

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۲/۲۱

تاریخ تصویب مقاله: ۹۵/۶/۳۱

تأثیر آموزش مهارت‌های وسعت‌بخشی تفکر با تأکید بر روش دوارد دبونو (CORT) بر مهارت حل مسأله و بهزیستی ذهنی

هاجر خباز*، دکتر احمد خامسان**، دکتر میترا راستگو مقدم*** و محمد رضایی****

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های وسعت‌بخشی تفکر با تأکید بر روش ادوارد دبونو (CORT) بر مهارت‌های حل مسأله و بهزیستی ذهنی، انجام شد. نمونه آماری شامل ۲۰ دانشجوی دختر دانشگاه بیرجند است که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر رشته تحصیلی و سال ورود به دانشگاه، همتا شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد (OHI) و شیوه‌های حل مسأله استفاده گردید. روش پژوهش، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود و از آزمون T تفاضل برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمرات تفاضل، هم برای حل مسأله و هم برای بهزیستی ذهنی، در گروه آزمایش به‌طور معنادار بالاتر از گروه کنترل بوده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد، آموزش

h_khb@yahoo.com

akhamesan@birjand.ac.ir

m.rastgoumoghdam@birjand.ac.ir

mohammad.rezaei1510@yahoo.com

* دانشجوی دکتری رشته روان‌شناسی

** دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بیرجند

*** استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بیرجند

**** کارشناس ارشد روان‌شناسی

مهارت‌های وسعت‌بخشی به روش ادوارد دبنو (CORT) می‌تواند به‌عنوان یک روش آموزشی برای افزایش مهارت‌های حل مسأله و بهزیستی ذهنی مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی ذهنی، مهارت‌های تفکر، روش ادوارد دبنو، مهارت‌های حل مسأله.

مقدمه

بهزیستی ذهنی عبارت است از «رضایت و خرسندی (از گذشته)، امید و خوش‌بینی (به آینده) و شادمانی (در حال)» (مظفری و هادیان‌فر، ۱۳۸۳: ۸۷)؛ بنابراین، همواره سطحی از بهزیستی ذهنی بر تمام گستره زندگی انسان حاکم است، حتی اگر به صورتی کاملاً آگاهانه نباشد (همان). دینر^۱ معتقد است بهزیستی ذهنی از دو جزء عاطفی و شناختی تشکیل شده و برآیندی از صفات درونی و فرآیندهای شناختی؛ همچون حالت‌های خلقی، هدف‌ها، سبک‌های مقابله‌ای و فرایندهای سازگاری معرفی می‌شود؛ در نتیجه پرورش تفکر و اندیشه یکی از راه‌های رسیدن به سلامت روانی است که از ویژگی‌های مهم آن بهزیستی و رضامندی از زندگی است (شکری، کدیور و دانشورپور، ۱۳۸۶).

اما پیش از هر چیز باید به معرفی پیشینه تفکر و نقش آن در بهزیستی ذهنی افراد جامعه پرداخت و ابتدا این سؤال را مطرح نمود که تفکر چیست؟ پرورش تفکر و بهینه‌سازی رفتار و منش‌های انسان از جمله مواردی است که پیشینه‌ای به وسعت تاریخ داشته و از همان ابتدای حیات انسان مورد توجه بوده است؛ به عبارت دیگر، رهایی از مشکلات و ناراحتی‌ها و رسیدن به سطح قابل قبولی از پیشرفت، جز با اندیشه و تفکر امکان‌پذیر نیست (کفاشی و وحدتی‌نیا، ۱۳۸۸). حقیقی و میرسپاسی معتقدند، تفکر سرچشمه تمام نیروهای انسانی و وجه تمایز انسان از حیوان است و به‌طور کلی کیفیت آینده‌وی، به نحوه اندیشیدن او بستگی دارد. در دنیایی که به سرعت در حال تغییر بوده و پیچیدگی از مشخصات آشکار آن است، انسان‌ها دائماً در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود با مسائل دشواری روبه‌رو می‌شوند که ناگزیر به حل آن

¹ Diener

هستند؛ اما تفکر آنها برای حل این مشکلات و برآوردن چنین نیازهایی که به تفکر وابسته‌اند، بسیار محدود و ناکافی است (حقیقی و میرسپاسی، ۱۳۸۳)؛ بنابراین، افرادی که قرار است در آینده با جهانی غیر قابل پیش‌بینی مواجهه شوند، ناچارند مهارت‌هایی را بیاموزند که تا حد ممکن آنها را بر زندگی مسلط سازد؛ به عبارت دیگر، چنانچه تفکر را معادل درک تجربه و نگاه تحلیل‌گرانه به امور بدانیم، افراد می‌توانند با یادگیری مهارت‌های بهتر فکر کردن از هر چه می‌بینند، می‌گویند و یا انجام می‌دهند، بیشتر بیاموزند (فیشر^۱، ۱۳۸۵).

«دبونو» معتقد است فکر کردن به شکل صحیح، مهارتی است که می‌توان آن را به کمک آموزش و تمرین بهبود بخشید و از این نظر هیچ تفاوتی با هیچ‌یک از مهارت‌های دیگر ندارد و در صورت برخورداری از اراده انجام آن می‌توان این مهارت را در خود رشد داد. مهارت‌های تفکر، افراد را قادر به ارزیابی‌های گسترده و سنجیده در مشکلات و موقعیت‌های مختلف زندگی کرده و آنان را به حل مسائل، گرفتن تصمیم‌های آگاهانه، هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی صحیح و ادراک درست از محیط پیرامون، رهنمون سازد (دبونو، ۱۳۸۴ b)؛ در نتیجه، بیشترین دلیل گسترش مهارت‌های تفکر، واقع‌بینانه بوده و به موفقیت فرد و اجتماع منجر می‌شود. در واقع همین مفید بودن و موفقیت حاصل از تفکر است که نقش بسیاری را در رضایت از زندگی و لذت و شادکامی ذهنی افراد که از مهمترین نیازهای روانی بشر است، ایفا می‌کند. همان‌گونه که فیشر ۲ مطرح می‌کند، یکی از دلایل آموزش تفکر، لذت‌آفرین بودن تحریکات صحیح ذهنی و چالش‌های عقلانی است؛ زیرا علاوه بر این که موجب لذت و موفقیت در دنیایی می‌شود که هر لحظه در حال تغییر است، می‌تواند خصوصیت‌های اخلاقی و ویژگی‌های شخصیتی را نیز ارتقاء بخشد (فیشر، ۱۳۸۵).

علی‌رغم اهمیت بسیار زیاد تفکر و نحوه درست اندیشیدن و تأثیر انکارناپذیر آن بر کیفیت زندگی افراد، نتایج جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی نشان می‌دهد، پیرامون اثربخشی آموزش

¹ Fisher

مهارت‌های تفکر بر بهزیستی ذهنی، پژوهش‌های اندکی انجام شده است که تنها در چندین تحقیق به تأثیر آموزش برخی از زیرمجموعه‌های مهم تفکر همچون: آموزش حل مسأله، هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی، آگاهی و توجه و داشتن بینش^۱، بر بهزیستی ذهنی و کاهش تنیدگی و افسردگی پرداخته شده است (مکلود، کوتز و هترتون^۲، ۲۰۰۸؛ لایک^۳، ۲۰۰۹؛ کلارد، اونی و بانیول^۴، ۲۰۰۸؛ کهرزهی، آزادفلاح و اللهیاری، ۱۳۸۲). از سوی دیگر، پژوهش‌های بسیاری، عواملی که با بهزیستی ذهنی در ارتباط هستند؛ مثل: اقتصاد، اجتماع، شخصیت، عوامل شناختی و ... را توصیف کرده‌اند؛ اما در ارتباط با اینکه آیا سطوح بهزیستی می‌تواند به وسیله این عوامل افزایش یابد، شواهد زیادی وجود ندارد (مکلود و همکاران، ۲۰۰۸). در پژوهش مکلود، کوتز و هترتون (۲۰۰۸)، افزایش بهزیستی ذهنی از طریق آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی^۵ و هدف‌گزینی^۶ بررسی شده است. این پژوهش نشان داد، چنین مهارت‌هایی قابل یادگیری بوده، بهزیستی ذهنی در افراد را افزایش می‌دهند و با آن رابطه علی دارند.

در پژوهش دیگری که توسط لایک انجام شد، مشخص گردید که بینش به‌طور معناداری با رضایت از زندگی و شادکامی ذهنی در ارتباط است (لایک^۷، ۲۰۰۹). کلارد، اونی و بانیول نیز در تحقیقی به تأثیر آموزش توجه و آگاهی بر اساس شناخت درمانی، بر سطوح آگاهی و بهزیستی ذهنی پرداخته و به این نتیجه رسیدند که آگاهی و توجه به‌عنوان یک عامل واسطه‌ای در ایجاد آرامش، تسکین، عاطفه مثبت و رضایت از زندگی نقش بسیار مهمی دارند. نتایج این پژوهش از نتایج تحقیقات ریان و براون^۸ (۲۰۰۳) مبنی بر نقش آگاهی و توجه در افزایش بهزیستی حمایت می‌کند (کلارد و همکاران، ۲۰۰۸).

¹ Mindfulness

² Insight

³ Macleod, Coates, & Hetheron

⁴ Collard, Avny, & Boniwell

⁵ Planning

⁶ Goal setting

⁷ Lyke

⁸ Ryan & Brown

در پژوهش حاضر سعی شده تأثیر حیطة وسیع‌تری از مؤلفه‌های مربوط به تفکر (مهارت‌های تفکر در جهت وسعت‌بخشی به آن) بر رشد بهزیستی ذهنی بررسی شود. در این راستا و جهت آموزش مهارت‌های درست اندیشیدن، آموزش مستقیم مهارت‌های تفکر، روش ادوارد دبونو^۱ (CORT)^۲ مورد استفاده قرار گرفته است. سلسله درس‌های تفکر CORT سال‌هاست که در بسیاری از کشورها، فرهنگ‌ها و سطوح توانشی مختلف به کار رفته و رواج بسیاری دارد (دبونو، ۱۳۷۹). در زمینه تأثیر آموزش تفکر به وسیله این روش، پژوهش گسترده‌ای توسط پروفیسور جان ادواردز^۳ از دانشگاه کوک، واقع در شهر تاونزویل^۴ ایالت کوینزلند^۵ استرالیا انجام گرفته است. وی نشان داد که حتی هفت ساعت آموزش مستقیم تفکر می‌تواند تأثیر شگرف و نیرومندی داشته باشد (دبونو، ۱۳۸۴).^۶ اثربخشی آموزش تفکر از طریق روش CORT در پژوهش‌های مختلف دیگری نیز مورد بررسی قرار گرفته است؛ از آن جمله می‌توان به پژوهش سونسن و کارلساد^۷ (۲۰۰۲) مبنی بر آموزش مهارت‌های تفکر ادوارد دبونو CORT بر افزایش خلاقیت اشاره کرد که در سه مطالعه آزمایشی، روی دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان انجام گرفت، نتایج این پژوهش به تأثیر آموزش مهارت‌های تفکر بر خلاقیت تأکید کرد. در پژوهشی دیگر که توسط ادواردز و کوک^۸ (۱۹۹۱) صورت گرفت، اثربخشی این روش آموزشی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از پیشرفت تحصیلی در این دانش‌آموزان بود. همچنین تریپ^۸ (۱۹۷۹) در پژوهشی تأثیر روش آموزشی CORT را بر کودکان استثنایی (دیرآموزها)، جهت کمک به آنها مورد پژوهش قرار داد. یافته‌ها نشان دادند که از طریق این روش آموزشی، چارچوبی برای کمک به این‌گونه کودکان برای رسیدن به پاسخ یا

¹ Edward de Bono

² Cognitive research trust

³ John Edwards

⁴ Townesville

⁵ Queensland

⁶ Svensson & Karlstad

⁷ Edwards & Cook

⁸ Tripp

حل مشکلات فراهم شده و به این روش پیشرفت بیشتری برای آنها حاصل می‌شود. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های تفکر با تأکید بر روش ادوارد دبونو (روش CORT) بر مهارت حل مسأله و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند است.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری، کلیه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ که داوطلب شرکت در دوره‌های آموزشی مهارت‌های تفکر CORT بودند، است. نمونه پژوهش ۲۰ دانشجو بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. با توجه به متغیرهای رشته تحصیلی و سال ورود به دانشگاه، این افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ده نفر) جایگزین شدند. میانگین و انحراف معیار سنی در گروه آزمایش به ترتیب برابر ۲۱/۶ و ۱/۶۴ و در گروه کنترل ۲۱/۱ و ۱/۶۶ بود. متغیرهای جنسیت (مؤنث)، محل سکونت (خوابگاه) و دین (اسلام) نیز کنترل شدند. متغیر مستقل، آموزش مهارت‌های تفکر و متغیرهای وابسته، بهزیستی ذهنی و شیوه‌های حل مسأله بود. برای سنجش متغیرهای پژوهش از دو پرسشنامه استفاده شد:

۱- پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱ (OHI): پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) در سال ۱۹۸۹ توسط آرچیل، مارتین و کراسلند^۲ ساخته شد این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده و هر عبارت دارای چهار گزینه است که از نمره یک تا چهار نمره‌گذاری می‌شود (قربانی، ۱۳۸۸). آرچیل و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند.

پرسش‌نامه‌ی شادکامی آکسفورد در ایران توسط علی‌پور و نوربالا به فارسی ترجمه شده است و درستی برگردان آن توسط ۸ متخصص (روانشناس و روان‌پزشک) تأیید گردید. با

^۱ Oxford Happiness Inventory

^۲ Argyll, Martin & Cross land

اجرای فرم نهایی آزمون، ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹ و اعتبار بازآزمایی پس از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد (پاییزی، شهرآرای، فرزاد، صفایی، ۱۳۸۶).

۲- پرسشنامه شیوه‌های حل مسئله^۱: این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط کسیدی و لانگ^۲ طی دو مطالعه ساخته شده و شامل ۲۴ سؤال است که در مجموع ۶ عامل یا شیوه حل مسئله را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (محمدی، ۱۳۷۷). ضرایب آلفا در همه عوامل در مطالعه اول به ترتیب: ۰/۶۶، ۰/۶۶، ۰/۵۷، ۰/۷۱، ۰/۵۲، ۰/۶۵ و در مطالعه دوم ۰/۸۶، ۰/۰، ۰/۶۶، ۰/۶۶، ۰/۵۱، ۰/۵۳ گزارش شد (محمدی، ۱۳۷۷). که با توجه به این که ضرایب آلفا در همه عوامل بالای ۵۰ هستند، طبق استدلال نونالی^۳ برای هدف‌های تحقیق کافی است (محمدی، ۱۳۷۷؛ علیلو، اسمعیلی، واحدی، رضایی، ۱۳۸۸). به علاوه میانگین همسانی درونی آیت‌ها در مطالعه اول به ترتیب: ۰/۳۲، ۰/۳۳، ۰/۲۵، ۰/۳۹، ۰/۲۱، ۰/۳۲ و در مطالعه دوم عبارت بود از: ۰/۶۰، ۰/۲۸، ۰/۳۲، ۰/۳۳، ۰/۲۱، ۰/۲۲ که این میانگین‌ها نیز نشان می‌دهد که مجموعه‌ها همگن بوده و سنجش‌های پایایی هستند (محمدی، ۱۳۷۷). اعتبار درونی این پرسشنامه نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمده است (باباپورخیرالدین، رسولزاده طباطبایی، اژه‌ای، فتحی‌آشتیانی، ۱۳۸۲). این آزمون شامل ۲۴ عبارت پنج گزینه‌ای است که از طریق مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شود.

شیوه تهیه پروتکل مداخله: در آغاز، جهت تنظیم پروتکل که پیش‌نیاز آموزش تفکر بود، از منابع فارسی و لاتین موجود در ارتباط با مهارت‌های تفکر به روش ادوارد دبونو (CORT) استفاده گردید و ۱۰ مهارت از ۶۰ مهارت تفکر در سلسله درس‌های CORT به دلیل قرابت بیشتر با اهداف تحقیق انتخاب شد. این ۱۰ مهارت عبارت بودند از: ۱- توجه به ابعاد مثبت، منفی و جالب در یک موضوع ۲- بررسی همه عوامل ۳- توجه به قوانین ۴- توجه

¹ Problem Solving Styles

² Cassidy & Long

³ Nunnally

به نتایج و پیامدها ۵- تعیین آرمان‌ها، اهداف کلی و اهداف جزئی ۷- برنامه‌ریزی ۸- بررسی مهمترین اولویت‌ها ۹- تعیین راهکارها، امکانات و انتخاب‌های مختلف ۱۰- تصمیم‌گیری و توجه به نظرات دیگران. سپس پروتکل مهارت‌های تفکر که شامل توضیحاتی مفصل پیرامون مهارت‌ها بود، به همراه مثال‌هایی مرتبط و مناسب برای دانشجویان، جهت فهم بیشتر دروس تدوین گردید. این پروتکل در دو مطالعه موردی با شرکت سه متخصص روان‌شناسی و مشاوره مورد اجرای مقدماتی قرار گرفت و صلاحیت آزمایشی برای اجرا مورد تأیید قرار گرفت. مراحل اجرای جلسات آموزشی به شرح زیر بود:

پیش‌مداخله: پس از انتخاب گروه نمونه، همه اعضا (گروه کنترل و آزمایش) به محل اجرای آزمون دعوت شده و پس از خوش‌آمدگویی، از افراد خواسته شد با توجه به زمان در نظر گرفته شده، به پرسشنامه‌های حل مسأله و بهزیستی ذهنی پاسخ دهند. در حین اجرای این پیش‌آزمون‌ها نیز به سؤالات آزمودنی‌ها پاسخ داده شد. سپس ضمن تشکر از حضور افراد، از اعضای گروه آزمایش جهت شرکت در کلاس‌ها (که در قالب پنج جلسه دو ساعته برگزار می‌شدند) دعوت به عمل آمد. جلسه اول: جهت آغاز آموزش و برگزاری کلاس‌ها، ابتدا آموزش‌گر خود را معرفی کرده و تلاش شد افراد گروه نیز همدیگر را بشناسند تا جوی صمیمی برای شروع کارگاه به وجود آید. به منظور تأکید بر حضور مستمر و منظم اعضا در طول دوره نیز، تعهدنامه‌ای در اختیار افراد قرار گرفت تا در صورت موافقت آن را امضا نموده و تحویل دهند. آنگاه ضمن اشاره به اهداف کلی کارگاه و هدف خاص جلسه اول دو مهارت تعیین شده (مثبت، منفی، جالب) و بررسی همه عوامل که جهت آموزش در جلسه اول انتخاب گردیده بود، آموزش داده شد. تمرین‌هایی پیرامون مهارت‌های مذکور نیز توسط اعضای گروه انجام شد.

جلسه دوم: در شروع جلسه دوم ابتدا اعضای گروه نظرات خود را راجع به جلسه گذشته بیان کردند. آنگاه آموزش‌گر اهداف جلسه را بیان کرده و به آموزش دو مهارت مورد نظر (قوانین و نتایج و پیامدها) پرداخت. در هنگام آموزش هر مهارت نیز تمرین‌ها و مثال‌هایی مطرح گردید که توسط افراد انجام شد.

جلسه سوم: ابتدا نظر اعضا نسبت به جلسات و کاربرد مهارت‌ها پرسیده شد. سپس آموزش‌گر ضمن مطرح کردن اهداف جلسه به آموزش دو مهارت (آرمان‌ها، اهداف کلی و اهداف جزئی و برنامه‌ریزی) پرداخت. تمرین‌هایی نیز پیرامون مهارت‌های مذکور توسط افراد انجام گردید.

جلسه چهارم: ضمن مرور کلی جلسات قبل، آموزش‌گر به اهداف جلسه پرداخته و دو مهارت مورد نظر (بررسی مهم‌ترین اولویت‌ها و راهکارها، امکانات و انتخاب‌ها) را آموزش داد. تمرین‌ها و مثال‌هایی نیز در هنگام آموزش، توسط اعضای گروه انجام و مطرح شد.

جلسه پنجم: در این جلسه نیز طبق روال جلسات قبل، آموزش‌گر اهداف جلسه را مطرح کرده و به آموزش دو مهارت مربوط به این جلسه (تصمیم‌گیری و نظر دیگران) پرداخت و پس از حل تمرین‌ها و مثال‌های مربوط به آن توسط افراد گروه، نظرات آنها را در مورد کل مهارت‌ها و کاربردشان در زندگی شخصی اعضای شرکت‌کننده جویا شد و این مسأله مورد بحث گذاشته شد.

پس مداخله: پس از اتمام دوره آموزشی، مجدداً از همه افراد گروه نمونه (گروه کنترل و آزمایش) دعوت به عمل آمده و ضمن تشکر از آنها خواسته شد، پرسش‌نامه‌های حل مسأله و بهزیستی ذهنی را برای بار دوم پاسخ دهند.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های تفکر با تأکید بر روش ادوارد دبونو (CORT) موجب افزایش بهزیستی ذهنی (شادکامی) دانشجویان می‌شود.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های تفکر به روش ادوارد دبونو، شیوه‌های حل مسئله دانشجویان را بهبود می‌بخشد.

یافته‌ها

برخی از شاخص‌های توصیفی نمره آزمون شادکامی و مهارت‌های حل مسئله در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. برخی از شاخص‌های توصیفی نمره شادکامی و مهارت‌های حل مسئله گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	پایین‌ترین نمره	بالا‌ترین نمره
شادکامی	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۶/۶۰	۱۰/۴۴	۲۰	۵۰
		پس‌آزمون	۴۷/۲۰	۱۵/۵۵	۲۵	۷۸
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۱/۹۰	۱۰/۰۹	۲۶	۵۶
		پس‌آزمون	۴۱/۶۰	۱۱/۹۴	۲۲	۵۷
مهارت حل مسئله	آزمایش	پیش‌آزمون	۷۹/۹۰	۱۱/۴۷	۵۴	۱۰۲
		پس‌آزمون	۹۱/۴۰	۴/۷۶	۸۶	۱۰۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۸۱/۸۰	۸/۳۱	۶۸	۹۵
		پس‌آزمون	۸۲/۴۰	۱۱/۸۹	۶۴	۱۰۶

برای آزمون فرضیه اول، ابتدا تفاضل نمرات پس‌آزمون و پیش‌آزمون دو گروه محاسبه شد؛ سپس به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد، همچنین جهت بررسی آماری فرضیه اول، داده‌ها با استفاده از آزمون T گروه‌های مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج در جدول شماره ۲ ارائه داده شده است.

جدول ۲. میانگین تفاضل (پس‌آزمون و پیش‌آزمون) و نمرات آزمون T تفاضل و لوین، مربوط به

پرسشنامه شادکامی

گروه	تعداد	میانگین تفاضل پس‌آزمون - پیش‌آزمون		آزمون لوین		سطح معناداری
		F	سطح معناداری	t	درجه آزادی	
آزمایش	۱۰	۱۰/۶۰	۱/۴۱	۰/۲۵۰	۱۸	۰/۰۲۲*
کنترل	۱۰	-۰/۳۰				

* $p < 0/05$

نتایج ارائه شده در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، میانگین تفاضل نمره‌های (پس‌آزمون و پیش‌آزمون) در پرسشنامه شادکامی آکسفورد، در گروه آزمایش مثبت (۱۰/۶۰) است که افزایش بهزیستی ذهنی را در این گروه نشان می‌دهد؛ اما در گروه کنترل این مقدار منفی (-۰/۳۰) بوده و نشان‌دهنده کاهش بهزیستی ذهنی، هر چند به میزان بسیار محدود است. نتایج آزمون T نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات تفاضل، در دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معنادار وجود دارد ($p=0/022$, $df=18$, $t=2/50$)، به عبارت دیگر، بهزیستی ذهنی افراد در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته است.

برای آزمون فرضیه دوم ابتدا تفاضل نمرات پس‌آزمون و پیش‌آزمون دو گروه محاسبه و تفاضل بین آنها محاسبه شد. سپس به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده گردید، همچنین جهت بررسی آماری فرضیه اول، داده‌ها با استفاده از آزمون T گروه‌های مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین تفاضل (پس‌آزمون و پیش‌آزمون) و نمرات آزمون T تفاضل و لوین، مربوط به پرسشنامه حل مسأله

گروه	تعداد	میانگین تفاضل پس‌آزمون- پیش‌آزمون	آزمون لوین		t	درجه آزادی	سطح معناداری
			F	سطح معناداری			
آزمایش	۱۰	۱۱/۵۰	۰/۴۳	۰/۵۲	۲/۷۸	۱۸	*۰/۰۱۲
کنترل	۱۰	۰/۶۰					

* $p < 0/05$

نتایج ارائه شده در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد میانگین تفاضل نمره‌های (پس‌آزمون و پیش‌آزمون) در پرسشنامه حل مسأله، در گروه آزمایش، مثبت و برابر (۱۱/۵۰) بود که مبین افزایش مهارت حل مسأله در این گروه است و در مقایسه با گروه کنترل، افزایش (۰/۶۰) بسیار چشمگیر است. نتایج آزمون T نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات تفاضل در دو گروه آزمایش و کنترل (مربوط به نمرات حل مسأله)، تفاوت معناداری وجود دارد ($t=2/78$ ، $df=18$ ، $p=0/012$)، به عبارت دیگر، توانایی حل مسأله در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

بهبودی ذهنی (شادکامی) نقش بسیار زیادی در زندگی افراد دارد. این مسأله با کمی تأمل در مؤلفه‌های اصلی آن، همچون رضایت از زندگی، عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین که کل زندگی فرد و تلقی وی از کیفیت زندگی او را تشکیل می‌دهند، بیشتر آشکار می‌شود. احساس رضایت در زندگی و به طبع آن عاطفه مثبت بالا، تمام زندگی فرد را تحت تأثیر خود قرار

می‌دهند که این مؤلفه‌ها نیز جز با افکار درست و منطقی و در پی آن، عملکرد و رفتار صحیح و ترسیم مسیر درست در زندگی و دسترسی به نتایج مطلوب، امکان‌پذیر نیست.

پژوهش حاضر، با اذعان به اهمیت این مسأله و با هدف ارتقای سطح بهزیستی ذهنی در افراد، به آموزش مهارت‌های تفکر با تأکید بر روش ادوارد دبونو که فرضیه اصلی پژوهش نیز است، پرداخت.

فرضیه اول پژوهش عبارت بود از: آموزش مهارت‌های تفکر با تأکید بر روش ادوارد دبونو (CORT) موجب افزایش بهزیستی ذهنی (شادکامی) دانشجویان می‌شود.

نتایج آزمون T تفاضل در ارتباط با این فرضیه، اثربخشی این مداخلات را بر بهزیستی ذهنی تأیید کرده و نشان داد، بین گروه آزمایش و کنترل از نظر بهزیستی ذهنی، پس از مداخلاتی که بر گروه آزمایش انجام شد، تفاوت معنی‌دار به وجود آمد. نتایج مذکور با نتایج بعضی تحقیقات تقریباً مشابه، که به تأثیر آموزش برخی از مؤلفه‌های مهم تفکر، بر بهزیستی ذهنی و کاهش افسردگی تأکید کرده بودند، هم‌راستا بود؛ به‌طور مثال، نتایج پژوهش کلارد، اونی و بانیول (۲۰۰۸) به نقش آگاهی و توجه در افزایش بهزیستی ذهنی پرداخته و اثربخشی این مؤلفه‌ها را بر بهزیستی ذهنی نشان داد.

طبق نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های پیشین، مهارت‌های تفکر بر افزایش دامنه توجه و آگاهی و همچنین افزایش بیش افراد اثر داشته و از این طریق توانایی حل مسأله، رضایت از زندگی و شادکامی را در آنها ارتقا می‌بخشد (مکلود و همکاران، ۲۰۰۸؛ لایک، ۲۰۰۹؛ کلارد و همکاران، ۲۰۰۸؛ کهرزهی و همکاران، ۱۳۸۲)؛ بنابراین، یافته‌های اشاره شده در مطالعات پیشین، با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر ارتقاء شادکامی از طریق آموزش مهارت‌های وسعت‌بخشی تفکر هماهنگ هستند.

فرضیه دوم پژوهش عبارت بود از: آموزش مهارت‌های تفکر به روش ادوارد دبونو، شیوه‌های حل مسأله دانشجویان را بهبود می‌بخشد.

نتیجه پژوهش درارتباط با فرضیه دوم نشان داد، مهارت‌های حل مسأله در افراد گروه آزمایش (که مداخلات را دریافت کردند) در مقایسه با افراد گروه کنترل (عدم دریافت مداخلات) افزایش داشته و طبق نتایج حاصل از آزمون T تفاضل، تفاوت در میان دو گروه معنادار بوده است؛ در نتیجه فرضیه مذکور تأیید گردید.

آموزش مهارت‌های تفکر به روش دبونو (CORT)، باعث گسترده‌تر شدن دید افراد و افزایش بینش آنها گشته و شیوه‌های حل مسأله را ارتقا می‌بخشد (مکلود و همکاران، ۲۰۰۸). به نظر می‌رسد، نتایج آموزش مهارت‌های تفکر (افزایش بینش و گستره دید)، با عناصر اساسی حل مسأله (سیف، ۱۳۸۷)؛ یعنی کاربرست دانش، مهارت‌ها و اطلاعات در موقعیت‌های تازه، قرابت دارد و شاید دلیلی بر افزایش مهارت حل مسأله باشد؛ به بیان دیگر، توجه به ابعاد مختلف و در نظر گرفتن همه عوامل و در کل، افزایش گستره دید و درک فرد به واسطه آموزش مهارت‌های تفکر، منجر به متفاوت دیدن امور گردیده و باعث می‌شود فرد از اطلاعات و دانش فعلی خود به نحو مطلوب‌تری استفاده کند و دنیا و مسائل آن را از زوایای متنوع‌تری بسنجد که همه این موارد باعث ارتقاء شیوه‌های حل مسأله در افراد می‌شود.

نتیجه این فرضیه نیز با یافته‌های حاصل از پژوهش‌های پیشین هم‌خوانی دارد؛ به طور مثال، خلید^۱ (۲۰۱۰) در پژوهشی از روش تفکر CORT به عنوان یک روش آموزشی جهت حل مشکل در محیط واقعی استفاده کرد. این روش (CORT) به منظور تعریف مشکل، پیدا کردن دلایل ایجاد مشکل، اثرات آن بر محیط، جستجوی راه حل‌های احتمالی و حل نهایی آن به کار گرفته شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد، به‌کارگیری مهارت‌های تفکر CORT، تفکر خلاق و توانایی حل مسأله در افراد را ارتقا می‌دهد و آنها را در مورد مشکلات پیرامون خود آگاه‌تر می‌کند، به طوری که قادر می‌شوند راهکارهای متنوعی را برای حل مسائل ارائه دهند.

¹ Khalid

به نظر می‌رسد در پژوهش حاضر نیز که در آن به وسعت‌بخشی مهارت‌های تفکر پرداخته شده است، به دلیل افزایش گستره دید افراد از طریق توجه آگاهانه به ابعاد و جوانب مختلف در موقعیت‌های گوناگون، تفکر واگرا و خلاق آنها نیز پرورش یافته است و از آنجایی که خلاقیت را می‌توان روشی برای حل مسائل و ارائه راه حل‌های متنوع دانست (صمدآقایی، ۱۳۸۵)، از این طریق توانایی حل مسأله در افراد نیز افزایش یافته است.

در پژوهش دیگری که توسط ریتچی^۱ و ادواردز (۱۹۹۶) انجام شد، به آموزش تفکر خلاق به وسیله روش CORT پرداخته شد، یافته‌ها در این پژوهش نیز حاکی از افزایش تفکر واگرا و خلاق در دانش‌آموزان بود. باراک و دوپلیت^۲ (۱۹۹۹) در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که از طریق آموزش مهارت‌های تفکر CORT، تفکر سطح بالا و خلاق، انعطاف و خودرهبی، تصمیم‌گیری و مهارت حل مسأله، در دانش‌آموزان ارتقا می‌یابد. نتایج مطالعات آنها با پژوهش‌های قبلی (باراک و همکاران، ۱۹۹۴) مبنی بر تأثیر آموزش تفکر CORT بر ارتقاء سطح تفکر که خود منجر به رشد مهارت‌های حل مسأله در افراد می‌شود، هم‌راستا بود (باراک و دوپلیت، ۱۹۹۹)؛ بنابراین، یافته‌های پژوهش‌های مذکور نیز فرضیه دوم پژوهش حاضر را تأیید کردند.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر در ارتباط با هر دو فرضیه می‌توان اظهار داشت، آموزش مهارت‌های تفکر به روش (CORT)، می‌تواند بهزیستی ذهنی و همچنین مهارت‌های حل مسأله را در دانشجویان ارتقا دهد.

¹ Ritchie

² Barak, & Doppelt

پیشنهادهای پژوهشی

- ۱- با توجه به اینکه پژوهش حاضر، تنها به بررسی اثرات **CORT1** (ده مهارت از شصت مهارت مربوط به روش **CORT** پرداخته است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، اثربخشی مهارت‌های دیگر **CORT** (پنجاه مهارت باقی مانده) نیز بررسی گردد.
- ۲- به نظر می‌رسد، به منظور سنجش بهزیستی ذهنی، علاوه بر پرسشنامه بهتر است از مصاحبه عمیق نیز استفاده گردد؛ زیرا مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی، همچون: رضایت از زندگی، عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین، سازه‌های پیچیده‌ای هستند که با روش یاد شده بهتر می‌توانند مورد بررسی قرار گیرند.
- ۳- علی‌رغم جستجوهای بسیار، پرسش‌نامه‌ای جهت سنجش مهارت‌های تفکر یافت نشد و تنها چندین ابزار، به منظور ارزیابی جنبه‌هایی از تفکر (همانند: تفکر خلاق و تفکر انتقادی) موجود بود؛ در نتیجه، با توجه به اهمیت تفکر در ارتباط با متغیرهای مختلف از جمله بهزیستی ذهنی، پیشنهاد می‌شود در آینده، به طراحی پرسشنامه مهارت‌های تفکر مبادرت گردد.
- ۴- با توجه به نتایج پژوهش حاضر (اثربخشی آموزش تفکر بر ارتقاء بهزیستی ذهنی و مهارت‌های حل مسأله)، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزش تفکر برای دانشجویان با رضایت از زندگی پایین و عاطفه منفی بالا (افراد افسرده و آنهایی که مستعد افسرده شدن هستند)، به منظور افزایش شادکامی و رشد مهارت‌های حل مسأله در آنها برگزار شود.

منابع

۱. باباپورخیرالدین، جلیل؛ رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم؛ اژه‌ای، جواد؛ فتحی‌آشتیانی، علی (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین شیوه‌های حل مسأله و سلامت روان دانشجویان. مجله روان‌شناسی ۲۵، ۳ (۱)، صص ۱۶-۳.
۲. پاییزی، مریم؛ شهرآرای، مهرناز؛ فرزاد، ولی‌الله، صفایی، پریش (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابزار وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان‌های تهران، مجله مطالعات روانشناختی، ۳ (۴)، صص ۴۳-۲۵.
۳. حقیقی، محمدعلی؛ میرسپاسی، نیلوفر (۱۳۸۳). تکنولوژی و مهندسی فکر. تهران: فراروان.
۴. دبونو، ادوارد (۱۳۸۴ a). درس‌های درست اندیشیدن. (ترجمه ملک‌دخت قاسمی‌نیک‌منش). تهران: اختران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۳۳)
۵. _____ (۱۳۸۴ b). سلسله درس‌های تفکر. (ترجمه مرجان فرجی). تهران: جوانه رشد، الف. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۳۳)
۶. _____ (۱۳۷۹). شش کلاه تفکر. (ترجمه آذین ایزدی‌فر). تهران: پیک بهار. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۳۳)
۷. سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۷). روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش. تهران: دوران.
۸. شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ دانش‌ورپور، زهره (۱۳۸۶). تفاوت‌های جنسیتی در بهزیستی ذهنی: نقش ویژگی‌های شخصیت. مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۳ (۳)، صص ۲۸۹-۲۸۰.
۹. صمدآقایی، جلیل (۱۳۸۵). تکنیک‌های خلاقیت فردی و گروهی. تهران: مؤسسه عالی آموزش و پرورش مدیریت و برنامه‌ریزی.
۱۰. علیلو، مجید؛ اسمعیلی، احمد؛ واحدی، حسین؛ رضایی، رسول (۱۳۸۸). بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی (اختلالات شخصیت) و سبک‌های حل مسأله در زندیان مجرم. دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، ۱۶ (۳۴)، صص ۶۱-۶۹.
۱۱. فیشر، رابرت (۱۳۸۵). آموزش و تفکر. (ترجمه فروغ کیان‌زاده). اهواز: رشش.
۱۲. قربانی، زهره (۱۳۸۸). پرسشنامه شادکامی آکسفورد. تهران: شرکت آزمون‌یار پویا.
۱۳. کفاشی، حسین؛ وحدتی‌نیا، حسین (۱۳۸۸). نقش پرورش تفکر در تعمیق رفتارهای تربیتی کودکان. مجله مدارس کارآمد، ۶ (۲)، صص ۸۱-۹۲.

۱۴. کهرآزهی، فرهاد؛ آزاد فلاح، پرویز؛ اللهیاری، عباسعلی (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله در کاهش افسردگی دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی*، ۷ (۲)، صص ۱۴۲-۱۲۷.
۱۵. محمدی، فریده (۱۳۷۷). بررسی شیوه حل مسئله در افراد افسرده و مقایسه آن با افراد عادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد، چاپ نشده.
۱۶. مظفری، شهباز؛ هادیان‌فر، حبیب (۱۳۸۳). روانشناسی مثبت: احساس شادمانی ذهنی. فصلنامه تازه‌های روان درمانی، ۹ (۳۲ و ۳۱)، صص ۱۰۰-۸۷.

17. Macleod, AD., Coates, E., & Hetheron, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Study*, 9(1), 185-196.
18. Lyke, JA. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality & Individual Differences*, 46(1), 66-70.
19. Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effect of MBT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counseling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336.
20. Svensson, N., Karlstad, U., & Karlstad, S. (2002). Effects of individual performance versus group performance with and without De Bono techniques for enhancing creativity. *Korean Journal of Thinking & Problem Solving*, 12(2), 15-34.
21. Edwards, J., & James Cook, UJ. (1991). Research work on the CORT method. *Journal of Pedagogy & Scientific Studies in Education*, 23(8), 19-30.
22. Tripp, DH. (1979). The use of the CORT thinking project with exceptional children: some outcomes of the U.K. evaluation. *Journal of Exceptional Child*, 26(2), 71-81.
23. Khalid, T. (2010). An integrated inquiry activity in an elementary teaching methods classroom. *Science Activities*, 47, 29-34.
24. Ritchie, SM., & Edwards, J. (1996). Creative thinking instruction for aboriginal children. *Learning and instruction*, 6(1), 59-75.
25. Barak, M., & Doppelt, Y. (1999). Integrating the Cognitive Research Trust (CORT) Program for Creative thinking into a Project-based technology curriculum. *Research in Science & Technological Education*, 17(2).