

دانلود فایل کامل و word این پایان نامه با منابع فارسی و لاتین

پایان نامه ارشد علوم تربیتی آموزش ابتدایی

موضوع: اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی
دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص

فصل اول

کلیات پژوهش

اختلال یادگیری خاص^۱ یک اختلال عصبی رشدی در کودکان است که بر اثر عوامل ارثی و محیطی موثر بر توانایی مغز در ادراک یا پردازش موثر اطلاعات کلامی یا غیر کلامی تاثیر می گذارد (مرازیک، نایدو، بورزا، کوبینویچ و شرگیل^۲، ۲۰۱۹). در DSM-۵ اختلال یادگیری به اختلال یادگیری خاص تغییر نام داده است و اختلال خواندن، اختلال نوشتن و اختلال ریاضی که هر یک قبلا یک اختلال مستقل و مجزا محسوب می شدند، اکنون به عنوان یک مشخص کننده در اختلال یادگیری خاص گنجانده شده اند (گنجی، ۱۳۹۸). در واقع پایه های نور فیزیولوژیک اختلالات یادگیری هنوز مشخص نیست (جنکه، ساکا، بدووده و الحمدی^۳، ۲۰۱۹) و مشکلات یادگیری می تواند پیامدهای وسیع تری نسبت به نقص و ضعف های آموزشی داشته باشد (وابر، بوئیسله، فوربس، جیرارد و سایدردیس^۴، ۲۰۱۹). مشخصه ناتوانی های یادگیری در کودک یا نوجوان عدم پیشرفت تحصیلی در زمینه خواندن، بیان نوشتاری یا ریاضیات در مقایسه با ناتوانی هوش کلی است. متن بازنگری شده DSM-IV-TR (DSM-IV)، اختلال یادگیری را در ۴ طبقه تشخیصی گنجانده است: اختلال خواندن، اختلال ریاضیات، اختلال بیان نوشتاری و اختلال یادگیری نامشخص (NOS) (سادوک و سادوک^۵، ۲۰۱۷).

اختلال یادگیری تقریباً هر جنبه از زندگی کودک از جمله تحصیلی، عزت نفس، خودکارآمدی را تحت تأثیر قرار می دهد و یک چالش مادام العمر است (چمبریر و زمیگر^۶، ۲۰۱۸؛ تولین^۷، ۲۰۱۹). دانش آموزان دچار

¹ specific learning disorder

² Mrazik, M., Naidu, D., Borza, C., Kobitowich, T., & Shergill, S

³ Jäncke, L., Saka, MY., Badawood, O., Alhamadi, N

⁴ Waber, DP. Boisselle, EC., Forbes, PW., Girard, JM., Sideridis, GD

⁵ Sadock. B. J., Sadock, V. A

⁶ Chambrier, A, F., & Zesiger, P

⁷ Tolin, D. F

ناتوانی های یادگیری در استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی^۱ دچار نقص هستند (جونز، میلتن، موستزیر و عدلم،^۲ ۲۰۲۰).

اصطلاح شناخت، به فرایندهای درونی ذهنی یا راههایی که در آنها اطلاعات پردازش می شوند یعنی راههایی که ما به وسیله آنها اطلاعات را مورد توجه قرار می دهیم آنها را تشخیص می دهیم و به رمز در می آوریم و در حافظه ذخیره می کنیم و هر وقت که نیاز داشته باشیم آنها را از حافظه فرامی خوانیم و به کار می بریم، گفته می شود (بایلر و استومن، ۱۹۹۳؛ به نقل از پورحسین، انتصار فومنی، حجازی و نریمانی، ۱۳۹۹). راهبردهای شناختی رفتارها و افکاری هستند که بر فرآیند ذخیره سازی و بازیافت مؤثرتر اطلاعات در حافظه تأثیر گذارند این راهبردها به فرد کمک می کنند تا اطلاعات تازه می آموخته شده را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته شده و ذخیره سازی آنها در حافظه بلند مدت آماده کنند (تجمس و هاکس^۳، ۲۰۰۵)؛ راهبردهای فراشناختی نیز تدبیرهایی برای نظارت بر راهبردهای شناختی و هدایت آنها هستند (یوسف زاده و معروفی، ۱۳۹۳). راهبردهای شناختی فراشناختی تدابیری هستند که به یادگیری و یادآوری کمک خواهند کرد. از آنجا که شناخت و فراشناخت هم شامل یادگیری هم یادآوری و هم تفکر است، این راهبردها، روشهای یادگیری و تفکر نیز هستند (سیف، ۱۳۹۷؛ به نقل از عباسی، داودی، حیدری و پیرانی، ۱۳۹۹). نقش مهم مهارتهای شناختی و فراشناختی در یادگیری مؤثر در مطالعات متعدد اشاره شده است (روسی، بروین دو بروین، دل میاسیر، کوالینی و روسو^۴، ۲۰۱۹؛ جونز و همکاران، ۲۰۲۰؛ ادوبسیم^۵، ۲۰۱۸؛ کجکا^۶، ۲۰۱۹؛ فلم^۷ و همکاران، ۲۰۲۰).

شواهد پژوهشی در سبب شناسی اختلال یادگیری به طور ویژه بر دو ساختار مغزی تأکید دارند، قطعه آهیانه ای و پیشانی و مکانیسم هایی که توسط این دو قطعه مهار می شود. یکی از مکانیسم های قطعه پیشانی که بسیار مهم است کشش های اجرایی است. کشش های اجرایی در ادبیات عصب روان شناختی، آن دسته از فرایندهای شناختی هستند که تحت عنوان رفتارهای جهت دار و هدف مدار شناخته می شوند و دربرگیرنده

¹ Cognitive -Metacognitive Strategies

² Jones, J. S., Milton, F., Mostazir, M., & Adlam, A. R

³ Tijms, J., & Hoeks, J

⁴ Rosi, A., Bruine de Bruin, W., Del Missier, F., Cavallini, E., & Russo, R

⁵ Adubasim, I

⁶ Kajka, N

⁷ Fellman, D

دامنه وسیعی از فرایندهای شناختی و توانایی های رفتاری است که استدلال، حل مسئله، برنامه ریزی، توانایی های توجه پایدار، مقابله با تداخل و عملکرد چند تکلیفی را شامل می شود. حافظه فعال، بارداری، و انعطاف پذیری ذهنی به ترتیب به عنوان هسته مرکزی کنش های اجرایی در عملکرد یادگیری شناخته می شوند (اسماعیل پور و پاکدامن، ۱۳۹۵؛ واتسون، کابل و مورین، ۲۰۱۶).

یکی از مداخله ها در محیط های آموزشی، آموزش مدیریت استرس بود که موفقیت آن در بهبود سلامت روانی افراد ثابت شده است (اسمرنوف، میتنیکو لیو-آری^۱، ۲۰۱۹؛ کایون^۲، ۲۰۱۱). مدیریت استرس، فرایند پیوسته ی نظارت، تشخیص و ممانعت از محرک های تنش زای مفرط است که اثرات مضری برکارایی و بازدهی افراد دارد (ریتانو و کلاینر^۳، ۲۰۰۴). یکی از برنامه های مدیریت استرس آموزش بر مبنای اصول و شیوه های درمان مبتنی بر ذهن آگاهی است (فلکسمن و بوند^۴، ۲۰۱۰).

کابات زین ذهن آگاهی را توجه کردن به مدل خاص، هدفمند، در زمان حال و کنونی، بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است (سگال، ویلیامز و تیزدل^۵، ۲۰۰۲). ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت اجتناب از قضاوت، آگاهی مبتنی بر قصد و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه ی حال پردازش کل ابعاد تجربه ی بی واسطه شامل فعالیت های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را باعث می شود. به واسطه تمرین ها و تکنیک های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت های روزمره خود آگاهی پیدا می کند، به کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می یابد و از راه آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت های جسمانی، بر آن ها مسلط می شود و از ذهن اتوماتیک وار متمرکز بر گذشته و آینده رها می شود (سگال و همکاران، ۲۰۰۲؛ رای و ساندرسون^۶، ۲۰۰۴). در ذهن آگاهی فرد در هر لحظه از روش ذهنی خود، آگاه می شود و پس از آگاهی روی دو شیوه ذهن، یکی انجام دادن و دیگری بودن، می آموزد ذهن را از یک شیوه به روش دیگر حرکت دهد که لازمه ی آن آموزش راهبردها ی رفتاری، شناختی و فراشناختی خاص برای متمرکز کردن فرایند توجه است (سگال و همکاران، ۲۰۰۲).

¹Smernoff, Mitnik, Lev-ari

²-Cayoun

³ Raitano & Kleiner

⁴ Flaxman& Bond

⁵Segal Williams & Teasdale

⁶ Rygh& Sanderson`

تاکنون اثر بخشی این درمان در زمینه ی مشکلات هیجانی (اندلیو، شیاو و تانگ^۱، ۲۰۲۱؛ لیو و یان، ۲۰۲۱؛ الهایی، لوین، اوبرین و آرمیور^۲، ۲۰۱۸؛ بوتلر، بودن، اولینو، موریسون، هیمبرگ^۳، ۲۰۱۸؛ هافمن و گومز^۴، ۲۰۱۷؛ گونزالو، او سیاس، ژواخیم^۵، ۲۰۱۶؛ رج، لنگاچر، البنات^۶ و همکاران، ۲۰۱۶؛ جانسون، امونز، ریوارد، گریفین و دیوسک^۷، ۲۰۱۵؛ سونگ و لیندکویست^۸، ۲۰۱۵؛ حسینی، عصمتی مقدم، دهنوخلجی، سلطانی رباط و محمدیه، ۱۳۹۵؛ قلی پور کوهستانی، ۱۳۹۶؛ دهستانی، ۱۳۹۴) ثابت شده است. پس احتمال دارد که در زمینه خود کنترلی، نشخوار فکری و تنظیم هیجانی در نوجوانان تاثیر داشته باشد؛ بنابراین با در نظر گرفتن این مطلب و همچنین با توجه به نیاز نوجوانان به بهبود سلامت روان شناختی، پژوهش حاضر در صدد به کار گیری آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به منظور تعیین اثر بخشی آن در راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص می باشد.

۲-۱. بیان مسئله

اختلال یادگیری خاص بر مبنای ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، اختلالی عصبی رشدی با منشأ زیستی است که موجب نابهنجاری هایی در سطح شناختی می شود. اختلال یادگیری به مشکلات جاری در یکی از سه زمینه خواندن، نوشتن و ریاضیات اشاره دارد که برای توانایی یادگیری اساسی است. اگر اختلالات یادگیری تشخیص داده نشوند، می توانند مشکلاتی را در طول زندگی فرد فراتر از داشتن پیشرفت تحصیلی پایین ایجاد کنند (تاتسیو پولو، پورفیری، بونتی و دیاکو گیانیس^۹، ۲۰۲۱). این مشکلات شامل افزایش

¹ Andelu,A., Shyao, F & Tang,R

² Elhai, Levine, O'Brien & Armour

³ Butler, Boden, Olino, Morrison & Heimberg

⁴ Hofmann& Gómez

⁵ Gonzalo, Ausiàs & Joaquim

⁶ Reich, Lengacher & Alinat

⁷ Johnson, Emmons, Rivard, Griffin & Dusek

⁸ Song & Lindquist

⁹ Tatsiopoulou, P., Porfyri, G. N., Bonti, E., & Diakogiannis, I

خطر ابتلا به پریشانی روانشناختی بیشتر، ناراحتی، سلامت روانی پایین تره بیکاری نداشتن اشتغال و ترک تحصیل است (فینلی، ماتوش و پرانتته^۱، ۲۰۲۱).

نارسایی ویژه در یادگیری می تواند در افت تحصیلی و شکست تحصیلی دانش آموزان نقش محوری داشته باشند، این اختلال ها می توانند در صورت توجه نکردن، حالت مزمن پیدا کنند و به دوره های بعد از کودکی نیز منتقل شوند (والدا و ونور در برگ^۲، ۲۰۱۴)، نارسایی ویژه در یادگیری کودکان با مشکلات و پیامدهای جدی روبه رو خواهد بود که می توان به ارتباط نارسایی ویژه در یادگیری با مشکلات رفتاری کودکان (کار ابل، گماگو، آرس، دلریوه گارسیا^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)، مشکلات توجهی (مهلر و اسچردت^۴، ۲۰۱۶)، اضطراب و افسردگی (نلسون و گرگ^۵، ۲۰۱۶)، افت تحصیلی، ترک تحصیل و مشکلات ارتباطی با همسالان و معلم (فور کوش و مر^۶، ۲۰۱۹)، مشکلات سلامت روان در بزرگسالی (آرو، اکلاند، الورتا، نرهی و کورنن و آهونن^۷، ۲۰۱۸) اشاره کرد. نارسایی ویژه در یادگیری از شیوع بالایی برخوردار است. براساس پژوهش های انجام شده، نارسایی ویژه در یادگیری از شیوع ۱۳ تا ۱۷ درصدی در پسران و ۱۰ تا ۱۲ درصدی در دختران همراه است (گور کر، بوزاتلی، کارکمازلر^۸ و همکاران، ۲۰۱۷).

راهبردهای شناختی فراشناختی نیز جنبه ای مهم از یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان است. راهبردهای شناختی به صورت مرور ذهنی و تکرار اطلاعات حفظ شده در به رمز در آوردن اطلاعات جدید برای حافظه کوتاه مدت کمک می کنند و با بسط دادن سازماندهی کردن و تفکر انتقادی مرتبط هستند. راهبردهای فراشناختی شامل برنامه ریزی بازبینی و تنظیم فرآیندهای یادگیری است (وحیدی، منظری توکلی منظری توکلی، سلطانی نژاد، ۱۳۹۷). راهبردهای شناختی فراشناختی، انگیزه درونی و احساس خودکارآمدی را افزایش و اضطراب را کاهش می دهند (نازک، اکبر فهیمی و پرنر، ۱۳۹۷). دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری خاص نسبت به دانش آموزان عادی کمتر از راهبردهای پیچیده و عمیق یادگیری استفاده می کنند

¹ Finley, J. C., Matusz, E. F., & Parente, F

² Walda, S. A. E., van Weerdenburg, M

³ Carballal Mariño, M., Gago Ageitos, A., Ares Alvarez, J

⁴ Maehler, C., & Schuchardt, K

⁵ Nelson, J. M., & Gregg, N

⁶ Forkosh Baruch, A., & Meer, Y

⁷ Aro, T., Eklund, K., Eloranta, A.-K., Närhi, V., Korhonen, E., & Ahonen, T

⁸ Görker, I., Bozatli, L., Korkmazlar, Ü

همچنین آنها از فراشناخت و خود نظارتی پایین تری برخوردارند. مطالعات نشان می دهند دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری خاص در باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری دچار مشکل هستند (میز، برایانت، برایانت^۱، ۲۰۱۹). دانش آموزان قوی تر بیشتر از دانش آموزان ضعیف از راهبردهای شناختی- فراشناختی استفاده می کنند (لی، لو و کو^۲، ۲۰۱۷). دی بور، دونکر، کاستونز و ون در ورف^۳ (۲۰۱۹)، در پژوهش خود نشان دادند که دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری خاص انعطاف پذیری شناختی کمتری دارند و از راهبردهای شناختی کمتری استفاده می کنند.

علاوه بر راهبردهای شناختی -فراشناختی، دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص در کارکردهای اجرایی^۴ دچار مشکل هستند. کارکردهای اجرایی اصطلاحی چتری است که به مجموعه ای از فرایندهای شناختی سطح بالا که اساس رفتار هدفمند و هدایت شده را تشکیل می دهند و نظم و عمل را تنظیم نظارت و کنترل می کنند گفته می شود (اندرسون^۵، ۲۰۱۲). کارکردهای اجرایی و مؤلفه های آن به طور عمده در سواد آموزی نقش دارند (کامرون، کوتون، مورا و گریزمر^۶، ۲۰۱۶). در اوایل کودکی، برنامه های درسی، تمرکز بر خواندن نوشتن و ریاضیات دارند و مهارتهای بنیادی مانند کارکردهای اجرایی به کودکان کمک می کند تا در این زمینه ها پیشرفت کنند و کودکان برای بهره مندی از فرصتهای یادگیری باید جنبه های خاص کارکردهای اجرایی را داشته باشند (مک کلند^۷، ۲۰۱۹). به عنوان مثال حافظه فعال و انعطاف پذیری شناختی به توانایی کودک در نگه داشتن دستورالعملها، دستکاری اطلاعات با خلاقیت یافتن ارتباط بین ایده ها و تولید راه حل های جدید کمک می کند که نشان می دهد یادگیری خواندن، فعالیت های نوشتاری، حل مسائل ریاضی و سایر مهارتهای مدرسه ای به شدت به عوامل کارکردهای اجرایی بستگی دارند (برناردی^۸، ۲۰۱۸). به طوری که تحقیقات نشان داده است، کودکان با مشکلات تحصیلی مانند کودکان اختلالات یادگیری خاص در مقایسه با همتایان عادی خود، معمولاً در شاخص های مختلف کارکردهای اجرایی ضعیف تر هستند (وستندارپ، هر

¹Mize, M., Bryant, D. P., & Bryant, B. R

² Lee, Y. S., Lu, M., & Ko, H

³ De Boer, H., Donker, A. S., Kostons, D. D. N. M., & Van der Werf, G. P. C

⁴ Executive Function

⁵ Anderson P

⁶ Cameron CE, Cottone EA, Murrah WM, Grissmer DW

⁷ McClelland MM

⁸ Bernardi M

تمن، هوون، هیوجن، اسمیت و ویشرا^۱، ۲۰۱۴؛ پورپورا، اسمیت و گانلی^۲، ۲۰۱۷). این کودکان علی رغم ضریب هوشی طبیعی و قرار داشتن در محیط آموزشی مناسب و نیز فقدان ضایعات بیولوژیک آشکار (نابینایی ناشنوایی، معلولیت حرکتی، کم توانی ذهنی) و عدم مشکلات اجتماعی، اقتصادی و روانی حاد نسبت به کودکان دیگر عملکرد تحصیلی ضعیف تری دارند (کاراند ماهاجان و کولکارنی^۳، ۲۰۰۹) و در یک یا چند حوزه پیشرفت تحصیلی مانند خواندن، ریاضیات و نوشتن نقص دارند (هارپر^۴، ۲۰۱۴).

امروزه روانشناسان اعتقاد دارند که دانش آموزان در مدت آموزش رسمی (مدرسه ای) نه تنها به کسب دانش و چیرگی شناختی نایل می شوند، بلکه هیجان های مطلوب و ناخوشایند مربوط به یادگیری و پیشرفت را رشد می دهند. اما برخلاف حضور دائمی و همه جانبه هیجان ها در کلاس، تحقیق بر روی هیجان ها در تارو پود آموزشی به آهستگی و به تدریج در حال ظهور است و به خصوص هیجان های مثبت به وسیله ی محققان تعلیم و تربیتی نادیده گرفته شده است. به همین دلیل در ۱۰ الی ۱۵ سال اخیر بر تعداد دانشمندانی که بر بافت آموزشی با نگاه هیجانی تحقیق می کنند، اضافه شده است. این محققان تاکید می کنند که آموزش یک فرآیند پربار هیجانی برای دانش آموزان، معلمان و والدین است (شوتز، هانگه کراس و اوسیان^۵، ۲۰۱۶).

هر چند تاکنون پژوهش های بسیاری برای اثربخشی مداخله های روان درمانی های مختلف بر دانش آموزان انجام یافته است، اما بسیاری از این پژوهش ها دارای محدودیت های اساسی هستند. افزون بر آن، خانواده درمانگری نیز با وجود تاثیر بسیار بر مشکلات دانش آموزان، لازمه ی صرف هزینه زمان و هزینه است (کینثورتی و گارزا^۶، ۲۰۱۷). توجه به این کمبود ها، لزوم بکارگیری مداخله های جدید را ثابت می نماید.

تعدادی از متخصصان به یادگیری فنون ذهن آگاهی و کاربرد آنها در مشکلات و اختلالات کودکان و نوجوانان علاقمند شده اند (برای مثال، عطایی، احمدی، کیامنش و سیف، ۱۳۹۸؛ شیخ علی زاده، بیرامی، هاشمی و واحدی، ۱۳۹۸؛ اسمعیل نیا شیروانی، ندری و داورنیا، ۱۳۹۸؛ زارع، آقازیرتی، ملک شیخی و شریفی، ۱۳۹۷). اجرای مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در نوجوانان دبیرستانی، هم در جمعیت غیر بالینی (عطایی و

¹ Westendorp M, Hartman E, Houwen S, Huijgen BC, Smith J, Visscher C

² Purpura DJ, Schmitt SA, Ganley CM

³ Karande S, Mahajan V, Kulkarni M

⁴ Harper C

⁵ Schutz, Hong, Cross& Osban

⁶ Kinsworthy & Garza

همکاران، ۱۳۹۸؛ شیخ علی زاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ زمانی امیر زکریا و همکاران، ۱۳۹۷) و همینطور در جمعیت بالینی (برای مثال، شالکروس، دوبرستین، اسپیر^۱ و همکاران، ۲۰۲۱؛ لوری، هیت و کارولین^۲، ۲۰۲۱؛ ویکتوریا، گرونبرگ و ریان^۳، ۲۰۲۱؛ عزیزی مقدم، ۲۰۱۹؛ الهایی، لوین، اوبرین و آرمیور^۴، ۲۰۱۸؛ بوتلر، بودن، اولینو، موریسون، هیمبرگ، ۲۰۱۸؛ قلی پور کوهستانی ۱۳۹۶؛ حسینی و منشئی، ۱۳۹۷) در حال افزایش است و اثربخشی خود را در بهبود اختلالات متمایز نشان داده اند.

بر همین اساس پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص موثر است؟

۳-۱. اهمیت و ضرورت

اختلال یادگیری مهم ترین علت عملکرد ضعیف تحصیلی محسوب می شوند و هر ساله تعداد زیادی از دانش آموزان به این علت در فراگیری مطالب درسی دچار مشکل می شوند (کاراند^۵ و همکاران، ۲۰۰۹). شیوع ناتوانایی های یادگیری، در جمعیت کلی کودکان در آمریکا، ۹/۷ درصد و در کودکان نیازمند مراقبت های ویژه ی بهداشتی ۲۷/۸ درصد گزارش شده است (آلتراک^۶ و ساروها^۷، ۲۰۰۷). در یک فراتحلیل بهراد (۱۳۸۴) با بررسی چهار پژوهش، به برآورد میزان شیوع ناتوانی های یادگیری در دانش آموزان ابتدایی کشور پرداخته است و شیوع کلی ناتوانی های یادگیری را در هر دو جنس ۸/۸۱ درصد گزارش نموده است. همچنین مهین دوست (۲۰۱۱) با مطالعه ای ۶۰۰ دانش آموز پایه های سوم، چهارم و پنجم ابتدایی در شهر ایلام، نرخ شیوع ناتوانی های یادگیری را ۱۱/۴ درصد بیان می کند.

¹ Shallcross, J. A., Duberstein, Z., Sperber, H. S

² Lori M. Hilt, Caroline M

³ Victoria A. Grunberg, Ryan A

⁴ Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., Armour, C

⁵ Karande

⁶ Altarac

⁷ Saroha

علاوه بر شیوع بالای اختلال یادگیری، مشکل در یک زمینه می تواند به سایر زمینه ها گسترش یافته و منجر به بروز مشکلات رفتاری یا عاطفی در اثر شکست های درسی پی در پی و دادن القاب ناخوشایند از طرف دیگران شود. لذا بسیاری از دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری پس از چند سال رفتن به مدرسه، مضطرب، وابسته، نامطمئن، بی اختیار، سرکش و بی اعتماد به نفس به نظر می آیند. و این کودکان دارای اختلالات یادگیری در بزرگسالی، بیشتر درگیر رفتارهای پرخطر مثل استفاده از الکل یا مواد مخدر و پرخاشگری خواهند شد (کاراند و همکاران، ۲۰۰۹). برای جلوگیری از این عوارض، ضروری است که هر چه سریعتر با روش های مختلف به اصلاح و درمان این مشکلات اقدام نمود.

دانش آموزان با اختلال یادگیری در دوران تحصیل با موقعیت های چالش انگیز تحصیلی بسیاری روبه رو می شوند و اگر عملکرد مناسبی نداشته باشند سلامت روانی آنها به خطر می افتد که این مسأله به افت تحصیلی، نگرش منفی به تحصیل و حتی ترک تحصیل آنها منجر می شود. بنابراین انجام مداخله به منظور کاهش مشکلات شناختی و تحصیلی ضروری است.

بنابراین، با توجه به اینکه اکثر دانش آموزان در محیط های مدرسه ای هستند، لازم است که مشکلات تحصیلی را بشناسند و روش های برخورد با این ناملایمات را شناخته باشند و از آن بهره ببرند. چرا که راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی بر عملکرد دانش آموزان در درون و بیرون محیط یادگیری تاثیر می گذارد. با عنایت به این که در کشور ما ایران در این زمینه تلاش های محدودی انجام گرفته است و بیشتر تلاش ها در حد راهکارهای کم مایه و سطحی و آزمایش نشده نمایان شده است، در نتیجه ضروری است که با به کارگیری مداخلات مبتنی بر روش ها بدیع و نوین و امتحان شده ویژگی های رفتاری و عاطفی و شناختی دانش آموزان را در مسیر محقق ساختن آماج تحصیلی و تربیتی دانش آموزان ترفیع بخشید. مواردی که در ذیل به آن اشاره شده دلیل بر اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق بوده است:

- نیاز به اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص ؛

- عدم وجود پژوهشی جامع در این حوزه؛

- ایجاد زمینه برای انجام پژوهش های بیشتر و همه جانبه در این حوزه.

نتایج حاصل از این پژوهش، می تواند چشم اندازی روشن و عملی برای مشاوران و روان درمانگران فراهم نماید. به علاوه، نتایج پژوهش می تواند مبنای نظری و عملی مناسبی برای بهبود راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص در موسسات مختلف آموزشی و درمانی از قبیل مراکز مشاوره در دانشگاهها، کلینیک ها و غیره قرار گیرد. لذا اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص ضرورت پیدا نمود.

۱-۴. اهداف

هدف کلی

اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص

اهداف جزئی

۱. تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص
۲. تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای فراشناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص
۳. تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص

۵-۱. فرضیه ها

۱. آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص موثر است.
۲. آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای فراشناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص موثر است.
۳. آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص موثر است.

۶-۱. تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

اختلال یادگیری خاص

تعریف مفهومی: اختلال یادگیری خاص بر مبنای DSM-5، اختلالی عصبی رشدی با منشأ زیستی است که موجب نابهنجاری هایی در سطح شناختی می شود. یکی از ویژگی های اصلی اختلال یادگیری ویژه، مشکلات مستمر در مهارت های تحصیلی اصلی است که شامل سیالی خواندن، درک خواندن، بیان نوشتاری و استدلال ریاضی است (انجمن روان شناسی آمریکا، ۲۰۱۳؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۳).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر دانش آموز دارای اختلال یادگیری خاص به دانش آموزی اطلاق خواهد شد که ملاک های زیر را دارد:

- ۱) ارجاع به مراکز آموزشی و بالینی به عنوان دانش آموز دارای اختلال یادگیری خاص؛
- ۲) فقدان معلولیت حسی، جسمی، حرکتی بر اساس مشاهدات؛
- ۳) حضور در مدرسه طور مرتب؛
- ۴) دارا بودن بهره هوشی متوسط یا بالاتر؛

عملکرد اجرایی

تعریف مفهومی: کارکرد اجرایی، کارکردهای عالی شناختی و فراشناختی است که مجموعه ای از توانایی های عالی، بازداری، خود آغازگری، برنامه ریزی راهبردی، انعطاف شناختی و کنترل تکانه را در بر می گیرد (بارکلی، ۱۹۹۸).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر منظور از عملکرد اجرایی نمره ای است که فرد از پرسشنامه توانایی های شناختی نجاتی (۱۳۹۲) کسب می کند.

راهبردهای شناختی

تعریف مفهومی: راهبردهای شناختی برای تسهیل یادگیری و تکمیل تکلیف استفاده می شوند و به دانش آموزان کمک می کند تا اطلاعات جدید را برای ترکیب با اطلاعات قبلی فراهم کنند و آنها را در حافظه ی بلندمدت ذخیره سازی کنند، این راهبردها عبارت اند از راهبردهای تکرار یا مرور، بسط گسترش معنایی و سازمان دهی. (اسچراو و بروکس، ۲۰۰۱).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر منظور از خودتنظیمی نمره ای است که فر از پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) کسب می کند.

راهبردهای فراشناختی

تعریف مفهومی: راهبردهای فراشناختی شامل مهارت هایی است که یادگیرندگان را قادر می سازد تا فرایندهای شناختی را کنترل کنند و آنها را بفهمند (اسچراو و بروکس، ۲۰۰۱). راهبردهای فراشناختی شامل برنامه ریزی، تنظیم و نظارت است که خود نظارتی نقش مؤثری در یادگیری خودتنظیمی ایفا می کند (اشمیتز و ویس، ۲۰۰۶).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر منظور از خودتنظیمی نمره ای است که فر از پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) کسب می کند.

مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

تعریف مفهومی: مدیریت استرس، فرایند پیوسته نظارت، تشخیص و پیشگیری از محرک های تنش زای مفرط است که اثرات مضری بر بازدهی افراد دارد (ریتانو و کلایندر^۱، ۲۰۰۴). ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف کرده است (به نقل از سگال و همکاران، ۲۰۰۲).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش مجموعه فعالیت ها و روش هایی مدنظر است که پژوهشگر براساس آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی براساس پکیج قلبی پور دهستانی (۱۳۹۶) در ۸ جلسه دو ساعته (هفته ای یک جلسه) به کار برده می شود. که اهم این روش ها می توان به حضور ذهن یا تکنیک تنفس و ماندن در زمان حال و مواردی از این قبیل اشاره نمود.

[دانلود فایل کامل و word این پایان نامه با منابع فارسی و لاتین](#)

¹ Raitano, R. E. & Kleiner, B. H