

به نام خدا

ذهن آگاهی در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری

مؤلف

فاطمه اصغری

انتشارات سارات

سرشناسه : اصغری، فاطمه

عنوان و نام پدیدآور : ذهن آگاهی در مادران کودکان مبتلا به اختلال

یادگیری / مولف: فاطمه اصغری.

مشخصات نشر : تهران: سارات، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۱۰۳ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۰۷-۰۶-۴

رده بندی کنگره : LC۴۷۰۴

رده بندی دهی : ۳۷۱/۹

شماره کتابشناسی : ۵۷۸۹۹۶۸



ذهن آگاهی در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری فاطمه اصغری

ناشر: انتشارات سارات

مدیر مسئول: آریتا گوهری

مدیر اجرایی: رضا محبی راد

صفحه آرا و طراح جلد: حدیث گوهری

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۸ / اول

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۰۷-۰۶-۴

آدرس: تهران، میدان انقلاب جمalzاده جنوبی

تلفن: ۰۹۱۰۵۸۸۷۹۵۵-

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۶	بیانی ساده از موضوع کتاب
۱۱	این موضوع چه اهمیتی دارد؟
۱۴	مفاهیم اصلی
۱۴	درمان شناختی - رفتاری
۱۵	ذهن آگاهی
۱۵	اختلال یادگیری
۱۶	سلامت روان
۱۶	ذهن آگاهی
۲۰	حرف دهنده - متنی بر درمان شناختی
۲۱	مداخلات در یادگیری - آموزش ذهن آگاهی
۲۳	درمان پذیرش - تعهد
۲۳	رویکردهای مفهومی
۲۶	تغییر شناختی
۲۷	اداره - خود
۲۸	آرام سازی
۲۹	پذیرش
۳۲	برنامه ریزی و آمادگی برای جلسات
۳۳	دستورالعمل
۳۴	تاریخچه MBCT در ایران
۳۵	اختلال یادگیری
۳۶	اختلالات یادگیری
۳۸	تاریخچه
۴۳	تعاریف ناتوانی های یادگیری
۴۶	بهداشت روان
۴۶	تاریخچه

۴۷	تعریف بهداشت روان
۴۷	تعریف سازمان جهانی بهداشت
۴۸	ویژگی های افرادی که از نظر روانی سالم هستند
۴۸	چند نشانه هشدار دهنده برای ضعف روانی
۴۹	جمعیت های آسیب پذیر در بهداشت روان
۵۰	اهمیت بهداشت روان
۵۰	علل افزایش شیوع بیماری های روانی
۵۱	انواع بیماری های روانی
۵۳	اولویت های بهداشت روانی
۵۵	اهداف بهداشت روان
۵۶	پیامت گیری از بیماری های روانی
۵۷	اهداف فرآیند راه های زیر قابل حصول است
۶۰	برنامه کشوری بهداشت روان
۶۲	پزشکان عمومی و بهداشت روان
۶۲	مطالعات گذشته
۶۲	مطالعات داخلی
۶۷	مطالعات خارجی
۸۷	منابع و مآخذ

مقدمه

به جرأت می‌توان یادگیری را بنیادی‌ترین فرایندی دانست که در نتیجه‌ی آن، موجودی ناتوان و در سطح درستی زمان و در تعامل و رشد جسمی به فردی تحول یافته می‌رسد که تواناییهای شناختی، قدرت اندیشه‌ی او حد و مرزی نمیشناسد. تنوع بسیار زیاد و گسترش زمانی یادگیری انسان که به وسعت طول عمر اوست، باعث شده است علیرغم تفاوت‌های زیادی که در یادگیری باهم دارند، برخی افراد در روند عادی آموزش دچار مشکل شوند (کارگرسورکی، مندیپورو، اچ‌سی، ۲۰۱۰؛ به نقل از علایی خرایم، نریمانی و علایی خرایم، ۲۰۱۲).

در این میان بسیاری از کودکانی که ظاهری طبیعی دارند، رشد جسمی، قد و وزنشان حاکی از بهنجار بودن آنان است؛ هوش کم و بیش عادی دارند، به خوبی حرف می‌زنند و مانند سایر کودکان بازی می‌کنند؛ مثل همسالان خود با سایرین ارتباط برقرار می‌کنند؛ در خانه خود نیز خودیاریهای لازم را دارند و کارهایی را که والدین به آنها می‌سپارند، به خوبی انجام می‌دهند و از رفتار و اخلاق عادی برخوردارند؛ لیکن زمانی که به مدرسه می‌روند و میخواهند خواندن، نوشتن و حساب یاد بگیرند، دچار مشکلات جدی میشوند. این کودکان به تدریج درمییابند که سایر کودکان از نظر وضع درسی بهتر از آنها هستند و احساس حقارت را تجربه میکنند و کمکم بی‌زاری از درس و مدرسه در آنها به وجود می‌آید. والدین آنها که اغلب از دلایل ناتوانی یادگیری آنها بی‌خبر هستند، مشکل را

بیشتر میکنند و با فشارهایی که به کودک وارد می‌آورند، دشواری را چند برابر میکنند (احدی و کاکاوند، ۲۰۱۰؛ به نقل از علایی خرایم و همکاران، ۲۰۱۲).

مطالعات مختلف سه عامل خصوصیات کودکان، جنبه‌های خانوادگی و محیط اجتماعی را به عنوان عواملی تأثیرگذار در شکل‌گیری اختلالات کودکان نشان داده‌اند (ماریژن و کاسدن^۱، ۱۹۹۷؛ به نقل از گنجی، محمدی و تبریزیان، ۲۰۱۳). مطالعات نشان می‌دهد که پدر و مادر کودکان مشکلدار، محدودیتهایی از قبیل بهداشت، احساس محرومیت و سطوح بالایی از اضطراب، استرس و افسردگی را نسبت به والدین کودکان عادی تجربه میکنند (دایسون^۲ به نقل از گنجی و همکاران، ۲۰۱۳).

بیانی ساده از موضوع کتاب

طبق راهنمای تشخیصی و آماری (DSM-IV)^۳ ویژگی ناتوانایی‌های یادگیری کارکرد تحصیلی است که با در نظر گرفتن سن تقویمی و هوش اندازه‌گیری شده و تحصیلات متناسب با سن شخص به میزان قابل ملاحظه‌ای پایین‌تر از حد انتظار است. مشخصه ناتوانایی‌های یادگیری در کودک یا نوجوان عدم پیشرفت تحصیلی در زمینه خواندن، بیان نوشتاری یا ریاضیات در مقایسه با توانایی هوش کلی کودک است. ناتوانایی یادگیری در ۴ طبقه تشخیصی گنجانده شده است: اختلال خواندن، اختلال ریاضیات، اختلال بیان نوشتاری و اختلال یادگیری نامشخص (سادوک و سادوک^۴، ۱۹۹۸).

مطالعات مختلف سه عامل خصوصیات کودکان، جنبه‌های خانوادگی و محیط اجتماعی را بعنوان عوامل اصلی در شکل‌گیری اختلالات کودکان نشان داده‌اند

^۱ Morrison & Cosde

^۲ Daysoon

^۳ diagnostic and statistical manual of mental disorders

^۴ Sadock & Sadock

(ماستن و گارمزی^۱، ۱۹۸۱ ماریژن و کاسدن^۲، ۱۹۹۷؛ ورنر و اسمیت^۳، ۱۹۹۲؛ به نقل از هیمن و برگر^۴، ۲۰۰۸). از میان عوامل شکل‌گیری اختلالات یادگیری، جنبه‌های خانوادگی و نگرش والدین و نوع دیدگاه آنها به مسئله ناتوانی یادگیری بسیار مهم است زیرا چیزی که به مسائل جنبی و حاشیه‌ای ناتوانی یادگیری دامن می‌زند، محیط خانواده و نحوه برخورد اعضای خانواده با کودک است (بیات مختاری و اخوان تفسی، ۱۳۸۷). تردیدی نیست که خانواده و رفتار پدر و مادر اثرات مستقیم و مهمی بر تحصیلات کودک و ناتوانی‌های یادگیری و مهارت‌های زبان آنان دارد. به هر حال زمانی که رشد خردسال و نوشتن روند عادی خود را طی نکند و کودک در فراگیری این مهارت‌ها با موانع روبرو شود نمی‌توان انتظار مثبتی از او داشت. به دنبال ناتوانی‌های یادگیری و عوامل دیگر، ناتوانی در انجام تکالیف نوشتن، حفظ کردن مطالب، ناکارآمدی ادراک همراه با حاشیه‌های عاطفی منفی و رفتارهای اجتنابی در این کودکان می‌شود و در نتیجه چرخه حرکت به سوی پیشرفت تحصیلی را به تأخیر انداخته و یا متوقف می‌کند (شریفی درآمدی، ۱۳۸۰).

یکی از مسائل دیگری که ممکن است بر تحصیلات کودکان و ناتوانی‌های یادگیری تأثیر بگذارد سلامت روان مادران است. در تریف سلامت روان باید گفت هر انسانی که بتواند با مسائل عمیق خود کنار بیاید، با خود و دیگران سازش یابد و در برابر تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر درونی خود فلج نشود و خود را به سبب جامعه مطرود نسازد فردی است دارای سلامت روان. مادران کودکان مشکل‌دار نسبت به زنان استرس بیشتری را گزارش کرده‌اند دلیل احتمالی دیگر این امر این است که مادران با مشکلات کودک بیشتر درگیر بوده و تحت فشارهای بیشتری قرار می‌گیرند (هستیبگس^۵، ۲۰۰۳).

^۱ Masten & Garmezzy

^۲ Morrison & Cosden

^۳ Werner & Smith

^۴ Heiman & Berger

^۵ Hesstibegs

میزان استرس والدین با میزان شدت ناتوانایی‌های کودک و مشکل یادگیری ارتباط دارد (فریمن، پری^۱، ۱۹۹۱). مشکل رفتاری کودک، بیشتر از خود ناتوانایی کودک برای مادر استرس زاست (کوگل، ۱۹۹۲؛ باکر، بلانچر و اولسون، ۲۰۰۵). خانواده یکی از واحدهای مهم و تعیین کننده سرنوشت افراد هر جامعه است و رفتارهای والدین در این واحد از عوامل بسیار موثر بر وضعیت فرزندان آنها می‌باشد. در بسیاری از موارد رفتار والدین بصورت بلاشگری با همدیگر یا با فرزندان می‌باشد و این نحوه می تواند عواقب ناخواسته زیادی مانند اختلال توجه و اضطراب در فرزندان را ایجاد کند. (اولشانسکی ۱۹۶۲، به نقل از مهرابی زاده، نجاریان و مسعودی، ۱۳۸۰)

مطالعات انجام شده حاکی از این است که اثرات منفی داشتن کودک کم توان یا ناتوان موجب ایجاد تنش و فشار بر اعضای خانواده خصوصا مادر می شود (تاجری و بحیرایی، ۱۳۸۷)؛ چرا که مادر اغلب شخصی است که به طور مستقیم با کودک ارتباط برقرار می کند. احساساتی مثل گناه، تقصیر و ناکامی و محرومیت ناشی از عادی نبودن کودک می تواند سبب گوشه گیری مادر و عدم علاقه به برقراری رابطه با محیط و همچنین پایین آمدن عزت نفس و احساس خود کم بینی و بی ارزشی و غم و اندوه در مادر شود که پیامد آن عزت نفس پایین، بروز افسردگی و به خطر افتادن سلامت روانی مادر است (نریمانی، آقا محمدیان، و رجبی، ۱۳۸۶).

وجود کودک ناتوان، سازش یافتگی و سلامت جسمی و روانی مادر را تهدید می کند و غالبا تاثیر منفی بر وی می گذارد (سالوویتا، لاتالینا، لیونونین، ۲۰۰۳؛ گوپتا و سینگل، ۲۰۰۴). و پژوهش های مختلف نشان می دهند که ذهن آگاهی با سلامت روانی همبسته است و با وجود این متغیر مشکلات روانی کاهش می یابد (کارمودی، رید، کریستلر و مرتیام، ۲۰۰۸؛ کینگ استون، چادویک، مرون و اسکینر، ۲۰۰۷).