

## تأثیر آموزش رویکرد راه حل مدار کوتاه مدت بر افزایش سطح سازگاری دختران دبیرستانی

فرشته خدایی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس آموزش ابتدایی و دبیر آموزش و پرورش

### چکیده

این پژوهش با هدف شناسایی اثر آموزش راه حل مدار کوتاه مدت بر افزایش سطح سازگاری دختران دبیرستانی ناسازگار انجام گرفت، پژوهش از نوع آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، با گروه کنترل اجرا شد. گردآوری اطلاعات به وسیله پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا انجام گرفت. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر دبیرستانی در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ شهرستان ایلام بود که به روش تصادفی، سه دبیرستان انتخاب شد و نمونه ای شامل ۴۰ نفر از نمرات پایین تر از میانگین انتخاب گردید و به صورت تصادف در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابتدا هر دو گروه در پیش آزمون سنجیده شدند، سپس گروه آزمایش طی شش جلسه تحت آموزش گروهی راه حل مدار کوتاه مدت قرار گرفتند و مجدداً در پس آزمون هر دو گروه به سنجش در آمدند. نتایج تفاوت معنادار میان گروه آزمایش و گواه را نشان داد ( $P < 0/05$ ). بر این اساس می‌توان گفت مشاوره گروهی راه حل مدار کوتاه مدت بر افزایش میزان سازگاری دانش آموزان مؤثر بوده است.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش راه حل مدار کوتاه مدت، سازگاری، دختران دبیرستانی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## ۱. مقدمه

سازگاری به لحاظ روانشناختی، در معنای تطبیق با محیط به منظور رفع نیازهای فردی است. در واقع هر انسانی آگاهانه یا ناآگاهانه می کوشد تا نیازهای متنوع و گاه متعارض خود را در محیط زندگی خود برآورده کند (موسوی، ۱۳۹۰). بر این اساس سازگاری اجتماعی نیز به معنی تلاش فرد برای وفق دادن خود با محیط اجتماعی و یا تغییر محیط اطراف به نفع ارضای نیازها و انگیزش های خود است (کمپل، ۲۰۰۹؛ ابراهیمی، کریمی، برازنده چقائی و بگیان کوله مرز، ۱۳۹۴). سازگاری با محیط و به طور مشخص سازگاری اجتماعی مهارتی آموختنی است و به نسبت زیادی تحت تاثیر وضعیت تعادلی میان شخصیت و توانایی های فرد از یک سو و آموزه های فرهنگی و انتظارات ناشی از آن از سوی دیگر می باشد. از این حیث می توان امیدوار بود که افراد با آموزش و کسب مهارت های لازم، میان تمایلات خود و الزامات اجتماعی تعادل برقرار ساخته، از بحران ها گذر نموده و در نهایت به یک سازگاری اجتماعی معقول دست یابند (سالیوان ۱۹۷۵؛ به نقل از استاینبرگ، ۱۹۹۲).

تغییرات دوران بلوغ و پرورش ها و چالش های مربوط به هویت یابی، همراه با نیاز به کسب استقلال از وابستگی ها دوران کودکی، موجب می شود اغلب نوجوانان در این دوره، وضعیت آرام و با ثباتی نداشته باشند و تنش ها و ناسازگاری های اجتماعی گوناگونی را تجربه کنند (بیابانگرد، ۲۰۰۱).

ثورپ، کلارک و تیگز<sup>۱</sup> (۱۹۵۳) در تعریف سازگاری شش بعد اساسی؛ چگونگی انجام وظایف اجتماعی و قانونی، وجود رفتارهای سازشی مؤثر در ارتباطات، نداشتن رفتارهای ضداجتماعی، داشتن روابط مطلوب خانوادگی، ایجاد روابط مطلوب با معلمان و همسالان، توانایی ایجاد ارتباط در فضای آموزشی و تربیتی مدرسه و کلیه ارتباطات فرد با افراد و محیط پیرامون را مورد توجه قرار داده اند. آنگونه که از ابعاد سازگاری پیداست دوره نوجوانی دوره ای بسیار مهم و حساس می باشد و در صورتی که نوجوانان سازگاری اجتماعی سطح پایینی داشته باشند با مشکلات عدیده ای در مدرسه و فضای بیرون از مدرسه مواجه می گردند. جهت افزایش سازگاری دانش آموزان می بایست شیوه ای را انتخاب نمود که به شکل یاری دهنده ای به منابع درونی دانش آموزان تکیه نموده، مبتنی بر اعتماد مشاور به مراجعان باشد و همچنین محدود بودن زمان حضور و وقت جلسات مشاوره ای را پوشش دهد. ازین رو آموزش راه حل مدار که شکلی از مشاوره مختصر است و بر منابع مراجعان تکیه می زند، به کار بسته شد. آموزش راه حل مدار درای یک چهارچوب ساختارمند و به خوبی طرح ریزی شده است که در جهت تصمیم گیری عمل می کند (برگ و میلر، ۱۹۹۲).

دست باز، یونسی، مرادی و ابراهیمی (۱۳۹۳) نشان دادند که به کارگیری مشاوره گروهی راه حل محور میزان سازگاری کلی، عملکرد اجتماعی، عملکرد آموزشی و خودکار آمدی را بهبود می بخشد.

در پژوهشی که باهدف بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه ی پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی توسط سپاه منصور (۱۳۸۶) اجرا گردید مشاهده شد که آموزش مهارت های زندگی، در ارتقای میزان انگیزه ی پیشرفت، خود احترامی و سازگاری دانشجویان مؤثر است.

شاهی و اوجی نژاد (۱۳۹۳) در پژوهشی «اثر بخشی آموزش به شیوه ی رویکرد راه حل محور برافزایش میزان سازگاری اجتماعی و حل بحران هویت نوجوانان دختر» را مورد مطالعه قرار دادند. یافته های این پژوهش نشان می دهد که آموزش به شیوه ی رویکرد راه حل محور بر سازگاری اجتماعی و بحران هویت نوجوانان دختر اثر مثبت و معنادار داشته است.

همچنین پژوهش صفرپور، فرح بخش، شفیق آبادی و پاشا (۲۰۱۱) نیز نشان داد که مشاوره ی گروهی راه حل محور تأثیر قابل ملاحظه ای بر افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان یتیم داشته است. لازم به ذکر است در رابطه با مشاوره راه حل محور و ارتباط آن با سازگاری اجتماعی، پژوهش های زیادی انجام نگرفته است.

<sup>۱</sup> Thorpe, L, P. Clark, W. W. & Tieg, E. W

در تحقیقی که محمود موسوی (۱۳۹۰) در شهرستان فریدون شهر انجام داد، به این نتیجه رسید که بین عوامل خانوادگی و سازگاری اجتماعی فرزندان در مدرسه رابطه معناداری وجود دارد، یعنی چگونگی روابط در سازگاری اجتماعی فرزندان آنان در مدرسه مؤثر است.

از مهم ترین نتایجی که زمانی (۱۳۸۶) در تحقیقی پیرامون " بررسی رابطه سلامت روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان با توجه به نوع محل سکونت" به دست آورد این بود که؛ میان سلامت روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان بر اساس سطوح درآمد خانواده و محل سکونت تفاوتی وجود ندارد و میان سلامت روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان بر اساس سابقه ابتلاء به بیماری روانی و محل سکونت تفاوتی مشاهده نمی شود.

نلسون و توماس (۲۰۰۷)، بیان می کنند که برای افزایش سازگاری و خودکارآمدی نوجوانان رویکردهای درمانی کارآمدی وجود دارد که در میان آنها رویکرد درمانی راه حل محور به دلیل کوتاه مدت بودن، تأکید بر منابع و توانایی های موجود و صحبت کردن به زبان راه حل ها، می تواند ظرفیت بالقوهی خوبی برای ارتقای سازگاری به ویژه در نوجوانان داشته باشد.

## ۲. روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل می باشد. جامعه، نمونه و روش نمونه گیری: جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی مشغول به تحصیل شهرستان ایلام در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بود که از میان آنها به روش نمونه گیری تصادفی سه دبیرستان برگزیده شده و سپس از میان دانش آموزان پایه های اول تا سوم ۴۰ نفر از دانش آموزانی که در پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا ناسازگار تشخیص داده شدند، در دو گروه ۲۰ نفره ( آزمایش و کنترل) به صورت تصادفی جایگزین شدند. جهت گردآوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده گردید:

**آزمون شخصیتی کالیفرنیا:** آزمون دارای ۵ سطح سنی پیش دبستانی، دبستانی، راهنمایی، دبیرستانی و بزرگ سالی است که سطح دبیرستانی آن در این پژوهش مورداستفاده قرار گرفت. این آزمون دارای دو آزمون عمده سازگاری خویشتن و سازگاری اجتماعی است. هر آزمون دارای شش مقیاس است و سطح دبیرستانی آن در هر مقیاس ۱۵ سؤال دارد که با احتساب ۱۲ مقیاس تعداد کل سؤالات آن ۱۸۰ سؤال است. در این پژوهش تنها بخش آزمون سازگاری اجتماعی مورداستفاده قرار گرفت که این بخش از آزمون خود دارای شش بعد است:

قالب های اجتماعی، مهارت های اجتماعی، گرایش ضد اجتماعی، روابط خانوادگی، روابط آموزشی و روابط اجتماعی شیوه اجرا: ابتدا ۴۰ نفر از دانش آموزان که پایین ترین نمرت را کسب کرده بودند به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. گروه آزمایش طی دوره هفت جلسه ای در هر هفته مطابق با الگوی مشاوره ی گروهی راه حل محور تحت آموزش درآمدند، اما گروه کنترل در این جلسات شرکت نکردند. پس از پایان جلسات مشاوره گروهی، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و در پایان نتایج دو گروه مقایسه شدند، جلسات به شرح زیر بود.

جدول ۱. جلسات و مباحث آموزش گروهی راه حل مدار کوتاه مدت

## جلسه اول

آشنایی مشاور با دانش آموزان و همچنین آشنایی دانش آموزان با یکدیگر، ایجاد انگیزه برای دانش آموزان، توضیح درمورد قوانین گروه، جلسه های گروه و اهداف مشاوره.

جلسه دوم

کمک به دانش آموزان تا بتوانند هدفهای خود را به صورت مثبت، معین، ملموس و قابل اندازه گیری فرمول بندی کنند، بررسی پذیرش فعالانه مسئولیت در یک رابطه و همچنین، بازخورد در مورد هدفهای مشاوره.

جلسه سوم

کمک به دانش آموزان جهت تغییر تفکرشان در مورد مشکلات مربوط به سازگاری به شیوهی مفیدتر و همچنین کمک به آنها تا به تواناییها و نقاط قوت خود پی ببرند.

جلسه چهارم

حرف زدن دربارهی کارها، حرف زدن در مورد آینده و قرار دادن علتها در مقابل استثناها؛ این عمل موجب می شود در دانش آموزان امید ایجاد شود. همچنین آماده کردن دانش آموزان برای آنچه در گروه یادگیری شده است به محیط بیرون از دیگر اهداف این جلسه می باشد.

جلسه پنجم

حرف زدن دربارهی کارها، حرف زدن در مورد آینده و قرار دادن علتها در مقابل استثناها؛ این عمل موجب می شود در دانش آموزان امید ایجاد شود. همچنین آماده کردن دانش آموزان برای آنچه در گروه یادگیری شده است به محیط بیرون از دیگر اهداف این جلسه می باشد.

جلسه ششم

تأکید بر پرسش رؤیایی (معجزه آسا) زیرا موجب می شود الگوهای رفتاری نادرست دانش آموزان بر هم زده شود. همچنین از دانش آموزان خواسته می شود تا نوع جدیدی از تفکر و عمل را در پی گیرند آینده ای را تجسم کنند که در آن مشکلات، ناراحتیها و آشفتگیهای کنونی دیگر وجود ندارند.

نتایج

برای تجزیه و تحلیل داده ها و آزمون فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس و آزمون t مستقل استفاده گردید

جدول ۲. یافته‌های تحلیل توصیفی داده‌ها در مقیاس‌های سازگاری اجتماعی

آماره t	آماره f	انحراف معیار	میانگین	زمان	گروه	بعد
۰,۱۲۵	۰,۱۵۹	۲,۸۰۰	۴,۰۹۵	قبل از مداخله	آزمایش	قالب‌های اجتماعی
		۳,۹۳۳	۱۳,۲۱	پس از مداخله		
		۳,۰۰۰	۶,۳۳	قبل از مداخله	کنترل	
			۵,۴۵	پس از مداخله		
۰,۱۲۹	۰,۳۲۵	۲,۰۱۵	۶,۳۰	قبل از مداخله	آزمایش	مهارت‌های اجتماعی
		۳,۶۵	۱۲,۳۵	پس از مداخله		
		۲,۰۸۹	۷,۲۱	قبل از مداخله	کنترل	
		۱,۸۵	۵,۹۵	پس از مداخله		
۰,۱۷۸	۰,۴۱۵	۴,۶۵	۵,۰۵	قبل از مداخله	آزمایش	گرایش‌های ضداجتماعی
		۲,۵۸	۲,۴۴	پس از مداخله		
		۳,۱۵	۶,۱۱	قبل از مداخله	کنترل	
		۲,۴۵	۲,۸۶	پس از مداخله		
۰,۰۷۸	۰,۰۸۹	۳,۵۵	۵,۵۵	قبل از مداخله	آزمایش	روابط خانوادگی
		۴,۸۹	۷,۴۷	پس از مداخله		
		۲,۵۹	۵,۸۲	قبل از مداخله	کنترل	
		۱,۸۹	۵,۵۵	پس از مداخله		
۰,۰۹۸	۰,۱۲۹	۳,۲۵	۶,۳۹	قبل از مداخله	آزمایش	روابط آموزشی
		۳,۶۹	۷,۰۱	پس از مداخله		
		۲,۵۷	۵,۸۹	قبل از مداخله	کنترل	
		۱,۸۵	۳,۰۵	پس از مداخله		
۰,۱۷۸	۰,۳۵۴	۲,۵۸	۴,۰۳	قبل از مداخله	آزمایش	روابط اجتماعی
		۳,۶۹	۶,۷۵	پس از مداخله		
		۲,۱۲	۴,۲۵	قبل از مداخله	کنترل	
		۱,۹۶	۳,۱۲	پس از مداخله		

با توجه به جدول ۲ به این نتیجه می‌رسیم که بین میانگین نمرات تمام مقیاس‌های سازگاری اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنا داری وجود ندارد یعنی دو گروه از نظر مقیاس‌های سازگاری اجتماعی پیش از اجرای آموزش گروهی راه حل مدار با یکدیگر همگون هستند.

**۳. بحث و نتیجه گیری**

یافته های پژوهش در فرضیه اول، نشانگر آن است که سازگاری اجتماعی گروه آزمایش در خرده مقیاس قالب های اجتماعی نسبت به قبل از دریافت آموزش گروهی به طور معناداری افزایش یافته است. لذا دانش آموزانی که در آموزش گروهی راه حل مدار شرکت کرده اند قالب های اجتماعی مناسب تری از جمله، عدم مسخره کردن دیگران، مؤدب بودن و به قانون و دیگران احترام گذاشتن به عقاید دیگران را در خود ایجاد کرده اند. با توجه به آزمون فرضیه دوم به این نتیجه می رسیم که آموزش گروهی راه حل مدار موجب افزایش سازگاری اجتماعی در خرده مقیاس مهارت های اجتماعی در گروه آزمایش شده است ولی در گروه کنترل تغییری ایجاد نشده است. لذا دانش آموزانی که در آموزش گروهی راه حل مدار شرکت کرده اند مهارت های اجتماعی شان از جمله گرم کردن میهمانی ها و لذت بردن از افراد تازه آشنا و گرفتن دوست جدید افزایش یافته است. نتایج آزمون فرضیه سوم بیانگر آن است که آموزش گروهی راه حل مدار موجب افزایش سازگاری اجتماعی در خرده مقیاس گرایش های ضد اجتماعی در گروه آزمایش و کنترل شده است. بنابر این فرضیه مبنی بر « آموزش گروهی راه حل مدار موجب افزایش سازگاری اجتماعی در خرده مقیاس گرایش های ضد اجتماعی در گروه آزمایش می شود » رد می گردد. لذا چه دانش آموزانی که در این دوره مشاوره گروهی راه حل محور شرکت کرده اند و چه شرکت نکرده اند از لحاظ گرایش های ضد اجتماعی پیشرفت داشته و برای رفتار خود توجیه دارند. آزمون فرضیه چهارم نشانگر این است که آموزش گروهی راه حل مدار موجب افزایش سازگاری اجتماعی در خرده مقیاس روابط خانوادگی در گروه آزمایش شده است ولی در گروه کنترل تغییری ایجاد نشده است. لذا دانش آموزانی که آموزش گروهی راه حل مدار شرکت کرده اند از لحاظ روابط خانوادگی از جمله لذت بردن از مصاحبت در خانواده، تشکر کردن از اعضای خانواده، خوش رو بودن در خانواده پیشرفت کرده اند. با توجه به آزمون فرضیه پنجم به این نتیجه می رسیم که آموزش گروهی راه حل مدار موجب کاهش سازگاری اجتماعی در خرده مقیاس روابط آموزشی در گروه کنترل شده است ولی در گروه آزمایش تغییری ایجاد نشده است. بنابر این دانش آموزانی که در آموزش گروهی راه حل مدار شرکت نکرده اند روابط آموزشی از جمله ارتباط با دوستان مدرسه، ارتباط مناسب با معلمان، شرکت در بازی های گروهی در مدرسه کاهش یافته است. با توجه به آزمون فرضیه ششم به این نتیجه می رسیم که آموزش گروهی راه حل مدار موجب افزایش سازگاری اجتماعی در خرده مقیاس روابط اجتماعی در گروه آزمایش شده است ولی در گروه کنترل تغییری ایجاد نشده است. لذا دانش آموزانی که آموزش گروهی راه حل مدار شرکت کرده اند از لحاظ روابط اجتماعی از جمله ارتباط با همسایگان و طبقات مختلف جامعه ارتباط مناسب تری بهتری دارند.

**منابع و مراجع**

- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۰). روانشناسی نوجوانان. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- دست باز، انور؛ یونسی، سید جلال؛ مرادی، امید؛ ابراهیمی، محمد (۱۳۹۳). اثربخشی مشاوره گروهی راه حل محور بر سازگاری و خود کارآمدی دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان شهریار. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی سال پانزدهم، ۱*، ۹۰-۹۸.
- سپاه منصور، محمد (۱۳۸۶). بررسی آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه ی پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی. *مجله اندیشه و رفتار، ۲*، (۶)، ۸۵-۹۳.
- شاهی، زهرا؛ اوجی نژاد، احمد رضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش به شیوه ی راه حل محور بر افزایش میزان سازگاری اجتماعی و حل بحران هویت نوجوانان دختر. *فصلنامه ی علمی-پژوهشی زن و جامعه، سال پنجم، شماره یکم، ۴۰-۲۱*.

- موسوی، محمود (۱۳۹۰). «بررسی نقش عوامل آموزشی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان متوسطه شهرستان فریدون شهر». جامعه شناسی کاربردی، سال ۲۴ شماره ۴۱.

Berg, I. K, & Miller, S. D. (۱۹۹۲). Working with Asian American clients: One person at a time. Families in society: *The Journal of Contemporary Human services*, ۷۳, ۳۵۶-۳۶۳.

Steinberg, L. (۱۹۹۲). Authoritative Parenting and adolescent adjustment across varied ecological Niches. Based in Part on a paper present at Biannual meeting of the S. Washington, D.C. Press.

Nelson, T.S., & Thomas, F.N., (۲۰۰۷). Handbook of solution-focused brief therapy: Clinical applications. Binghamton, New York: Haworth Press.

Saffarpour S., Farah Bakhsh K., Shafi abadi A. & Pashasharifi, H. (۲۰۱۱). The effectiveness of solution-focused brief therapy on increasing social adjustment of female students residing in Tehran University dormitories. *International Journal of Psychology and Counseling* Vol. ۳(۲). ۲۴-۲۸.

Mayer .J.D.(۲۰۰۷) . Afield Guide to Emotional Intelligence . philadelphia .۲۴.۶۵-۷۸.

Thorpe, L, P. Clark, W. W.&Tiegs, E. W. (۱۹۵۳). *California Test Of Personality*. New York: McGraw-Hil

