

تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش ناسازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر

عقب مانده ذهنی آموزش پذیر

آذردخت مددی ، امان الله سلطانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان. کرمان. ایران.

گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان. کرمان. ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش ناسازگاری های اجتماعی دانش آموزان دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر شهر کرمان بود. روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش آموزان دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر مدارس استثنایی شهر کرمان بود که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل می باشند. و به منظور انجام این پژوهش از جامعه ی فوق ۳۰ نفر که اختلال رفتاری داشتند به طور تصادفی انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مهارت های زندگی دریافت کردند. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی ، ناسازگاری اجتماعی را به گونه‌ای معنادار کاهش می دهد.

کلید واژه: مهارت های زندگی، ناسازگاری های اجتماعی

مقدمه

کم توان ذهنی از جنبه های مختلف روان شناسی، زیست شناسی و آموزشی تعریف و تبیین پذیر است. براساس دهمین ویرایش انجمن کم توان ذهنی آمریکا (۲۰۰۲)، کم توان ذهنی، کم توانی است با محدودیت های معنادار در کارکرد هوشی و رفتار سازشی، به گونه ای که رفتار سازشی به صورت مهارت های سازشی مفهومی، اجتماعی و عملی بیان می شود و قبل از ۱۸ سالگی آغاز می شود. اصطلاح کم توان ذهنی هنگامی استفاده می شود که کارکرد ذهنی و نارسایی در مهارت هایی مانند برقراری ارتباط و مراقبت از خود و کارکرد اجتماعی موجب شود کودک یادگیری و تحول کندتری از همسالانش داشته باشد. کم توان ذهنی علاوه بر شیوع قابل توجه، با نقصان تحول در ابعاد مختلف جسمانی، روانی، تکاملی، اجتماعی و تربیتی همراه است. اکثر این کودکان دارای نقصهای رفتاری، شناختی و ناسازگاریهایی هستند که به نوعی در عملکرد رفتاری روزمره آنها تاثیر مخرب بجا می گذارد و باعث ایجاد رفتارهای نادرستی می گردد. برخی از مشکلاتی که همواره با این دانش آموزان عقب مانده ذهنی همراه است اختلالات رفتاری شامل اختلال در تمرکز، دقت پایین و محدود، پرخاشگری، گوشه گیری، ضعف در برقراری ارتباط با دیگران، نگرانی، ناسازگاری اجتماعی و سرانجام رفتارهای ضد اجتماعی می باشد (رابینسون و رابینسون، ۱۳۷۷). اختلالات رفتاری معمولا نخستین بار در سال های آغازین دوره ابتدایی مشاهده می شوند و بین سنین ۸ تا ۱۵ سالگی به اوج می رسند. اختلالات رفتاری به طور قابل ملاحظه ای بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی و حرفه ای کودکان و نوجوانان تاثیر منفی گذاشته و احتمال ابتلا به بیماری روانی در بزرگسالی را افزایش می دهد. یکی از روشهای موثر و کارآمد در میان رویکردهای درمانی جهت کاهش اختلالات رفتاری روش آموزش مهارتهای زندگی است. مهارت های زندگی به عنوان توانایی روانی اجتماعی برای رفتار انطباقی و موثر که افراد را قادر می سازد تا به طور موثری با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند بیان می شود. همچنین مهارت شناخت ارزش ها و انتخاب هدف، حل مسئله، تفکر خلاق، تصمیم گیری، ارتباط موثر و مفید، خود آگاهی، مقابله با هیجانات و استرس، تفکر انتقادی از مهارت های اصلی و اساسی هستند. بنابراین با توجه به شیوع و پایداری اختلالات رفتاری در بین دانش آموزان کم توان ذهنی و مشکلات همراه با این اختلالات برای خود این دانش آموزان، والدین و جامعه از یکسو و از سوی دیگر اهمیت آموزش مهارتهای زندگی در زندگی دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر و برطرف کردن مشکلات گوناگون رفتاری آنها، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش ناسازگاری های اجتماعی در دانش آموزان دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر برآمده است.

روش پژوهش

روش تحقیق پژوهش حاضر، از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر مدارس استثنایی شهر کرمان که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل می باشند. نمونه آماری: به منظور انجام این پژوهش ابتدا با استفاده از پرسشنامه اختلالات رفتاری راتر که توسط معلمین تکمیل شد، دانش آموزانی را که دارای مشکلات رفتاری بودند جدا نموده و سپس از بین آنها ۳۰ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

ابزار سنجش ناسازگاری اجتماعی:

پرسشنامه اختلالات رفتاری راتر فرم ب: این پرسشنامه توسط مایکل راتر (۱۹۶۷) ساخته شده و شامل دو فرم والدین (۳۱ سوال) و معلم (۳۰ سوال) است. این پرسشنامه به منظور اندازه گیری میزان اختلالات رفتاری دانش آموزان کم توان ذهنی استفاده می شود که این آزمون شامل ۳۰ سوال است و برحسب درجه از (۲ تا ۰) درجه بندی شده و اختلالات بیش فعالی، پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، ناسازگاری اجتماعی، رفتارهای ضد اجتماعی و حواس پرتی و کمبود توجه را ارزیابی می کند. این پرسشنامه به ۵ زیر گروه طبقه بندی شده که هر گروه سوالات خاصی را در بر می گیرد. سوالات (۱، ۲، ۳، ۴، ۸، ۱۹، ۲۳) مربوط به پرخاشگری و خشم می باشد و سوالات (۵، ۳۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۹) مربوط به ناسازگاری اجتماعی می باشد. روایی و پایایی این ابزار در مطالعات مختلفی بررسی و تایید شده. در مطالعه اولیه این پرسشنامه؛ راتر و همکاران (۱۹۷۵)، به نقل از فروغ الدین عدل (۱۳۷۲) با به کار بردن روش دو نیمه کردن پرسشنامه راتر، پایایی آن را در حدود ۰.۸۹٪ و از طریق بازآزمایی بر روی ۹۰ نفر به مدت ۱۳ هفته پایایی آن را ۰.۸۵٪ گزارش کردند. در ایران، فروغ الدین (۱۳۷۲) پایایی پرسشنامه راتر (فرم معلم) را به ترتیب در سطح اطمینان ۰.۰۱/۰، ۰.۶۸/۰، ۰.۸۵/۰ گزارش کرد و از طریق بازآزمایی ضریب ۰.۹۰٪ براساس گزارش یوسفی (۱۳۷۶) و ۰.۷۷٪ مطابق نتایج شهیم و یوسفی (۱۳۷۷) و جنابآبادی (۱۳۸۹) به دست آمده است. به منظور اجرای آزمایش در آزمودنی ها، ابتدا آزمون راتر برای همه نمونه ها توسط

معلمین دانش آموزان تکمیل شد در ادامه طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مهارت‌های زندگی ارائه شد. پس از خاتمه ی دوره آزمایش ، برای بار دوم آزمون راتر به وسیله معلمین دانش آموزان اجرا گردید

یافته های پژوهش

جدول ۱. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در دو گروه آزمایش (ناسازگاری اجتماعی) و کنترل

| مرحله | میانگین | انحراف معیار | چولگی | کشیدگی |
|-----------|---------|--------------|-------|--------|
| پیش آزمون | ۶/۳۶ | ۱/۷۹ | ۰/۰۹ | -۱/۳۶ |
| پس آزمون | ۵/۲۶ | ۱/۷۹ | ۰/۴۸ | -۰/۹۱ |

جدول ۲. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی بهنجاری داده‌های پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل

| نوع آزمون | مقدار کلموگروف-اسمیرنوف | سطح معناداری |
|-----------|-------------------------|--------------|
| پیش آزمون | ۰/۹۷ | ۰/۳۰ |
| پس آزمون | ۱/۰۵ | ۰/۲۱ |

جدول ۳. آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس داده‌های تحلیل کواریانس

| آزمون همگنی واریانس | آماره آزمون لوین | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | معنی داری |
|---------------------|------------------|--------------|--------------|-----------|
| پیش آزمون | ۰/۶۸ | ۱ | ۲۸ | ۰/۹۲ |
| پس آزمون | ۱/۳۰ | ۱ | ۲۸ | ۰/۱۰ |

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و گواه

| گروهها | میانگین نمرات پیش آزمون | انحراف استاندارد | میانگین نمرات پس آزمون | انحراف استاندارد |
|--------|-------------------------|------------------|------------------------|------------------|
| آزمایش | ۶/۴۰ | ۱/۷۲ | ۴/۷۳ | ۱/۵۷ |
| کنترل | ۶/۳۳ | ۱/۹۱ | ۵/۸۰ | ۱/۹۱ |

آموزش تلفیقی و فراگیر را باور کرده‌اند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های زندگی با برنامه، منظم و به طور مستمر در طول دوران آموزش دانش آموزان تداوم داشته باشد، موجب رشد همه جانبه دانش آموزان و همکاری و مشارکت همه جانبه میان خانواده، معلمان و مربیان خواهد شد.

منابع

- امامی نایینی، ن. (۱۳۸۹). مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس. تهران: هنر آبی.
- آزادنیان، ا. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اختلالات رفتاری و ناسازگاری اجتماعی نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان.
- انجمن روانپزشکی آمریکا (۱۹۹۴). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی. مترجم: محمدرضا نیکخو و همکاران، انتشارات: سخن، چاپ سوم.
- اجلی، ا. حاج امینی، ز. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی نوجوانان، مجله علوم رفتاری، دوره ۲، شماره ۳. پاییز ۱۳۸۷.
- امیر برمکوهی، ع. (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های زندگی برای کاهش افسردگی. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایران). ۵(۲): ۲۹۷-۳۰۶.
- باغبانی، ح. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش برنامه مهارت‌های زندگی بر بهبود ارتباط اجتماعی و کنترل خشم کودکان آهسته گام. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد کرمانشاه.
- پاشایی، ز. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجانها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی. فصلنامه روان شناسی کاربردی. ۳(۴). ترک دالانی، ف. ملک پور، پ. گل پرور، م. (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش مشکلات رفتاری دانش آموزان. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی. ۳۷. ۸۲-۶۵.
- خسروی، ر. (۱۳۸۶). آسیب شناسی مهارت‌های زندگی در برنامه درسی نظام آموزش متوسطه نظری از منظر متخصصان تعلیم و تربیت. پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی. دانشکده ادبیات، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- خنیفر، ح. پور حسینی، م. (۱۳۸۵). مهارت‌های زندگی. قم: هاجر
- رحیمی، ع. سلیمانی نیا، ل. (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش میزان مشارکت اجتماعی کودکان، رفاه اجتماعی. فصلنامه روانشناسی کاربردی. ۸(۳۰-۳۱).
- سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه ربابه نوری و پروانه محمدخانی. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- سرخوش، س. (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی همدان: انتشارات کرشمه.
- سادوک، پنجامین (۱۹۳۳). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری - روانپزشکی بالینی. مترجم: نصرت ا... پورافکاری. تهران: شهر آب، آینده‌سازان.
- علیلو، م. (۱۳۸۶). راهنمای مهارت‌های زندگی. تهران: موسسه فرهنگی منادی تربیت.
- فتی، ن. موتابی، ف. (۱۳۸۷). مهارت مدیریت خشم: کتاب کار دانشجو. تهران: دانژه.
- قاسم زادگان، د. (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان افکار خودکار و احساس کهنتری بیماران افسرده مرکز بیماران روانی پرهام در شهر کاشان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده ادبیات، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- قاسم زاده، ح. (۱۳۹۲). رفتار درمانی: زمینه، مسائل و دورنما. تهران: انتشارات ارجمند.
- کلینکه، کریس ال. (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی، تهران: اسپند هنر.
- کاظم زاده عطوفی، م. (۱۳۸۵). آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس. تهران: دانژه. کجباف، باقر (۱۳۷۷). "بررسی تطبیقی - تشخیص عقب ماندگی ذهنی براساس نظام تحولی پیازه و معیارهای انجمن آمریکایی عقب ماندگی ذهنی". رساله دکتری، دانشکده علوم انسانی، تربیت مدرس .

موتابی، ف. و {دیگران}. (۱۳۸۵). آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب ویژه راهنمای مدرس. تهران: دانژه.

مظفری، م. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش مشکلات رفتاری کودکان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

مهدی زاده، م. و همکاران. (۱۳۸۵). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی ویژه مددجویان. تهران: انتشارات دانژه.



میرزمانی، ا. دولتشاهی، م عسگری، و (۱۳۹۱). بررسی سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان دختر شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.

نیک پور، ر (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی برای مقطع پیش دبستانی. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

ناصری، ح (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس. تهران: دانژه.

نانسی رایبسنون، هالبرت بی رایبسنون (۱۳۷۷). کودک عقب مانده ذهنی. ترجمه: فرهادماهر. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی موسسه چاپ و نشر.

وردی، م (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، خشم، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.