

تأثیر فعالیت‌های جسمی ویژه در سازگاری اجتماعی و عملکرد ادراکی - حرکتی دانش آموز کم توان ذهنی

مرتضی باقری / کارشناس ارشد تربیت بدنی

آذر شهسواری / کارشناس تربیت بدنی

چکیده

فردی و گروهی کار شد. نتایج نشان دادند آموزش فعالیت‌های گروهی در سال نخست ورود به مدرسه می‌تواند در بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموز کم توان ذهنی آموزش پذیر تأثیر داشته باشد. همچنین انجام فعالیت‌های ویژه ادراکی - حرکتی شناخته شده نیز می‌تواند عملکرد ادراکی - حرکتی این نوع کودکان را بهبود بخشد.

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر فعالیت‌های جسمی ویژه در سازگاری اجتماعی و عملکرد ادراکی - حرکتی دانش آموز عقب مانده‌ی ذهنی آموزش پذیر است که به صورت موردی انجام گرفته است.

آزمودنی پسر بچه‌ی ۹ ساله‌ای است با سن عقلی ۴ سال و بهره‌ی اجتماعی ۵۶ که در مقطع اول ابتدایی در مدرسه‌ی استثنایی تحصیل می‌کند. همچنین این کودک دارای اختلالات رفتاری و سازشی است و رفتار سلطه جویانه‌ی بالایی دارد.

در بررسی تأثیر فعالیت‌های جسمی ویژه بر سازگاری اجتماعی از مقیاس رشد اجتماعی و اینلند در پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد و با پرسش‌هایی که از والدین و آموزگار وی به عمل آمد و استفاده از نمودار ستونی، میزان سازگاری کودک ترسیم شد.

برای پی بردن به تأثیر متغیر مستقل یعنی فعالیت جسمی ویژه بر عملکرد ادراکی - حرکتی کودک از طرح AB استفاده شد. مدت دوره‌ی آزمایشی جمعاً ۸ هفته به طول انجامید و در هر هفته چهار جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه با آزمودنی در زمینه‌ی سازگاری اجتماعی و فعالیت‌های ادراکی - حرکتی به صورت

مقدمه

ضرورت توجه به تأمین سلامت جسمانی و روانی کودکان دارای نیازهای ویژه ایجاب می‌کند در طرح‌ها و برنامه‌ها به بهبود و درمان و به طور کلی توان بخشی این کودکان توجه کافی شود. زیرا آنها همواره برای خود، والدین و مدرسه مسأله‌ساز هستند. از این رو راهبردهای درمانی لازم می‌تواند والدین و مربیان را در توان بخشی این کودکان یاری دهد که یکی از آنها توجه به نقش فعالیت جسمی در بهبود درمان اختلالات خاص رفتاری کودکان است.

فرآیند اجتماعی شدن یکی از جنبه‌های رشد انسان است. ذاتی بودن زندگی جمعی در انسانها ضرورت تماس با دیگران را امری اجتناب ناپذیر نموده است. رشد اجتماعی در بردارنده‌ی ارتباط سالم و منطبق با موفقیت در افراد است.

گابل - هال و باری چونگ (۱۹۹۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تمرینات آبرویک بر روی وضعیت رفتاری و روان‌شناختی افراد کم توان ذهنی و ناتوانی‌های همراه با آن تأثیر مثبت دارد. غباری بناب و نبوی (۱۳۸۲) در پژوهشی تأثیر ورزش صبحگاهی را در کاهش تمایلات پرخاشگرانه‌ی ۶۰ دانش‌آموز کم توان ذهنی آموزش‌پذیر مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد تمایلات پرخاشگرانه‌ی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تحت تأثیر ورزش صبحگاهی به طور معناداری کاهش یافته است.

فرآیند اجتماعی شدن یکی از جنبه‌های رشد انسان است. ذاتی بودن زلدگی جمعی در انسانها ضرورت تماس با دیگران را امری اجتناب ناپذیر نموده است

در پژوهشی که استرونک (۱۹۹۲) بر روی ۱۷۴ بچه‌ی کودکستانی انجام داد، نتیجه گرفت که بین ضعف در خواندن و ضعف در توانایی‌های حرکتی رابطه‌ی مثبت وجود دارد. از سوی دیگر برخی از پژوهش‌ها نیز به بررسی تفاوت‌های جنسیتی در زمینه‌ی سازگاری اجتماعی پرداخته‌اند که نتایج این پژوهش‌ها ضد و نقیض است. نتایج برخی از پژوهش‌ها، بیانگر تفاوت معنی دار دختران و پسران در میزان سازگاری اجتماعی است. به طور مثال، در پژوهش دیگری که ویس من و کت فورند (۱۹۹۲)، نقل از سجنیر، (۲۰۰۴) بر روی ۶۵ دختر و ۹۴ پسر در اسرائیل انجام دادند، دریافتند که پسران سازگاری بیشتری را نسبت به دختران از خود بروز می‌دادند. همسو با این یافته، ویلیام و آشر (۱۹۹۲) نقل از

بنابراین، مسأله‌ی سازگاری اجتماعی به عنوان یکی از زمینه‌های فعالیت نظام آموزش و پرورش همواره مورد توجه بوده است. یکی از پیامدهای ناشی از نقص در مهارت‌های اجتماعی، ناسازگاری اجتماعی است. بررسی موشکافانه‌ی روابط بین فردی برای نخستین بار به وسیله‌ی سالیوان^۱ (۱۹۵۳) با عنوان نظریه‌ی "روابط بین فردی" جایگاه خود را در مباحث روانشناسی به دست آورد (۱). هلندون و هوکمن (۱۹۹۲) بازی‌های تخیلی ۱۸ کودک ۴/۵ ساله‌ی پیش دبستانی را که از نظر هوشی طبیعی بودند با ۵۵ کودک کم توان ذهنی ۴-۵ ساله‌ی پیش دبستانی مورد پژوهش قرار دادند. آنها دریافتند که کودکان طبیعی بیشتر در طی بازی به رفتارهای اجتماعی مثل کمک کردن، همکاری، رقابت پرداختند در حالی که کم توان‌های ذهنی بیشتر به تکرار یک رفتار اجتماعی در طی بازی پرداختند، در نتیجه از نظر اجتماعی بودن به طور معنی‌داری پایین‌تر از کودکان طبیعی قرار گرفتند.

ماژورک تاچمن و هوسر (۲۰۰۴) تأثیر ورزش را همراه موسیقی بر روی پنج کودک دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که ورزش همراه با موسیقی بر روی مشکلات رفتاری و سرعت کاری این کودکان تأثیر مثبتی داشت و در برخی از زمینه‌ها نیز بیش‌فعالی آنها کاهش یافته بود.

میشن (۲۰۰۶) نشان داده است که تمرین‌های آمادگی جسمانی و ورزش یکی از مؤثرترین روش‌های غلبه‌ی افراد در خودمانده بر معلولیت‌شان است؛ زیرا به یادگیری مهارت‌های حسی- حرکتی، ارتباطی و اجتماعی شدن کمک می‌کند و باعث افزایش عزت نفس می‌شود.

خود و محیط اطراف را درک می کند و همواره او را با پدیده‌ی یادگیری رو به رو می سازد. یکی از عواملی که می تواند بر عملکرد شناختی و ذهنی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر گذارد فعالیت های ادراکی - حرکتی و ورزش و برنامه های تمرینی است. گروهی از کودکان که در مهارت های اجتماعی و فعالیت های ادراکی مشکل دارند، کودکان کم توان ذهنی هستند (مجتهدی، ۱۳۷۴ به نقل از کفارت).

از آنجا که بررسی مطالعات انجام گرفته نشان می دهد تا زمانی که فرد از رشد اجتماعی برخوردار نباشد نمی تواند با دیگر افرادی که به نحوی با او در ارتباط هستند، روابط بهینه و مؤثری داشته باشد از جمله کوشش ها در رسیدن به این هدف، تدبیر و فراهم آوردن فرصت ها و فعالیت هایی است که دانش آموز به طور کاملاً فعال و ثمربخش در آن شرکت داشته باشد، به طوری که به خوبی احساس کند که وجود و حضور و تلاش او مفید و با ارزش است. ضمناً از آنجا که پژوهش های به عمل آمده در زمینه رشد و تکامل حرکتی و یادگیری های حرکتی پیشنهاد کرده اند که ورزش و فعالیت های جسمی در اجتماعی شدن افراد نقش دارد (۳)، اولین هدف پژوهش کشف این مطلب است که فعالیت های جسمی به صورت گروهی به چه میزان در رشد اجتماعی و سازگاری فرد کم توان ذهنی آموزش پذیر تأثیر گذار است. با توجه به این که تعداد زیادی از دانش آموزانی که دچار ناتوانی و عقب ماندگی هستند علل کم توانی ذهنی شان به عوامل ساختاری مربوط می شود و چنین کودکانی در مهارت های ادراکی - حرکتی و شناختی با مشکل روبرو هستند، بنابراین تأثیر فعالیت های جسمی بر عملکردهای

الحاجین، ۲۰۰۴) در پژوهشی که بر روی ۶۵ دانش آموز کم توان ذهنی خفیف انجام دادند، متوجه شدند که پسرها بیشتر از دخترها احساس تنهایی می کنند. یکی از عناصر اساسی اجتماعی شدن در هر فرهنگ، کسب مهارت های اجتماعی است. شخصی که دارای یکی از مهارت های اجتماعی است، می تواند به انتخاب و ارایه ی رفتارهای مناسب در زمان وضعیت معین دست بزند. در رشد مهارت های اجتماعی عوامل گوناگونی وجود دارند که می توان از آن جمله به تأثیر فعالیت های جسمی ویژه در این مهارت اشاره کرد و از آن جمله ورزش های دسته جمعی نوعی فعالیت های جسمی است که فرد در داخل گروه هماهنگ با آنها برای رسیدن به هدف مورد نظر تلاش می کند.



همان گونه که کودکان مزه ی موفقیت را در تربیت بدنی می چشند، غالباً ارزیابی از خویش و نیز رشد کلی عاطفی در آنها پیشرفت می کند (فیت - دو^۳ - ۱۹۹۵، موی ۱۹۶۸، کنیون و مک فرسون - ۱۹۷۳). همچنین حرکت یکی از مهمترین شیوه های افزودن آگاهی کودکان است که به آنها در کسب مفاهیم پیچیده کمک می کند. حرکت در واقع نخستین وسیله ای است که به وسیله ی آن کودک

آزمایش با افراد دیگر در موقعیت‌های دیگر تعیین می‌شود (سیف، ۱۳۷۱).

طرح آزمایشی تک موردی که پژوهشگر در این پژوهش مورد استفاده قرار داده، طرح AB است که دو مرحله به شرح زیر دارد. مرحله‌ی نخست (A) یا حد مبنا شامل یک دوره‌ی مشاهده است که هدف آن جمع‌آوری اطلاعات در مورد وضعیت شناختی و جسمی اولیه‌ی آزمودنی است. در این مرحله هیچ‌گونه مداخله‌ی درمانی انجام نمی‌شود. متغیرهای وابسته در شرایط طبیعی و بدون دخالت متغیر مستقل در ۵ جلسه مشاهده و اندازه‌گیری شده است. مرحله‌ی B مرحله‌ی آزمایشی یا مداخله است که در آن متغیر مستقل یعنی انجام تمرینات جسمانی ویژه به کار گرفته شده و تأثیر آن بر متغیرهای وابسته به وسیله‌ی مشاهده و اجرای آزمون‌های ادراکی - حرکتی تعیین می‌شود.

متغیر مستقل در این پژوهش برای تأثیر فعالیت‌ها بر سازگاری اجتماعی که همان تمرینات جسمانی است، شامل یک سری فعالیت دسته جمعی از قبیل: راه رفتن، دویدن، لی لی کردن، پرش جفت، روی پنجه راه رفتن، در جا دویدن، شنای روی زمین، چرخش بازوها و مسابقاتی برای بالا بردن حس همکاری است که به تعدادی دانش آموز کم توان ذهنی داده شده و رفتار فرد مورد نظر در جمع بررسی می‌شود. در مورد ارزیابی عملکردهای ادراکی - حرکتی، متغیر مستقل، آزمون‌های منتخب شامل:

پريدن همراه با يك دور كامل چرخش در هوا، پرتاب توپ از فاصله‌ی ۴ متری و گرفتن آن به وسیله‌ی یک دست، راه رفتن روی تیر تعادل، پرش همراه با زدن دست‌ها به همدیگر، راه رفتن و دویدن

ادراکی - حرکتی فرد کم‌توان ذهنی نیز هدف دیگر این پژوهش است. پس می‌توان اهداف گفته شده را در قالب دو پرسش بررسی کرد:

۱. آیا فعالیت‌های جسمی ویژه بر میزان سازگاری اجتماعی کودک کم‌توان ذهنی تأثیر معنی‌داری دارد؟
۲. آیا انجام فعالیت‌های جسمی ویژه بر عملکرد ادراکی - حرکتی کودک کم‌توان ذهنی ناسازگار تأثیر معنی‌داری دارد؟

روش

این مطالعه از نوع مطالعه موردی - تک آزمودنی است. در این پژوهش آزمودنی یک کودک کم‌توان ذهنی ۹ ساله است. سن عقلی او ۴ سال و دارای اختلالات رفتاری و سازشی است. رفتار سلطه جویانه‌ی بالایی دارد و زورگو است و بیشتر مواقع بچه‌های مدرسه را کتک می‌زنند.

در این پژوهش با توجه به اینکه علت کم‌توانی ذهنی یک شکل منحصر به فرد است و پیدا کردن تعداد زیادی فرد مشابه برای تقسیم آنها به گروه آزمایش و گواه امکان‌پذیر نیست، روش تک آزمودنی مورد استفاده قرار گرفته است. در آزمایش‌های تک موردی، آزمایش غالباً با یک فرد به اجرا در می‌آید و خود آن فرد هم نقش آزمودنی آزمایشی و هم آزمودنی گواه را ایفا می‌کند. یعنی تغییرات حاصل در متغیر وابسته در نتیجه‌ی متغیر مستقل، در رابطه با فرد آزمودنی ارزیابی می‌شود نه در رابطه با افراد دیگر. ضمناً در این آزمایش‌ها تعیین شاخص‌های آماری و آزمون فرضیه که اقدامات ضروری پژوهش‌های سنتی گروهی است ضرورت ندارد. اعتبار یافته‌های حاصل از اجرای آزمایش با یک آزمودنی و قابلیت تقسیم آنها از راه اجرای

رسم می‌گردد. همچنین برای بررسی تأثیر فعالیت‌ها بر سازگاری اجتماعی به این صورت عمل می‌شود که قبل از اجرای آموزش تمرینات از آزمون واینلند استفاده کرده و موارد آزمون از والدین سؤال می‌شود و نمره‌ی بهره‌ی رشد اجتماعی اندازه‌گیری شده و نمودار مربوط به سازگاری اجتماعی رسم می‌شود. سپس بعد از دادن تمرینات لازم، مجدداً موارد آزمون از والدین پرسیده شده و نمره‌ی بهره‌ی هوشی اندازه‌گیری می‌شود و نمودار آن مجدداً رسم می‌شود.

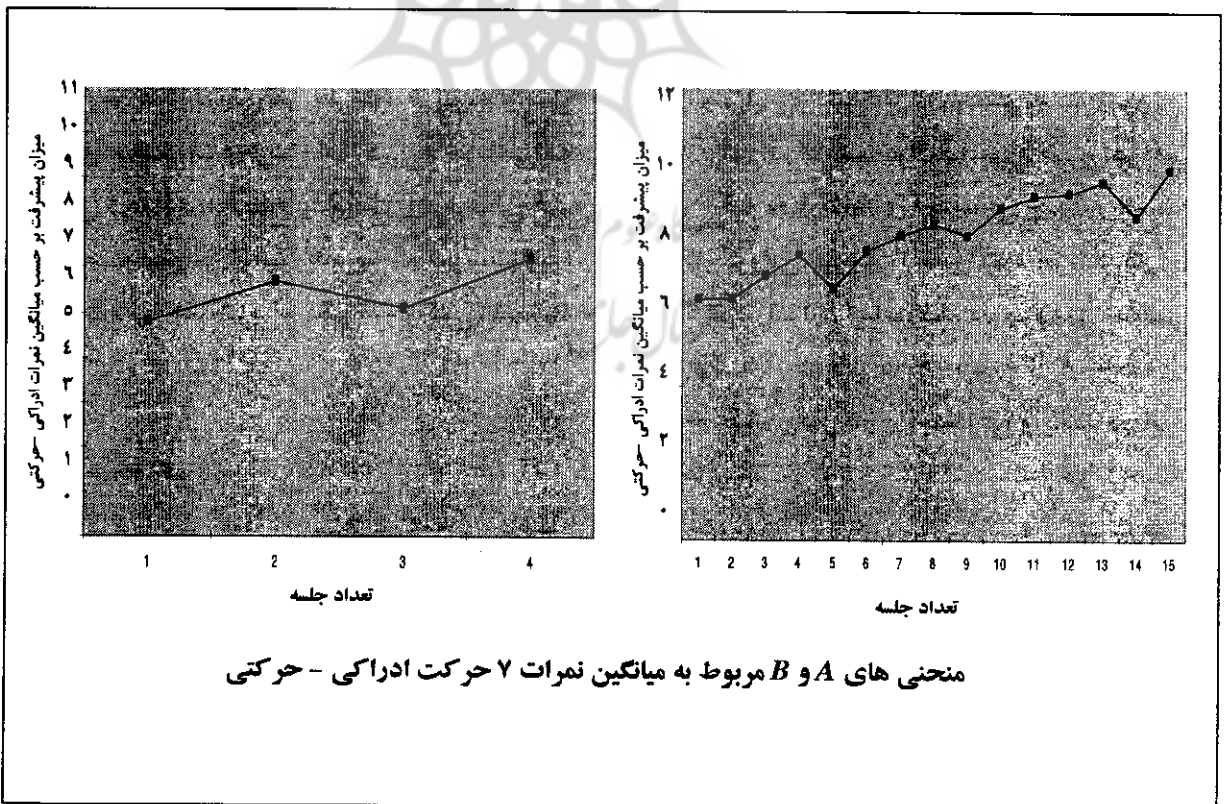
لازم به ذکر است که اعداد ۱ تا ۱۰ نمودارها و منحنی‌ها به این صورت نمره‌گذاری شده است: از نمره‌ی صفر تا یک بسیار ضعیف که ناچیز تلقی می‌شود. از عدد یک تا سه ضعیف، از سه تا شش متوسط، از شش تا نه خوب و ده عالی است.

به عقب و نشانه‌گیری سیبل تیراندازی به وسیله‌ی توپ تنیس از فاصله‌ی ۳ متری است که آزمودنی به تنهایی آنها را انجام می‌دهد.

ابزار پژوهش

ابزارهای پژوهش عبارت‌اند از: مقیاس رشد اجتماعی واینلند، آزمون ادراکی - حرکتی لیکلن اورترتسکی، سیبل تیراندازی، متر خیاطی، توپ تنیس، دو چوب به طول ۲ متر و ضخامت ۸ سانتی‌متر و پهنای ۱۰ سانتی‌متر و توپ هندبال.

برای ارزیابی عملکردها و همچنین ثمربخشی تمرینات ادراکی - حرکتی مورد پژوهش، قبل از اجرای آزمون، مرحله‌ی نخست یا A انجام و منحنی مربوط به آن رسم می‌شود و سپس تمرینات مربوط داده شده و منحنی مربوط به مرحله‌ی دوم یا B



نتایج

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های ست کوئیز و مازر (۲۰۰۶) و گابل هال و همکاران (۱۹۹۳) که نشان می‌دهند تمرینات جسمی و فعالیت‌های حرکتی منظم بر وضعیت رفتاری و روان‌شناختی افراد تأثیر مثبت دارند، در یک راستا است.

یافته‌های این پژوهش همچنین با یافته‌های مازورک و همکاران (۲۰۰۴) که نشان می‌دهد ورزش همراه با موسیقی بر روی مشکلات رفتاری اجتماعی و سرعت کاری کودکان دارای نارسایی توجه / بیش‌فعالی تأثیر مثبت دارد و بیش‌فعالی آنها را کاهش می‌دهد و با یافته‌های غباری بناب و نبوی (۱۳۸۲) که نشان می‌دهد میزان انطباق دانش آموزان کم‌توان ذهنی آموزش پذیر، تحت تأثیر ورزش صبحگاهی افزایش می‌یابد و از میزان پرخاشگری آنها کاسته می‌شود، در یک راستا است.

یافته‌های این فرض پژوهش با نتایج پژوهش‌های کیم^۴ و همکارانش (۱۹۸۹)، ویس من و کت فورند (۱۹۹۲) و ویلیام و آشر (۱۹۹۲) همسو است. آموزش گروهی برای افراد کم‌توان ذهنی فرصتی فراهم می‌آورد که مهارت‌های اجتماعی چون رعایت نوبت، کارگروهی، پیروی از مقررات، خویشتن‌داری و شراکت در ابراز را بیاموزند. در پژوهش حاضر مشاهده شد آزمودنی در ۶ حیطه از ۸ حیطه‌ی مربوط به مقیاس سازگاری اجتماعی واینلند در اثر فعالیت‌های جسمی ویژه پیشرفت داشته و در ۲ حیطه یعنی خودرهبی و خودیاری عمومی پیشرفتی ملاحظه نمی‌کنیم که این عدم پیشرفت می‌تواند احتمالاً ناشی از کمی هوش آزمودنی باشد و به علت اینکه این دو حیطه ارتباط بیشتری با هوش دارند، در نتیجه آزمودنی نتوانسته در آنها پیشرفت کند.

همچنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که فعالیت‌های

برای ارزیابی پرسش نخست نمودارهای پیشرفت سازگاری اجتماعی در ۵ جلسه‌ی مرحله‌ی نخست یعنی بدون مداخله‌ی متغیر مستقل و ۱۵ جلسه‌ی آزمون در طول ۱۵ جلسه‌ی تمرینات جسمانی ویژه رسم شد و با توجه به سیر صعودی نمودار B در مقایسه با عدم سیر صعودی نمودار A ، می‌توانیم بپذیریم تمرینات جسمانی ویژه تأثیر مثبتی بر سازگاری اجتماعی گذاشته‌اند. ضمناً با استفاده از روش نمره‌گذاری مقیاس رشد اجتماعی واینلند، بهره‌ی اجتماعی آزمودنی، پیش از برنامه‌ی تمرینات محاسبه شد (۵۶) در صورتی که پس از اجرای برنامه به ۷۳ رسید. با توجه به اینکه اجتماع بهر زیر ۷۰، نقص در رفتار سازشی محسوب می‌شود پس آزمودنی توانسته تا حدی این نقص را جبران کند.

با ملاحظه‌ی منحنی‌های A و B و مقایسه‌ی آنها با یکدیگر متوجه می‌شویم در منحنی A یعنی پیش از شروع آزمون، آزمودنی در حد متوسط بوده و پس از اینکه فعالیت‌های ویژه ادراکی - حرکتی به آزمودنی داده شده، سطح پیشرفت او به عالی هم رسیده است. پس می‌توانیم بپذیریم که تمرینات ویژه تأثیر مثبتی بر عملکرد ادراکی - حرکتی گذاشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

در ارتباط با سازگاری اجتماعی، پژوهش حاضر افزایش سازگاری اجتماعی یک دانش‌آموز کم‌توان ذهنی آموزش پذیر را پس از اجرای روش نشان می‌دهد. نتیجه‌ی این پژوهش با یافته‌های ادلمن (۱۹۹۴) همسو است و نشان می‌دهد که ورزش موجب کاهش مشکلات رفتاری در دانش‌آموزان می‌شود. همچنین

ویژه، تأثیر مثبت و معنی‌داری بر توانایی‌ها و عملکردهای ادراکی- حرکتی کودک کم‌توان ذهنی دارد. این نتایج با یافته‌های یوان (۱۹۹۱) که نشان داد برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های حرکتی در بهبود بخشیدن به کفایت حرکتی کودکان دارای نشانگان داون تأثیر مثبتی دارد، همسو است.

زیرنویس‌ها :

- 1- Sullivan, V
- 2- Mild mental retarded
- 3- Feate
- 4- Kim, Y

منابع :

- حسین چاری، مسعود، خیر، محمد (۱۳۸۱). بررسی کارآیی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، شماره اول، ۵۹-۴۶.
- فیت، ها اف (۱۳۷۶). تربیت بدنی و بازپروری برای رشد، سازگاری و بهبودی معلولان، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ سوم، ص: ۳۲-۴۶.
- هی وود، کاتلین. ام (۱۹۹۳). رشد و تکامل حرکتی در طول عمر. (ترجمه م. نمازی زاده و م، اصلانخانی، ۱۳۷۷). تهران: انتشارات سمت، ص ۴۷۳-۴۸۸.
- غباری بناب، باقر، نبوی، محمد (۱۳۸۲). تأثیر ورزش صبحگاهی در کاهش تمایلات پرخاشگری کودکان کم‌توان ذهنی آموزش پذیر. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۱۳۳(۱)، ۱۳۹-۱۵۴.
- Elhageen, A.A.(2004). Effect of interaction between parental styles and peer relations in classroom on the feelings of loneliness among deaf children in Egyptian school. University Tubingen.*
- Gable-hall, D; Hall, J.W. & Barry Chung, Y. (1993). "The effects of Aerobic Exercise on Psychological and Behavioral Variables of Individuals with Developmental Disabilities ". Research in Developmental Disabilities, 14, 359-386.*
- Majorek, M.; Tuchelman, T. & Heusser, p. (2004). "Therapeutic Eurhythmy-Movement Therapy for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)". Complementary Therapies in Nursing and Midwifery, 10, 46-53.*
- Massion, J. (2006). " Sport Practice in Autism". Science & Sport, 21, 243-248.*
- Seginer, R., Liach. (2004). How adolescents construct their future: The effect of loneliness on future orientation. Journal of Adolescence, 27, 24-643.*
- Setkowicz, Z. & Mazur, A. (2006). Physical Training Decreases Susceptibility to Subsequent Pilocarpin- Induced Seizures in the Rat. Epilepsy Research, in Press.*