری Significant level	مجذورات Squares
نیاز به تأیید دیگران A need for other's approval	45.723	1	45.723	10.276	0.004	0.283
انتظار بالا از خود High expectations of one self	31.805	1	31.805	7.115	0.013	0.215
تمایل به سرزنش A tendency to blame	46.738	1	46.738	8.460	0.007	0.246
نسبت به ناکامی ThanFailure	10.741	1	10.741	4.468	0.044	0.147
بی مسئولیتی هیجانی Emotional irresponsibility	50.431	1	50.431	13.121	0.001	0.335
نگرانی توام با استرس Worry with stress	34.326	1	34.326	15.484	0.001	0.373
اجتناب از مشکلات Avoiding problems	71.013	1	71.013	14.946	0.001	0.365
وابستگی Dependence	76.233	1	76.233	15.652	0.001	0.376
درماندگی نسبت به تغییر Inability to change	111.464	1	111.464	26.926	0.001	0.509
کمال‌گرایی Perfectionism	30.500	1	30.500	10.246	0.004	0.283

همانگونه که در جدول (۷) مشاهده می‌شود، نتایج آزمون کوواریانس نشان می‌دهد که با حذف اثرات نمره‌های زیر گروه‌های باورهای غیرمنطقی پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی آموزش بر نمره‌های باورهای غیرمنطقی در تمامی ابعاد (نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش نسبت به ناکامی، بی مسئولیتی هیجانی، نگرانی توام با استرس، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر و کمال‌گرایی) در پس‌آزمون معنی‌دار است ( $p < 0.05$ ). مجذور اتا میزان تأثیر عضویت گروهی بر متغیر وابسته را نشان می‌دهد. که این میزان برای متغیرهای ذکر شده در جدول آمده است.

فرضیه دوم: آموزش مهارت حل مسأله بر نگرش‌های ناکارآمد دانش‌آموزان سوم دبیرستانی تأثیرگذار می باشد.

Table 8

*The results of covariance analysis on the post-test scores of dysfunctional attitudes*

متغیر Variable	منبع تغییرات changes source	مجموع مجذورات Total Squares	درجه آزادی df	میانگین مجذورات Mean Square	مقدار F Value F	سطح معنی‌داری Significant level	مجذورات Squares
نگرش‌های ناکارآمد Dysfunctional Attitudes	پیش‌آزمون	288.726	1	288.726	32.495	0.001	0.556
	گروه	184.734	1	184.734	20.824	0.001	0.445
	خطای باقیمانده	230654	26	8.871			
میانگین تعدیل شده در گروه آزمایش (Average adjusted in the experimental group)		میانگین تعدیل شده در گروه کنترل (Average adjusted in the control group)					
		100.352					
		161.199					

همانگونه که در جدول (۸) مشاهده می‌شود، نتایج آزمون کوواریانس نشان می‌دهد که با حذف اثرات نمره‌های نگرش‌های ناکارآمد پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی آموزش بر نمره‌های نگرش‌های ناکارآمد در پس‌آزمون معنی‌دار است ( $p < 0/05$ ). مجذور اتا میزان تأثیر عضویت گروهی بر متغیر وابسته را نشان می‌دهد. جدول (۸) نشان می‌دهد که این میزان  $55/6\%$  است؛ یعنی  $55\%$  کل تفاوت‌ها در پس‌آزمون مربوط به آموزش گروه آزمایش است. با توجه به مطالب بیان شده نتیجه می‌گیریم که آموزش مهارت حل مسأله بر نگرش‌های ناکارآمد دانش‌آموزان سوم دبیرستانی تأثیرگذار می‌باشد. حال پس از اثبات وجود رابطه بین متغیر مستقل و متغیر نگرش‌های ناکارآمد، با بررسی نمرات میانگین تعدیل شده متغیر نگرش‌های ناکارآمد در گروه کنترل  $161/199$  و در گروه آزمایش  $100/352$  می‌توان این گونه بیان کرد که میزان نگرش‌های ناکارآمد در گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل بیشتر از گروه کنترل بوده است، به بیان دیگر آموزش مهارت‌های حل مسأله موجب کاهش نگرش‌های ناکارآمد در دانش‌آموزان سوم دبیرستانی می‌گردد و بدین ترتیب فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر آموزش حل مسأله بر نگرش‌های ناکارآمد و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر سنندج بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مهارت حل مسأله بر باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد. بعد از آموزش در ابعاد نیاز به تأیید دیگران، واکنش نسبت به ناکامی، بی‌مسئولیتی هیجانی، نگرانی توأم با استرس، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر، کمال‌گرایی، میانگین گروه آزمایش کاهش نشان داده است و گروه کنترل تفاوتی نداشته است؛ ولی در ابعاد انتظار بالا از خود و تمایل به سرزنش، میانگین هر دو گروه آزمایش و گروه کنترل کاهش نشان داده است؛ ولی گروه آزمایش کمی بیشتر کاهش نشان داده است. همچنین

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از اجرای برنامه های آموزشی والدین تفاوت معنی‌داری در هر ده بعد (نیاز به تایید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش نسبت به ناکامی، بی مسئولیتی هیجانی، نگرانی توأم با استرس، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر و کمال گرایی) بدست آمد، این یافته با یافته های بابا پور خیرالدین (۱۳۸۱) و سنجابی سبزی (۱۳۸۴)، فلوری و پانورجیا<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) توماس و التارب (۲۰۱۲) فایو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) هاروی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۱)، تلادو (۲۰۰۳) همسو می باشد.

در تبیین این یافته می توان گفت که مهارت‌های حل مسأله شامل مهارت های لازم برای شناسایی مشکل، جستجوی اطلاعات، ارائه ی راه حل‌هایی درمورد مشکل، ارزیابی و تحلیل آنها، اجرای راه حل نهایی، تعیین هدف، مدیریت زمان، تفکر انتقادی و حل تعارض هستند (سنجابی سبزی، ۱۳۸۴)؛ همچنین فرآیند حل مسأله یک نگرش کلی به مسأله و مشکلات است. این فرآیند چند مرحله‌ای موجب میشود که فرد از تمایل به یافتن راه حل های ناگهانی و سریع صرف نظر کرده و مراحل ساختار یافته و هدفمند را دنبال کند (لاکانی و همکاران، ۱۳۸۵). واکنش به ناکامی نوعی باور غیر منطقی است که وقتی کارها آنطور که باید پیش نمی‌رود یا طبق میل شما انجام نمی‌گیرد و یا مردم بر خلاف آنچه مورد نظر شماست رفتار می‌کنند، شخص دچار ناکامی می‌شود. ایپکتوس بیش از دو هزار سال قبل گفته است: «کسی که وقایع اجتناب ناپذیر نمی‌تواند بر او غلبه کند هرگز شکست نمی‌خورد». (کاظمیان مقدم و کریمی کهکی، ۱۳۸۹).

مهارت‌های حل مسأله باعث می‌شود واکنش نسبت به ناکامی در افراد کاهش یابد؛ بنابراین در هنگام برخورد با وقایع و حوادث دچار آشفتگی نشوند و بتوانند با آن کنار بیایند. در بعد بی مسئولیتی هیجانی باید گفت که اگر فردی بپذیرد که اختلالات و عواطف نتیجه احساسات و ارزشیابی‌ها و تلقین فرد به خودش است، در این صورت کنترل و تغییر آنها ساده و امکان پذیر خواهد بود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲). مهارت‌های حل مسأله با تحت تأثیر قرار دادن احساسات و تلقین فرد نسبت به خود باعث می‌شود که فرد در مقابل عواطف و احساسات، هیجان خود را کنترل نماید. در بعد نگرانی زیاد توأم با استرس با توجه به اینکه ناراحتی و اضطراب زیاد مانع ارزشیابی عینی حوادث خطرناک و ترس‌آور و مقابله منطقی با آن، افزایش ظهور خطر و بدتر شدن حوادث و وقایع خواهد شد (کاظمیان مقدم و کریمی کهکی، ۱۳۸۹)؛ بنابراین با توجه به کارکردهای حل مسأله و تأثیر آن بر روی شناسایی مشکلات و ارائه راه حل‌هایی در مورد آن می‌شود باعث شده است که این بعد یعنی نگرانی توأم با استرس تقویت شود.

در بعد کمال گرایی اعتقاد به کمال مطلق در زندگی روزمره برخلاف واقعیت است، زیرا در دنیای مادی چیزی به نام قطعیت، کمال یا حقیقت محض وجود ندارد (تقی پور، ۱۳۷۷). فرد عقلانی می‌کوشد تا

1. Flouri & Panourgia

2. Fives, Kong, Fuller & DiGiuseppe

3. Harvey

حتی‌الامکان راه‌حل‌های متعددی را برای مشکل خویش بیابدو از بین آنها بهترین و عملی‌ترین را انتخاب کند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲). این مطلوب است که انسان مورد محبت و دوستی قرارگیرد، ولی درعین حال، فرد منطقی و عقلانی هیچ‌گاه علایق و خواسته‌هایش را قربانی چنین هدفی نمی‌کند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲). با توجه به کارکردهای حل مسأله باعث تقویت این بعد در افراد شده است. برای تک تک ابعاد باورهای غیر منطقی، با توجه به اینکه باورهای غیر منطقی روی عملکرد، درماندگی نسبت به تغییر، وابستگی، اجتناب از رویارویی با مسائل، واکنش به ناکامی، سرزنش کردن، انتظار تأیید از دیگران اثر بد می‌گذارد.

از آنجایی که مهارت‌های حل مسأله شامل مهارت‌های لازم برای شناسایی مشکل، جستجوی اطلاعات، ارائه ی راه حل‌هایی درمورد مشکل، ارزیابی و تحلیل آنها، اجرای راه حل نهایی، تعیین هدف، مدیریت زمان، تفکر انتقادی و حل تعارض هستند (سبزی‌سنجانی، ۱۳۸۴)؛ بنابراین این ابعاد نیز تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. فلوری و پانورجیا<sup>۱</sup> (۲۰۱۲)، در مطالعه خود نشان دادند که توانایی شناختی غیر کلامی دانش‌آموزان دبیرستان دولتی در لندن با هر دو نگرش منفی ناکارآمد و ناامیدی همراه بود. همانطور که انتظار می‌رود، توانایی شناختی غیر کلامی رابطه‌ی ناملایمات زندگی و نگرش‌های ناکارآمد را تعدیل کرد. با این حال، ناامیدی به تنش‌های زندگی مربوط نمی‌شود، و در نتیجه، استرس‌های زندگی بر توانایی شناختی غیر کلامی برای تعدیل اثرگذار نبود. نتایج مطالعه توماس و التارب (۲۰۱۲)، در بین دانشجویان حاشیه خلیج فارس نگرش‌های ناکارآمد و سبک واکنش نشخوار فکری (RRS) با افزایش علائم افسردگی در ارتباط خواهد بود.

فایو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۱)، در پژوهش خود نشان دادند که جنسیت، خشم، و باور غیر منطقی عدم تحمل قوانین سرخوردگی، پرخاشگری فیزیکی را پیش‌بینی می‌کنند، در حالیکه خشم و باور غیر منطقی عدم تحمل قوانین سر خوردگی منحصراً پرخاشگری غیر مستقیم را پیش‌بینی کنند. خشم به تنهایی پرخاشگری کلامی را پیش‌بینی می‌کند.

فولتون و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۱)، نشان داد که طیف وسیعی از باورهای ناکارآمد مرتبط با سلامت اضطراب بیشتر از آن چیزی است که در ابتدا توسط مدل رفتار شناختی شرح داده شده بود. هاروی<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که نوجوانان از رهگذر آموزش مهارت حل مسأله اجتماعی می‌توانند تعارض‌هایی که با والدین، اولیای مدرسه و همسالان دارند را حل نمایند. تلادو (۲۰۰۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که مهارت‌های حل مسأله باعث افزایش اعتماد به نفس و خودپنداره می‌گردد. نتایج پژوهش باباپور خیرالدین (۱۳۸۱) نشان داد که بین شیوه حل مسأله، شیوه مقابله با

1. Flouri & Panourgia

2. Fives, Kong, Fuller & DiGiuseppe

3. Fulton, Marcus & Merkey

4. Harvey

تعارض و سلامت روانشناختی رابطه معنی داری وجود دارد در واقع افرادی که از شیوه حل مسئله استفاده می‌کنند از میزان سلامت روانشناختی بالاتری برخوردارند.

در مورد فرضیه دوم پژوهش نتایج نشان داد که اثربخشی مهارت حل مسئله بر نگرش‌های ناکارآمد دانش‌آموزان سوم دبیرستان تأثیر گذارمی باشد. بعد از آموزش میانگین نگرش‌های ناکارآمد زیاد کاهش نشان داده است و گروه کنترل کمی کاهش نشان داده است. همچنین نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از اجرای برنامه‌های آموزشی والدین تفاوت معنی‌داری در نمره‌های نگرش‌های ناکارآمد بدست آمد. این یافته با نتایج پژوهش ربیعی (۱۳۸۸)، (لطفی کاشانی، ۱۳۸۷)، (سهرابی، اعظمی و دوستیان، ۱۳۹۳)، (لاکانی و همکاران، ۱۳۸۵) همسو می باشد.

در تبیین این یافته میتوان گفت که در فرایند یادگیری و سازمان دهی آموخته‌ها، کارمایه‌ی شناختی فرد، بخصوص گزاره‌هایی که تولید می‌کند، مبتنی بر سهل انگاره‌ی واقعی، پیش بین ارزش است. انگاره‌های واقعی، شامل نظر یا باور فرد نسبت به واقعیت اشیا، خود، طبیعت و محیط اطراف اوست، مانند طلوع خورشید بعد از تاریکی شب، مشخصات خود و همانند آنها، انگاره‌های پیش بین شامل نگرش فرد در مورد چگونگی اشیا و پدیده‌ها، فرصت‌ها و امکانات و شرایط تغییر یا کنترل آنها است، مانند توانایی کنترل وانگاره‌ها یا ارزشی، شامل عقیده و باور فرد در مورد ارزش، اهمیت، موقعیت خوب و بد و مطلوب و نامطلوب است. این سه مجموعه از انگاره‌ها، الگوهای کنارآیی افراد را تبیین می‌کنند و هر چند از تجارب فرد سرچشمه گرفت هاند خود به منابع شناخت فرد از خود پدیده‌ها تبدیل شده و هدایت رفتار درونی و بیرونی او را به عهده می‌گیرند (لطفی کاشانی، ۱۳۸۷).

لیس بر این باور است که انسان‌ها غالباً با بایدها و حتم‌آهایی روبه‌رو هستند که آنها را از تعامل با دیگران گرفته‌اند. به نظری انسان‌ها باید بتوانند این بایدها و حتم‌آهای مطلق خود را زیر سؤال ببرند. وی معتقد است که معمولاً انسان‌ها می‌خواهند از تنهایی خویش، روابط اجتماعی خویش، روابط جنسی خویش با دیگران یا از کار کردن و تفریحات خویش لذت ببرند، ولی عقاید عیوب آنها اجازه نمی‌دهد به هدف شان برسند. اعتقاد با غلط باعث نگاه غلط و رفتار غلط می‌شوند. وقتی انسان‌ها معتقدند باید همان اتفاق بیفتد که آنها می‌خواهند، اختلال عاطفی ایجاد می‌شود. این اختلال، به ویژه وقتی پیش می‌آید که تحمل ناکامی شخص کم است. پیازه معتقد است باورها قابل آموختن هستند و فرد در دوران نوجوانی قادر به استدلال انتزاعی است و توانایی شناخت او به عملیات انتزاعی مجهز میگردد. بک نقش نگرش‌ها و شناخت‌های ناکارآمد و ناسازگارانه را در ایجاد رفتارهای ناسازگارانه مورد تأیید قرار داده است. از نظر او، ابتدا، درمان‌جویان نباید از آنچه که به آن فکر می‌کنند آگاه شوند، در مرحله بعد، باید افکار غلط خود را شناسایی کنند و در ادامه با جایگزین کردن قضاوت‌های درست به جای قضاوت‌های نادرست و دریافت فیدبک لازم که بیانگر درست بودن تغییرات آنها است، دوره درمان را به اتمام برسانند (سهرابی، اعظمی و دوستیان، ۱۳۹۳). در فرایند حل مسئله نگرش افراد نسبت به مشکل تغییر پیدا می‌کند و فرد از تمایل به یافتن راه

حل های ناگهانی و سریع صرف نظر کرده و مراحل ساختاریافته و هدفمند رادنیال کند (لاکانی و همکاران، ۱۳۸۵). پس با توجه به الگوهای رفتاری مطرح شده برای نگرش‌های ناکارآمد و نحوه درمان این افراد طبق نظریه بک و همچنین نقش و اهمیت آموزش مهارت‌های حل مسأله به عنوان یک پروتکل درمانی به صورت مرحله به مرحله در جهت شناسایی مشکل و تغییر نگرش افراد نسبت به مشکل، باعث بهبود نگرش‌های ناکارآمد در جامعه مورد پژوهش شده است.

به مثابه محدودیت پژوهش، نظر به اینکه مطالعه حاضر بر روی دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه سندانج صورت گرفته، بدلیل تفاوت های جنسیتی، مقطع و مکان لازم است در تعمیم نتایج آن به دانش‌آموزان پسر، سایر مقاطع و شهرها احتیاط شود.

پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت حل مسأله به عنوان یک ماده درسی فوق برنامه در برنامه درسی همه مدارس، بویژه مدارس مقطع راهنمایی و دبیرستان گنجانده شود. مشاوران مدارس به دانش‌آموزان مهارت‌های زندگی را در دنیای واقعی آموزش دهند و آنان را برای ورود به دنیا ی اجتماعی واقعی، پیچیده و نامتجانس خارج از مدرسه آماده کنند. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت حل مسأله در برنامه درسی دوره های تربیت معلم، برای آشنایی هرچه بیشتر معلمان گنجانده شود. به مشاوران مدرسه در کلیه مقاطع تحصیلی توصیه می‌گردد که در امر آموزش و مشاوره خود به دانش‌آموزان، از چنین راهکارهای آموزشی و ترجیحاً بصورت برگزاری کارگاههای آموزشی استفاده کنند. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که این مطالعه را با انجام آزمون پیگیری، به صورت تطبیقی، با استفاده از ابزارها و روشهای پژوهشی دیگر و با در نظر گرفتن سایر متغیرهای مرتبط در سایر شهرها انجام دهند. پژوهشگران از همه افراد شرکت کننده در این مطالعه نهایت تشکر و قدرشناسی دارند.

## References

## منابع

- اتکینسون، ریتا ال؛ ریچارد، س. و هیلگارد، ارنست، ر. (۱۳۹۰) *زمینه روانشناسی هیلگارد*، جلد دوم، ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران، تهران، انتشارات رشد.
- باباپورخیرالدین، جلیل (۱۳۸۱). *بررسی رابطه بین شیوه حل مسأله، شیوه تعارض و سلامت روانشناختی در میان دانشجویان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- بذل، معصومه (۱۳۸۳). *بررسی ارتباط مهارت حل مسأله و میزان سازگاری دانش‌آموزان دختر و پسر پایه دوم مقطع دبیرستانی در شمال و جنوب تهران*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- البرزکوه، پگاه (۱۳۹۰). *مقایسه باورهای منطقی و غیرمنطقی با نگرش‌های کارآمد و ناکارآمد معلمان کودکان استثنایی شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- تقی‌پور، م. (۱۳۷۷). *باورهای غیرمنطقی و آشفته‌گی‌های روانی، بهداشت روان*، ۲(۱۲).



ذوالفقاری مطلق، مصطفی (۱۳۷۷). بررسی اثربخشی درمان منطقی هیجانی بر افسردگی و روابط بین فردی نامتعادل ناشی از تعارض زناشویی (مطالعه تک موردی). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران.

ربیعی، مهدی؛ مولوی، حسین؛ کلانتری، مهرداد و عظیمی، حسین (۱۳۸۸). رابطه بین نگرش‌های ناکارآمد و راهبردی مقابله‌ای با سلامت روانی، رویکردهای نوین آموزشی، ۴(۲) ۲۷-۳۸.

زارعی‌دوست، الهام؛ عاطف‌وحید، کاظم؛ بین‌زاده، اکبر و بیرشک، بهروز (۱۳۸۶). مقایسه منبع کنترل، شیوه‌های مقابله و باورهای غیرمنطقی در زنان عادی و روسپی شهر تهران، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۳(۳)، ۲۷۲-۲۷۹.

زرب، ژانت (۲۰۰۳). روش‌های ارزیابی و درمان شناختی رفتاری نوجوانان. ترجمه، غلامعلی افروز و سید کامران علوی، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.

زنوزیان، سعیده؛ غرابی، بنفشه و یکه‌یزدان‌دوست، رخساره (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش حل مسأله در تغییر راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان، فصلنامه پژوهش‌های روانشناختی دانشگاه تبریز، ۵(۲۰)، ۸۳-۱۰۱.

سنجایی‌سبزی، بتول (۱۳۸۴). آشنایی با برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، رشد آموزش علوم اجتماعی، شماره ۲۸، پاییز.

سهرابی، فرامرز؛ اعظمی، یوسف و دوستیان، یونس (۱۳۹۳). مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و نگرش‌های ناکارآمد در افراد وابسته به مواد و افراد عادی، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۵(۱)، ۵۹-۷۲.

شفیع‌آبادی، ع. و ناصری، غ.ر. (۱۳۶۵). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.

کاظمیان‌مقدم، کبری و کریمی‌کهکی، غلامحسین (۱۳۸۹). بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی ایس و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی بهبهان، روانشناسی و دین، ۳(۱۱) ۱۰۷-۱۲۸.

لاکانی، مژگان؛ باقرشاهی، زهرا؛ محمدزاده، زینب؛ محمدی، کبری و ابوالقاسمی، مهیار (۱۳۸۵). آموزش مهارت‌های زندگی، معاونت آموزشی و پژوهشی اداره آموزش.

لطفی‌کاشانی، فرح (۱۳۸۷). تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد رفتاری-شناختی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد. مجله اندیشه و رفتار، ۲(۸)، ۶۷-۷۸.

لیندزی و پاول (۱۳۷۷). اصول روانشناسی بالینی بزرگسالان، ترجمه هامایاک آوادیسپانوس و محمدرضا نیکخو، جلد اول، تهران، انتشارات بیکران.

هاوتون، کرک و سالکووس‌کیس، کلارک (۱۳۸۶). رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی، ترجمه حبیب‌آ... قاسم‌زاده، تهران، انتشارات ارجمند.

Alborz-Kuh, P. (2012). *Comparison of rational and irrational beliefs and attitudes of efficient and inefficient teachers of exceptional children in Tehran*. (Unpublished master's thesis). Islamic Azad University, Central Tehran Branch [In Persian].

Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard S., & Hylgard, Ernest R. (2012). *Hylgard psychology*, Volume II, [M. N., Baraheni, et al., Trans.]. Tehran: Roshd Publisher [In Persian].

- Babapour-Khairuddin, J. (2003). *Examines the relationship between problem solving, conflict resolution styles and psychological health among students*. (Unpublished master's thesis). Tehran University [In Persian].
- Bazl, M. (2005). *The relationship between problem-solving skills and the male and female students' coping in second grade high schools in the north and south of Tehran*. (Unpublished master's thesis). University, Faculty of Psychology and Educational Sciences [In Persian].
- Beck, A. (2005). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- DiLorenzo, T., David, D., & Montgomery, GH. (2007). the interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 765-776.
- Ellis, A. (2001). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. Three Rivers Press.
- Ellis, A. (2004). How may therapy and Practice of psychotherapy has influenced and changed other psychotherapies. *Journal of RationalEmotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22, (2), 79- 83.
- Ellis, A. (2009). Rational- emotive treatment of simple phobias. *Psychoterapy*, 28, 452- 456.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. C. Hewitt (Eds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ellis, A. (2006). Why rational. Emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective from of behavior therapy. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22 (2), 85- 92.
- Ellis, A., & Dryden, w. (1996). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.
- Fives, Ch. J., Kong, G., Fuller, J. R., & Digiuseppe, R. (2011). Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents. *Cognitive Therapy and Ressearch*, 35, 199-208.
- Flouri, K., Eirini, J., Panourgia, T., & Constantina, A. (2012). The Role of Nonverbal Cognitive Ability on the Association of Adverse Life Events With Dysfunctional Attitudes and Hopelessness in Adolescence, *Archives of Psychiatric Nursing*, 26(5), 411-419.
- Goldfryd, M., & Dydeson, J. (2011) *Clinical therapy*, [S. A. Ahmdi, Trans.]. Nshr Danshgahy Publication.
- Harvey, K., Burns, T., Fahey, T., Manley, C., & Tattan, T. (2001). Relatives of patients with severe psychotic illness: Factors that influence appraisal of care giving and psychological distress. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 36, 456-461.
- Houghton, K., & Salkvvs-Case, C. (2007). *Cognitive behavior therapy: A Practical Guide for the treatment of mental disorders*, [H. Ghasemzadeh, Trans.]. Tehran: Arjomand [In Persian].

- Kazemiyan-Moghaddam, K., & Karimi Kahky, G. H. (2011). Study of Ellis' Irrational Beliefs and Aggression in the third-grade secondary school female students in behbahan. *Psychology and Religion*, 3 (11), 107-128 [In Persian].
- Kordacová J. (2010). [Irrational beliefs and mental health]. Ceska a slovenska psychiatrie/Ceska lekarska spolecnost. *JE Purkyne*, 92(2),75-82.
- Lazarus, R. S. ( 2000) Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. In V. H. Rice (2000), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp. 195-222). Thovsand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Leblanc, M., Self-Brown, Sh., Shepard, D., & Kelley, M. L. (2011). Buffering the Effects of Violence: Communication and problem-solving skills as protective factors for adolescents exposed to violence. *Journal of Community Psychology*, 39(3), 353–367.
- Lindsay, P., & Paul. H. (1999). *Principles of Adult Clinical Psychology*. [H. Avadesiance & M. R. Nikkhoo, Trans.]. Tehran: Bekaran Publication [In Persian].
- Lacani, M., Baqrshahy, Z., Mohammadzadeh Z., Mohammadi K., & Abolqasemi, M. (2007). *Teaching life skills*. Education Administration [In Persian].
- Lotfi-Kashani, F. (2009). The effect of group counseling based on behavioral-cognitive approach on reducing inefficient attitudes. *Journal of Thought and Behavior*, 2(8) 67-78 [In Persian].
- Marcotte, D. (2012). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31, 935– 954.
- Malouff J. M., Thorsteinsson E.B., & Schutte N. S. (2007). The efficacy of problem solving therapy in reducing mental and physical health problems: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(1), 46-57.
- Rabiee, M., Maulavi, H., Kalantare, M., & Azemi, H. (2010). The relationship between dysfunctional attitudes and coping strategies with mental health. *New Educational Approaches*, 4 (2), 27-38 [In Persian].
- Sanjani Sabzali, B. (2006). An introduction to life skills training programs, *Development of Education in the Social Sciences*, 28 [In Persian].
- Shafiaabadi, A., & Naseri, G. R. (2014). *Theories of Counseling and Psychotherapy*, Tehran: Center of Academic Publication [In Persian].
- Sohrabi, F., Azami, Y., & Doostian, Y. (2015). Early maladaptive schemas and dysfunctional attitudes in addicted patients patients and normal individuals. *Applied Research Quarterly*, 5 (1), 59-72 [In Persian].
- Taghi-pour, M. (1999). Irrational Beliefs and mental disorders. *Mental Health*, 3(12).
- Tellado, G. S. (2003). An evaluation case: the implemetion and evaluation of problem solving training program for adolescents. *Evaluation and program planning*, 7(2), 179-188.
- Thomas, J., & Altareb, B. (2012). Cognitive Vulnerability To Depression: An Exploration Of Dysfunctional Attitudes And Ruminative Response Styles In

- The United Arab Emirates, Psychology And Psychotherapy: Theory, *Research and Practice*, 85, 117-121.
- Vandervoort, D. J. (2006) Hostility and health: Mediating effects of belief systems and coping styles. *Current Psychology*. 25(1), 50-66.
- Zarb, J. M. (2003). *Cognitive-behavioral assessment and therapy with adolescents*. [G. Afrouz & S. K. Alavi, Trans.]. Tehran: Publishing and Printing Institute of Tehran University [In Persian].
- Znozyan S., Gharaei B., & Yazdandoust, R. (2011) the effect of problem solving on students' coping strategies. *Journal of Psychology*, University of Tabriz, 5 (20) 83-101 [In Persian].
- Zolfaghari-Motlagh, M. (1999). *The effect of rational-emotional treatment on depression and unbalanced interpersonal relationship caused by marital conflict (a case study)*. (Unpublished master's thesis in clinical psychology). Tehran Psychiatric Institute [In Persian].
- Zareidoust, E., Atefvahid, K., Bayanzadeh, A., & Birashk, B. (2008). Comparison of Locus of Control, Coping and irrational beliefs in normal women and prostitutes in Tehran. Tehran: *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, (3), 279-272 [In Persian].