

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر ابعاد شخصیت (روان رنجور خوبی، توافق پذیری)،
کیفیت زندگی، شادکامی و سلامت روان مادران کودکان کم توان ذهنی شهرستان کاشان
در سال ۱۳۹۷

زهرا مقنی زاده فینی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نائین، z.moghanni62@gmail.com

چکیده - تولد و حضور کودکی با کم توانی ذهنی در هر خانواده ای می تواند به مثابه رویدادی نامطلوب و مشکل زا موجب ایجاد تنیدگی، سرخوردگی، افت سلامت روانی و کیفیت زندگی والدین شود، لذا هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر ابعاد شخصیت (روان رنجور خوبی، توافق پذیری)، کیفیت زندگی، شادکامی و سلامت روان مادران کودکان کم توان ذهنی شهرستان کاشان بود. این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه گروه کنترل بود. جامعه ی آماری شامل همه ی مادران زیر ۶۰ سال کودکان کم توان ذهنی شهرستان کاشان بود. نمونه شامل ۳۰ نفر از مادر کودک کم توان ذهنی بود که با نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت های زندگی دریافت کردند در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشتند. اطلاعات این پژوهش از طریق پرسشنامه شادکامی اکسفورد، پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ)، پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-36) و پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو (فرم کوتاه) جمع آوری شد و به وسیله نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل داده ها انجام شد. روش مورد استفاده برای آزمون فرضیه های پژوهش تحلیل واریانس چند متغیره و تحلیل کوواریانس چند متغیره بوده است. یافته های پژوهش نشان داد که بین کیفیت زندگی، سلامت روانی، روان رنجوری، توافق پذیری و شادکامی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($P \leq 0/05$). همچنین نتایج نشان داد آموزش مهارت های زندگی تاثیر معنی داری بر کیفیت زندگی، سلامت روانی، روان رنجوری، توافق پذیری و شادکامی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی دارد ($P \leq 0/05$). با استناد به داده های بدست آمده از این پژوهش می توان گفت که ارائه آموزش مهارت های زندگی به مادران کودکان کم توان ذهنی سبب افزایش سلامت روان، کیفیت زندگی، شادکامی و توافق پذیری و کاهش روان رنجور خوبی آن ها می شود.

کلید واژه ها: مهارت های زندگی، کیفیت زندگی، سلامت روان، شادکامی، ابعاد شخصیت

۱- مقدمه

مختل شدن کل نظام خانواده گردد که به نوبه خود اختلالات مربوط به اعضاء خانواده را تشدید و مشکلات جدیدی را ایجاد خواهد نمود. با عنایت به این موضوع، تولد یا حضور یک کودک معلول بالأخص ذهنی در هر خانواده ای می تواند رویدادی تلخ و چالش زا محسوب گردد (احمدی، خدادادی، انیسی، عبدالمحمدی، ۱۳۹۰). معلولیت یکی از فرزندان، بر

خانواده یک جامعه کوچک و جایگاهی امن برای ارضای نیازهای گوناگون اعضا است (ملک شاهی، ۱۳۹۴، امیری مجد، حسینی، جعفری، ۱۳۹۳) که هرگونه تغییر و اختلال در خانواده و اجزای آن علاوه بر تنیدگی و به هم ریختگی در اعضای خانواده (جنا آبادی، ۲۰۱۴) ممکن است منجر به