

توانایی‌های ذهنی و استرس والدینی

طاهره نظام دستجردی

دکتر راضیه ایزدی

دکتر محمدرضا عابدی



۱۴۰۰

سرشناسه نظام دستجردی، طاهره، ۱۳۶۱
 عنوان و نام پدیدآور توانایی‌های ذهنی و استرس والدینی، طاهره نظام دستجردی، راضیه
 ایزدی، محمدرضا عابدی
 مشخصات نشر اصفهان، کاشف علم، ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری : ۱۱۸
 شابک ۷- ۱۸۰- ۷۶۹۰۰- ۶۲۲- ۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی فیپا
 یادداشت کتابنامه: ص. ۱۱۹ - ۱۳۰.
 موضوع کودکان ناتوان در یادگیری
 موضوع Learning disabled children
 موضوع والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع Parent and Child -- Psychological aspects
 موضوع فشار روانی
 موضوع Stress (Psychology)
 شناسه افزوده ایزدی، راضیه، ۱۳۵۵
 شناسه افزوده عابدی، محمدرضا، ۱۳۵۳
 رده بندی کنگره LC۴۷۰۴
 رده بندی دیویی ۳۷۱/۹
 شماره کتابشناسی ملی ۷۶۳۵۵۳۵

توانایی های ذهنی و استرس والدینی

طاهره نظام دستجردی

راضیه ایزدی، محمدرضا عابدی

نشر کاشف علم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۷- ۱۸۰- ۷۶۹۰۰- ۶۲۲- ۹۷۸



مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

WWW. KASHEFELM. IR

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	اهمیت نگارش کتاب
۱۹	آشنایی با مفاهیم
۲۱	فصل اول: اختلال یادگیری خاص
۲۳	اختلال یادگیری خاص
۲۴	ویژگی‌های تشخیصی اختلال یادگیری خاص
۲۷	شیوع و سبب شناسی
۲۹	همزمانی اختلالات
۲۹	اسپسیفایرهای اختلال یادگیری خاص
۳۱	فصل دوم: استرس والدینی
۳۳	تعریف استرس
۳۶	تاریخچه استرس
۳۷	استرس والدینی
۳۹	پیامدهای استرس والدینی
۴۰	الگو و نظریه‌های استرس والدینی
۴۰	مدل فرایند محور بلسکی
۴۱	مدل استرس تعاملی والد-کودک ماش و جانسون
۴۲	نظریه مک کلیری ۲۰۰۲
۴۲	نظریه دیتر-دکارد

فصل سوم: ذهنی سازی و ابعاد آن

- ۴۵ ذهنی سازی
- ۴۷ ذهنی سازی صریح و ضمنی (تصریحی-تلویحی)
- ۴۹ ذهنی سازی خود در برابر دیگران
- ۵۰ ذهنی سازی شناختی در مقابل ذهنی سازی احساسی
- ۵۰ ذهنی سازی درونی در مقابل ذهنی سازی بیرونی
- ۵۱ ذهنی سازی تعاملی
- ۵۳ ذهنی سازی و دلبستگی
- ۵۵ ذهنی سازی والدینی
- ۵۷ سیستم عصبی مرتبط با ذهنی سازی
- ۵۹ خاستگاه‌های نظری ذهنی سازی
- ۵۹ نظریه دلبستگی
- ۶۰ نظریه ذهن

فصل چهارم: آموزش رفتاری والدین و کاهش استرس والدینی

- ۶۱ استرس والدینی
- ۶۶ علائم و نشانه‌های استرس
- ۶۹ سازگاری با استرس
- ۷۰ پیامدهای استرس
- ۷۰ حمایت اجتماعی ضعیف
- ۷۲ نظریه‌های استرس والدین
- ۷۲ استرس والد- فرزند- رابطه (P-C-R)
- ۷۴ نظریه‌ی تحلیل رفتگی روزانه (DH)
- ۷۸ آموزش رفتاری والدین
- ۸۲ جلسه‌های مهارت آموزی به والدین
- ۸۴ مزایای آموزش رفتاری والدین
- ۸۹ فنون مشاوره رفتاری
- ۸۹ شکل دهی رفتار

۸۹	آموزش مهارت‌های ارتباطی
۸۹	خاموشی
۹۰	تنبيه
۹۲	تقویت منفی در مقایسه با تنبيه سه مزیت دارد:
۹۵	محرومیت
۹۵	اقتصاد ژتونی
۹۵	قرارداد وابستگی
۹۶	اصل پریماک
۹۶	مدل سازی و ایفای نقش
۹۶	شرطی سازی کلاسیک
۹۶	شرطی سازی عملی
۹۸	تقویت
۱۰۰	تقویت منفی
۱۰۳	الگودهی
۱۰۳	تغییر رفتار، رفتار درمانی
۱۰۴	درمان‌های شناختی رفتاری
۱۰۴	نظریه بکر
۱۰۵	نظریه‌ی کانتور
۱۰۷	منابع و مآخذ

پیشگفتار

خانواده به عنوان اصلی‌ترین نهاد اجتماعی، اولین محیطی است که الگوهای جسمی، عاطفی و شخصیتی فرد در آن پی‌ریزی می‌شود و نقش مهمی در تعالی، رشد و پیشرفت فرد دارد. وظیفه خانواده مراقبت از فرزندان، تربیت آنها و برقراری ارتباط سالم بین اعضاء، کمک به استقلال فرزندان و آماده سازی بستر مناسب برای رشد صحیح کودک است. تولد کودک با نیازهای خاص، یکی از عمده‌ترین رویدادهای آسیب‌زایی است که والدین و سایر اعضای خانواده تجربه می‌کنند. والدین برای سازگاری با حضور یک کودک با نیازهای خاص، باید تغییرات گوناگونی را تحمل کنند. در واقع همه والدین منتظر هستند که کودکانشان جذاب، باهوش، قوی و دوست داشتنی باشند، اما والدین کودکان با نیازهای خاص، نه تنها غم انتظارات از دست رفته‌شان را باید تحمل کنند بلکه اغلب با استرس‌های گوناگونی در زمینه منابع روانشناختی و اقتصادی روبرو می‌شوند. حضور یک فرزند با ناتوانی، یادگیری اغلب کارکردهای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تغییرات مهمی در زندگی خانواده‌ها ایجاد می‌کند^۱. کودکان دارای اختلال یادگیری، موجب گستره‌ای از اثرات منفی شامل استرس والدینی، اختلاف والدین، بروز واکنش‌های منفی در اعضای خانواده و مشکلات در برقراری ارتباط با مدرسه می‌شوند^۲.

از آنجایی که مادران وقت بیشتری را با فرزند خود می‌گذرانند، نسبت به پدران بیشتر از مشکلات فرزندشان رنج برده و تنش، استرس و اضطراب بیشتری را تحمل می‌کنند. مادران کودکان دارای اختلال یادگیری، با مقایسه فرزند خود با کودکان عادی، انبوهی از واکنش‌های روانشناختی از جمله انکار، خشم و

1- Larcen, R., & Cuzzocrea, E. (2011). Funzionamento della famiglia e sviluppo psico-sociale dei fratelli di individui con disabilità intellettive. *Psicologia Clinica Dello Sviluppo*, 15, 123-153.

2- Takahashi, M., Adachi, M., Takayanagi, N., Yasuda, S., Tanaka, M., Osato Kaneda, A., et al... Nakamura, K. (2017). Coordination difficulties in preschool-aged children are associated with maternal parenting stress: A community-based cross-sectional study. *Research in Developmental Disabilities*, 70, 11-21.

احساس گناه را تجربه می‌کنند و این تجارب بر کیفیت روابط آنها با فرزندان‌شان و نقش آنها، در سازگاری موفقیت آمیز این کودکان با همسالان‌شان تأثیر گذار است^۱. کودکان دارای اختلال یادگیری، نسبت به کودکان عادی برای ادامه تحصیل خود، نیازمند توجه بیشتری هستند و در برخی مواقع به آموزشهای ویژه‌ای احتیاج دارند. این نیاز، مادران آنها را نگران برخورد جامعه با فرزندان‌شان کرده؛ در واقع مادران این کودکان به دلیل احساس اضطراب ناشی از برخورد نادرست اجتماع با خود و فرزندان‌شان به مرور زمان آسیب‌های قابل توجهی را تجربه می‌کنند و در زمینه رضایت از زندگی، افسردگی، شادکامی و سازگاری با ناتوانی کودکان دچار مشکلات متعددی می‌شوند، همین مسئله موجب افزایش فشار روانی و استرس والدینی در آنها می‌شود^۲.

از طرف دیگر مشکلات بیشتر در کودکان با ذهنی سازی کمتر در والدین، مخصوصاً مادران همراه است، که این نیز منجر به افزایش استرس والدینی می‌شود. ذهنی سازی به عنوان شکلی از فعالیت ذهنی که غالباً نیمه هوشیار است، باعث درک و تفسیر رفتارهای والدین و کودکان می‌شود و از حالات ذهنی غیر ارادی مانند نیازها، خواسته‌ها، احساسات و باورها ناشی شده است. این فعالیت ذهنی شامل توانایی فرد در تشخیص واقعیت درونی از بیرونی و فرایندهای هیجانی و ذهنی درونی، از وقایع بین فردی می‌باشد. ذهنی سازی با کاهش نشانه‌های روانشناختی و عاطفی منفی و در نتیجه افزایش رضایت از زندگی، شادی، خوشبینی و بهزیستی روانشناختی، باعث کاهش استرس والدینی شده و در این صورت والدین می‌توانند پذیرش خود را نسبت به فرزندان و ناتوانی‌های آنها افزایش داده و از هیجانات منفی خود آگاهی پیدا کنند، بنابراین ذهنی سازی به طور بالقوه می‌تواند در افزایش توانایی برای مدیریت شرایط دشوار، به والدین کمک کند و این توانایی به نوبه خود موجب حفظ سلامت والدین در مقابل اثرات منفی استرس می‌شود.

1- Al-Yagon, M. (2015). Fathers and mothers of children with learning disabilities: Links between emotional and coping resources. *Journal of Learning Disability Quarterly*, 38, 112-128.

۲- کاظمی، ن.، رسول‌زاده، و و محمدی، س. ت. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر اضطراب اجتماعی و اجتناب شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری خاص. فصلنامه سلامت روان کودک، ۵، ۱۵۸-۱۴۸.