

## تأثیر راهبردهای مقابله ای مسئله مدار بر میزان استرس مادران دارای کودکان با اختلالات یادگیری

حسین ابراهیمی مقدم<sup>۱</sup>، لیلا یارمحمدی<sup>۲\*</sup>، مریم زادباقرصیقلانی<sup>۳</sup>، محمد عرب عامری<sup>۴</sup>

(۱) عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

(۲) کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، گروه روانشناسی.

(۳) دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، باشگاه پژوهشگران و نخبگان جوان، کرج، ایران.

(۴) دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل

\*نویسنده مسؤل: asra137@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۵/۰۳/۱۳ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۵/۰۴/۱۶ تاریخ پذیرش مقاله ۹۵/۰۶/۲۷

### چکیده

چکیده: هدف از این مطالعه بررسی میزان اثر بخشی راهبردهای مقابله ای مسئله مدار مادران دارای کودکان ناتوان یادگیری بر میزان استرس آنها می باشد. مطالعه حاضر از نوع شبه آزمایشی (پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل) است. جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای کودکان ناتوان یادگیری است که در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ به مرکز اختلالات یادگیری شهر شاهرود مراجعه کرده اند. حجم نمونه ۳۰ نفر از مادران به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (به صورت دو گروه ۱۵ نفره) تقسیم شدند، گروه آزمایش تحت آموزش گروهی مهارت مقابله های مسئله مدار با استرس در ۸ جلسه قرار گرفتند. بعد از گذشت ۳ هفته از هر دو گروه پس آزمون از طریق از تکمیل کردن پرسشنامه راهبردهای مقابله ای استرس لازاروس به عمل آمد. برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS20 در دو سطح آمار توصیفی، آزمون T و تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت مقابله ای مسئله مدار با استرس، باعث بهبود مولفه های راهبردهای مقابله ای استرس مادران با کودکان ناتوان یادگیری در گروه آزمایش شده است. می توان از برنامه آموزش گروهی مهارت مقابله با استرس بر بهبود راهبردهای مقابله ای استرس والدین با کودکان دارای مشکلات خاص از جمله ناتوانی یادگیری استفاده کرد.

کلید واژگان: مهارت های مسئله مدار مقابله با استرس، ناتوان یادگیری، مادران.

### مقدمه

والدین به همراه دارد. به طور طبیعی هر زوجی امیدوار است که کودکی سالم داشته باشد و تولد یک کودک ناتوان در یادگیری تأثیر نامساعدی بر زندگی، هیجانات، افکار و رفتار اعضای خانواده می گذارد (تبسم، محسین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). تولد کودک ناتوان، حادثه ای است که می تواند والدین را دچار استرس نماید (قاسمی، حسینی، علوی مجلد، منوچهری، نوروزی، ۱۳۹۳). احساساتی مثل گناه و تقصیر و ناکامی و محرومیت ناشی از عادی نبودن کودک می

اولین و مهم ترین کانون پرورش صحیح، احیا و شکوفایی فرزندان، خانواده است (حاجی غلامی یزدی، علاقه بند، ۱۳۹۳). هنگامی که والدین با شرایط و موقعیت هایی فراتر از منابع اجتماعی و شخصی مواجه می گردند، دچار استرس می شوند (علی اکبری دهکردی، کاکوجویاری، محتشمی، یکتاخواه، ۱۳۹۲). تولد نوزاد، سبب تغییر ساختار خانواده می شود و مسؤولیت های تازه ای را برای

مناسب از سوی والدین، به ویژه مادران است. والدینی که دارای استرس هستند اغلب استراتژی‌های مقابله‌ای را جهت در دست گرفتن و کنترل شرایط استرس‌زا اتخاذ می‌کنند. مقابله<sup>۶</sup> به مجموعه روش‌های اطلاق می‌شود که جهت رویارویی با شرایط استرس‌زا اتخاذ می‌گردد (کلینتی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). بنا به تعریفی دیگر، مقابله مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و فرآیندهای رفتاری و شناختی برای ممانعت، مدیریت یا کاهش استرس است (لازاروس، فولکمن، ۱۹۸۴ به نقل از علیلو، ارجی، بخشی‌پور، شاهجویی، ۱۳۸۸). مقابله مسأله‌مدار مهارتی است که بر پرداختن به خود مسأله یا موقعیت تمرکز می‌کند (همان منبع). یک اصل مهم برای درک تفاوت‌های فردی در آسیب‌پذیری به مشکلات جسمی و ذهنی، مهارت مقابله‌فرد در برابر مشکلات است. مهارت مقابله با استرس شیوه‌ای چند مرحله‌ای است که فرد را قادر می‌سازد با به کار بردن آن مراحل، مدیریت موقعیت تنش‌زا را بر عهده بگیرد. نتایج بدست آمده از پژوهش‌های متعدد، حاکی از آن است که متعاقب یک رویداد فشارزا، استرس به وقوع می‌پیوندد. بنابراین زمانی که فرد تحت استرس قرار می‌گیرد، باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشد تا بدین وسیله بتواند اثرات استرس را بر جسم و روان کاهش دهد. چنانچه استرس مدیریت<sup>۸</sup> شود و مهارت مقابله‌ای موثر موجود باشد، قطعاً فرد بهتر قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی مقابله کند و اثرات مخرب استرس را بر جسم و روان خویش مهار سازد (میلر، لینباخ، برودی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲).

از آنجایی که ناتوانی یادگیری کودک باعث افزایش تنیدگی<sup>۱۰</sup> والدین به ویژه مادر و افزایش احتمال بروز مشکلات روانی در مادر می‌گردد. آموزش مهارت مقابله با استرس می‌تواند سبب کاهش هزینه درمان کودک و

تواند سبب گوشه‌گیری مادر و عدم علاقه به برقراری رابطه با محیط و همچنین پایین آمدن عزت نفس و احساس خود کم‌بینی و بی‌ارزشی و غم و اندوه در مادر شود که پیامد آن عزت نفس پایین، بروز افسردگی و به خطر افتادن سلامت روانی مادر است (برجیس، حکیم-جوادی، طاهر، لواسانی، حسین‌خانزاده، ۱۳۹۲). والدین کودکان ناتوان در یادگیری درخواست‌های مراقبتی قابل ملاحظه و زندگی تنش‌زایی را تجربه می‌کنند و این شرایط سلامت روانی این افراد را به خطر می‌اندازد (گیلائو، سیمور، متیو، گاویدیا پینه، هادسون، کامرون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). ناتوانی‌های یادگیری کودکان ضربه‌های مخربی بر سازگاری و بهزیستی روانی خانواده‌های آن‌ها می‌گذارد. مطالعات مختلف نشان داده است که خانواده‌هایی که فرزندان آن‌ها به اختلال ناتوانی یادگیری دچارند دارای مشکلات سازشی<sup>۲</sup> بیشتری نسبت به والدین عادی هستند. همچنین پدر و مادر کودکان دارای مشکلات یادگیری، سطوح بالایی از استرس و افسردگی را نسبت به والدین کودکان عادی تجربه می‌کنند (میکائیلی، ۱۳۹۱). اوزبورن و رید<sup>۳</sup> معتقدند که والدین کودکان ناتوان در معرض فشارهای روانی و اضطراب ناشی از داشتن کودک ناتوان قرار دارند (اوزبورن، رید، ۲۰۱۰). چارنسیل، باتیا و دوگان<sup>۴</sup> نشان داده‌اند که خانواده‌هایی که کودکان ناتوان دارند با مشکلات عاطفی مواجهند. استرس بیشتری دارند، از افسردگی رنج می‌برند و بار مالی بسیاری را تحمل می‌کنند و کمتر وارد مشارکت‌های اجتماعی می‌شوند (چانسیل، باتیا، ۲۰۱۰؛ دوگان، ۲۰۱۰). کودکان با ناتوانی‌های مختلف، سطوح متفاوتی از استرس و اضطراب را در مادران‌شان ایجاد می‌کنند (اوسکان، گوندوگار<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). وجود کودک ناتوان در یادگیری در خانواده، مولد استرسی است که نیازمند رشد و توسعه پاسخ‌های مقابله‌ای

6 Coping

7 Kleanthi

8 Stress management

9 Miller, Leinbach, Brody

10 Tension

1 Giallo, Seymour, Matthews, Gavidia-Payne, Hudson, Cameron

2 Adjustmental problems

3 Osborne, Reed

4 Charansil, Bathia, Dogan

5 Uskun, Gundogar

دارای هشت خرده مقیاس کنار آمدن رویارویانه (۶ ماده)، دوری جویی (۶ ماده)، گریز-اجتناب (۸ ماده)، خویشتن داری (۷ ماده) که این چهار مقیاس اول جزء راهبرد هیجان مدار و جستجوی حمایت اجتماعی (۶ ماده)، مسئولیت پذیری (۴ ماده)، حل مدیرانه مساله (۶ ماده)، ارزیابی مجدد مثبت (۷ ماده) جزء راهبرد مساله مدار می باشد. پاسخ‌ها در دامنه‌ای از صفر نشانگر (به کار نبردم)، ۱ نشانگر (تا حدی به کار بردم)، ۲ نشانگر (بیشتر مواقع به کار بردم) و ۳ نیز نشانگر (زیاد به کار برده‌ام) است قرار می‌گیرند، از این ابزار می‌توان با اهداف غربالگری و مقایسه کارایی مداخلات درمانی مختلف بهره برد. لازاروس اعتبار ۰/۷۹ تا ۰/۶۶ برای هر یک از روش‌های رویارویی گزارش کرده است. خدایاری فرد و پرند (۱۳۸۶) طی پژوهشی اعتبار ۰/۸۰ را برای هر یک از روش‌های رویارویی گزارش کردند (خدایاری فرد، پرند، ۱۳۸۶). خلاصه جلسات آموزش (مهارت‌های مقابله با استرس) که بر طبقه برنامه آموزشی (لازاروس و فولکمن) طراحی شده است به ترتیب ذیل ارائه می‌شود:

#### یافته‌ها

مادر شود. ضرورت و اهمیت این پژوهش زمانی روشن می‌شود که پیشگیری و درمان استرس والدین خصوصاً مادر می‌تواند به افزایش توانمندی‌های کودک ناتوان یادگیری گردد.

#### روش

روش تحقیق این مطالعه آزمایشی (از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد. جامعه آماری این مطالعه تحقیق شامل کلیه مادران دارای کودک مبتلا به ناتوانی یادگیری که به مرکز (LD) اختلالات یادگیری شهر شاهرود در سال ۱۳۹۳ مراجعه و از خدمات مشاوره و روانشناختی این مرکز استفاده کردند، بود که به شیوه تصادفی تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند که به گروه آزمایش، مهارت مقابله با استرس به مدت ۸ ساعت در طی ۸ جلسه (دو روز در هفته) آموزش داده شد و گروه گواه هیچ مهارتی کسب ننمود. ابزار پژوهش حاضر، پرسشنامه راهبرد‌های مقابله‌ای لازاروس (WOCQ) است. این پرسشنامه یک نسخه ۶۶ ماده‌ای خودگزارشی است که توسط لازاروس با هدف ارزیابی افکار و اعمال افراد برای کنار آمدن با وقایع فشارزای زندگی طراحی شده است. پرسشنامه لازاروس

#### جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی

جلسات	محتوای آموزشی
جلسه اول	معارفه و آشنائی اعضای گروه با همدیگر. معرفی اختلال یادگیری و عوامل موثر بر آن.
جلسه دوم	آشنائی با مفاهیم استرس، تعریف، دلایل، انواع و پیامدهای استرس
جلسه سوم	نقش ارزیابی شناختی در استرس، ارتباط میان استرس و واکنش‌های هیجانی طبق دیدگاه لازاروس
جلسه چهارم	استرس‌های مرتبط با کودک LD و مداخلات روانشناختی در اختلالات یادگیری
جلسه پنجم	آموزش تفکر مثبت
جلسه ششم	آموزش حل مساله متمرکز بر حل مساله
جلسه هفتم	آموزش مقابله از طریق ایجاد موقعیتهای خوشایند
جلسه هشتم	جمع بندی و خاتمه

جدول ۲. شاخص های توصیفی گروه های آزمایش و کنترل در راهبردهای مقابله مسئله مدار با استرس

گروه ها	مراحل	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
آزمایش	پیش آزمون مسوولیت	۷/۱۵	۲/۰۸	۰/۱۸۸	-۰/۵۴۰
	پس آزمون مسوولیت	۱۴/۹۰	۱/۸۰۷	-۰/۶۹۳	۰/۲۱۲
کنترل	پیش آزمون مسوولیت	۷/۲۸	۲/۹۵	۰/۳۲۱	-۱/۵۵۹
	پس آزمون مسوولیت	۷/۱۳	۳/۲۴	۰/۰۸۳	-۰/۵۰۳
آزمایش	پیش آزمون گریز و اجتناب	۱۲/۸۷	۵/۴۴	۰/۷۰۹	-۰/۰۷۸
	پس آزمون گریز و اجتناب	۲۵/۸۷	۳/۰۴	-۰/۴۲۱	-۱/۳۷۵
کنترل	پیش آزمون گریز و اجتناب	۱۶/۰۹	۲/۷۳	-۰/۲۷۹	-۰/۵۰۴
	پس آزمون گریز و اجتناب	۱۵/۹۰	۲/۴۸	-۰/۶۱۹	-۰/۲۱۵
آزمایش	پیش آزمون حل مدیرانه مساله	۱۳/۵۴	۳/۹۷	-۰/۱۰۸	-۰/۵۸۱
	پس آزمون حل مدیرانه مساله	۲۱/۵۹	۲/۱۷	-۰/۷۵۷	-۰/۱۸۰
کنترل	پیش آزمون حل مدیرانه مساله	۷/۱۳	۳/۵۲	-۰/۰۷۰	-۰/۹۳۵
	پس آزمون حل مدیرانه مساله	۷/۰۳	۳/۳۲	۰/۰۰۱	-۰/۸۸۳
آزمایش	پیش آزمون ارزیابی مجدد	۱۲/۹۹	۳/۹۹	۰/۴۱۵	-۰/۵۰۸
	پس آزمون ارزیابی مجدد	۲۲/۶۸	۲/۷۱	۰/۷۹۶	۰/۸۸۰
کنترل	پیش آزمون ارزیابی مجدد	۹/۲۰	۴/۳۷	-۰/۵۷۹	-۰/۵۹۱
	پس آزمون ارزیابی مجدد	۹/۴۹	۴/۰۸	-۰/۹۸۵	۰/۳۱۵

جدول ۳. نتایج آزمون لوین مینی بر پیش فرض تساوی واریانس ها (راهبردهای مسئله مدار)

F	Df1	Df2	سطح معناداری
۶/۸۹	۱	۲۸	۰/۴۷۶

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر عامل مداخله بر متغیر راهبردهای مسئله مدار

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی داری
گروه	۴۰۴۹۸/۰۰۷	۱	۴۰۴۹۸/۰۰۷	۳۰۱/۰۷۶	۰/۰۰۰
پیش آزمون	۲۱۴۶/۴۶۹	۱	۲۱۴۶/۴۶۹	۱۵/۹۵۸	۰/۰۰۰
خطا	۳۶۳۱/۷۹۸	۲۷	۱۳۴/۵۱۱		
کل	۴۴۶۴۶۸	۳۰			

p= ۰/۰۵

فرضیه اصلی این مطالعه این است که آموزش مهارت مقابله با استرس باعث به کارگیری راهبرد مسئله مدار والدین دارای کودک ناتوان یادگیری می شود. برای آزمون فرض این مطالعه از آزمون لوین مینی بر پیش فرض تساوی واریانس ها و تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر عامل مداخله بر متغیر راهبردهای مسئله مدار استفاده شده است.

بر اساس اطلاعات جدول ۲؛ در خصوص توزیع نمره های مراحل پیش آزمون و پس آزمون شرکت کنندگان گروه های آزمایش و کنترل در ۴ مولفه مهارت های مقابله ای مسئله مدار با استرس یعنی؛ مسوولیت، گریز و اجتناب، حل مدیرانه مسئله و ارزیابی مجدد، شاخص های مختلف گرایش مرکزی و پراکندگی و شاخص های توزیع نشان داده شده که توزیع نمره های شرکت کنندگان در متغیرهای اندازه گیری شده به توزیع نرمال نزدیک است.

جدول ۳ نشان می دهد که تفاوت معنی داری بین واریانس های آنها وجود ندارد، چرا که سطح معنی داری آماره لوین از ۰/۰۵ بیشتر است.

جدول ۴ نشان می دهد اثر عامل مداخله مهارت مقابله با استرس از لحاظ آماری معنادار است ( $p = ۰/۰۵$ ).

### بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف اثر بخشی آموزش مهارت مقابله با استرس بر بهبود راهبردهای مقابله ای استرس والدین با کودکان ناتوان یادگیری (LD) صورت گرفته است. در این مطالعه ۳۰ نفر از مادران دارای کودک با ناتوانی یادگیری با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش ( $n=15$ ) و گروه کنترل ( $n=15$ ) تقسیم شدند، گروه آزمایش تحت آموزش گروهی مهارت مقابله با استرس در ۸ جلسه قرار گرفتند، در پایان از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. آموزش مهارت مقابله با استرس باعث به کارگیری راهبرد مسئله مدار والدین دارای کودک ناتوان یادگیری می شود. بنابراین؛ آموزش مهارت مقابله با استرس در به کارگیری راهبرد مسئله مدار والدین دارای کودک ناتوان یادگیری تاثیر دارد. یافته ها حاکی از آن است که بین راهبرد مسئله مدار قبل و بعد از مداخله اختلاف معنادار می باشد. زیرا با توجه به نتایج آزمون لوین چنین استنباط می شود که گروه های مورد مطالعه از واریانس های همگن برخوردارند. نتایج کوواریانس هم نشان می دهد که متغیر مداخله باعث ایجاد تفاوت در متغیر راهبرد مسئله مدار بین دو گروه آزمایش و کنترل شده است. در نتیجه می توان گفت که عامل مداخله باعث ایجاد تفاوت در راهبرد مسئله مدار در بین دو گروه آزمایش و کنترل شده است که با یافته های موسوی چیناوه (۱۳۹۲) (چیناوه، ۱۳۹۲)، جنابادی<sup>۱</sup> (۱۳۹۳) (جنابادی، ۱۳۹۳) و سرابی و حجابی (۱۳۹۱) (سرابی حجابی، ۱۳۹۱) همسو می باشد.

در تبیین نتیجه بدست آمده در مورد این فرضیه می توان گفت برنامه آموزش مهارت مقابله با استرس با آموزش روش های تصمیم گیری صحیح و چگونگی حل مساله باعث کاهش تردید در تصمیم گیری و کاهش ناتوانی فرد در مقابله با مشکلات می شود و تفکر خلاق و انتقادی را که لازمه دستیابی به راه حل مناسب برای بسیاری از مسائل استرس زاست، در فرد پرورش می دهد. در نتیجهی این آموزش ها و تمرین و بکارگیری آن ها، مهارت حل مدیرانه مساله در مقابله با استرس در افراد افزایش و بهبود می یابد. برخی از شیوه های راهبرد مسئله مدار عبارتند از: (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، حل مساله و ارزیابی مجدد مثبت) طی برنامه آموزش مهارت مقابله با استرس، این مهارت ها به فرد آموزش داده می شود و در نتیجه فرد به منظور کاهش یا حذف پیامدهای ناخوشایند استرس، سعی می کند بر عامل های استرس زا تسلط یافته و در موقعیت های استرس زا از شیوه مقابله مسئله مدار بیش تر استفاده کند. در پژوهش گودرزی و رودباری کاربرد بیشتر سبک مقابله مساله مدار، افسردگی و ناکارآمدی اجتماعی را کاهش می دهد.

در بررسی یک مدل از راهبردهای مقابله با استرس، راهبرد مساله مدار بر فرسودگی هیجانی و کاهش استرس موثر است (بوید و همکاران، ۲۰۰۹) کارآیی راهبرد مقابله ای مساله مدار از آن جهت است که فرد با هدف حل مساله بر آن متمرکز می شود و جوانب آنرا در نظر می گیرد و به جمع آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشار زا می پردازد، درباره آن می اندیشد، و به ارزیابی منابعی که در اختیار دارد می پردازد، سپس طرح و برنامه ای آماده کرده و با استفاده از آن با موقعیت فشارزا روبرو می شود (چیناوه، ۱۳۹۲). به عبارتی در راهبرد مقابله مساله مدار مهارت های شناختی مورد استفاده قرار می گیرند و کاربرد این سبک سبب نظم و انسجام فکری و کاهش آشفتگی هیجانی می شود بنابراین منبع استرس بهتر شناسایی شده و قابل کنترل ارزیابی می شود و در کل بهبود سلامت

استفاده از شیوه های کارآمدتر و مناسب تر روی آورد و در نتیجه استرس خود را کاهش دهد. از سوی دیگر، آموزش گروهی می تواند تاثیر مثبت در کاهش فشار روانی داشته باشد، زیرا جمع کردن افراد در گروه و این که تک تک افراد احساس کنند دیگران نیز مشکلاتی مشابه آن ها دارند و در گروه از تجارب یکدیگر برای مقابله با استرس استفاده می کنند بنابراین این عوامل می تواند باعث کاهش استرس و بهبود راهبردهای مقابله با افراد شرکت کننده در برنامه های آموزش مهارت مقابله با استرس شود.

بنابراین؛ می توان از برنامه آموزش گروهی مهارت مقابله با استرس بر بهبود راهبردهای مقابله ای استرس والدین با کودکان دارای مشکلات خاص از جمله ناتوانی یادگیری استفاده کرد. مراکز اختلال یادگیری با تهیه بروشورهایی برای آگاهی مادران دارای کودکان ناتوان یادگیری علاوه بر کاهش نگرانی مادران، می توانند اثربخشی آموزشی خود را تسریع کنند.

#### منابع

- Aliakbari Dehkordi, M., Kakojoibari, A.A., Mohtashami, T., Yektakhah, S. (2013). Stress in mothers of hearing impaired children compared to mothers of normal and other disabled children. *Audiol.*;20(1):128-136. (in Persian)
- Alilu, M.M., Arji, A., Bakhshipour Roudsari, A., Shahjuee, T. (2009). Relationship between personal traits and coping strategies in addicts with HIV+. *Medical Journal of Tabriz Medical Sciences University*, 33(1): 70-76. (in Persian)
- Berjis M., Hakim Javadi, M., Taher, M., Gh. Lavasani, M., Hosseinkhanzadeh, A. (2013). A comparison of the amount of worry, hope and meaning of life in the mothers of deaf children, children with autism, and children with learning disability. *Journal of Learning Disabilities*, 3(1): 148-155. (in Persian)
- Boyd N.G, Lewin J.E , Sager J.K.(2009). A model of stress and coping and their

روانی را در پی خواهد داشت. مثلاً در تحقیقی که توسط تامسون و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) انجام شد، در گروه زنان بدون دوره افسردگی و استرس سبک مقابله ناسازگارانه در مقابل سبک مقابله سازگارانه، با نشانه های افسردگی و استرس ارتباط قوی تری دارد. عدم کارایی راهبرد هیجان مدار از آن جهت است که فرد با هدف حل مساله به جای تمرکز بر آن، بگونه ای هیجانی برخورد می کند و با نشان دادن واکنشهای عاطفی همچون گریه کردن، عصبانیت و پرخاشگری، بی تابی و فریاد زدن سعی در روبرو شدن با موقعیت فشارزا و حل مساله دارد. به عبارتی فرد به جای تمرکز بر مساله بر هیجانات پیرامون مساله پرداخته و از درگیری مستقیم و موثر بر مساله باز می ماند و توانمندی او برای حل مساله کاهش یافته، اختلال در انسجام فکری و آشفتگی هیجانی بروز می کند که خود سبب عدم شناخت منبع استرس شده و سلامت روانی را به صورت منفی تحت تاثیر قرار می دهد (تامسون، ماتاجگی، بوسکوهل، جونیدز، گتلیب، ۲۰۱۰). یافته های بدست آمده از مطالعات محمود و قار عظیم<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹) نیز مشاهدات فوق را مورد تأیید قرار می دهد. نتایج نشان می دهد که خانواده های دارای فرزند ناتوان چالش های بسیاری از قبیل بحران های عاطفی، اختلافات خانوادگی و بار مالی جبران ناپذیر می شوند که توانمندی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد (گوهل، موخرجی، چادهری، ۲۰۱۱).

در تبیین اثربخشی برنامه آموزش مهارت مقابله با استرس بر کاهش استرس و بهبود راهبردهای مقابله ای استرس آزمودنی های این تحقیق می توان گفت که آموزش مهارت مقابله با استرس از یک سو باعث می شود که افراد شناخت بیشتری از خود پیدا کنند و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود بکوشند. ایجاد آگاهی در مورد نقاط قوت و ضعف به فرد کمک می کند تا در مقابله با مشکلات به

- Kleanthi.Gourounti.Fotios (2012). Anagnostopoulos. Grigorios.Potamianos.Katerina. Lykeridou, Lone Schmidt, Grigorios Vaslamatzis. Perception of control, coping and psychological stress of infertile women undergoing IVF. 24(6): 670-679.
- Lazarus RS, Folkman S. (1984). The concept of coping in stress, appraisal, and coping. New York, Springer, PP: 57.
- Muhammad Waqar Azeem, Imtiaz Ahmad Dogar, Snehal Shah, Mohsin Ali Cheema, Alia Asmat, Madeeha Akbar, Sumira Kousar, Imran Ijaz Haider (2013). Anxiety and Depression among Parents of Children with Intellectual Disability in Pakistan. J Can Acad Child Adolesc Psychiatry, 22:4. (in Persian)
- Mekaiili N. (2012). The comparison of resiliency , marital satisfaction & mental health among parents with learning disabilities & normal children. Learning disabilities j. 2(1):120-137. (in Persian)
- Miller SM, Leinbach A, Brody DS. (2012). Coping style in hypertension patients: Nature and consequences. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 37: 17-26.
- Osborne LA, Reed P. (2010). Stress and self perceived parenting behaviors of parents of children with autistic spectrum conditions. Res Autism Spect Dis; 4:405-14 .
- Sarabi Hejabi M. (2013). The effectiveness of the training for parents & rearing of stress management among mothers with autism children . family research journal. 31: 81-89. (in Persian)
- Tabassum, R., & Mohsin, N. (2013). Depression and anxiety among parents of children with disabilities: a case study from developing world. International Journal of Environment, Ecology, Family and Urban Studies (IJEEFUS); 3(4): 33-40.
- Uskun, E., & Gundogar, D. (2010). The levels of stress, depression and anxiety of parents of disabled children in Turkey. Disability and Rehabilitation, 32(23): 1917-27.
- Thompson R.J, Mata .Jaeggi, S.M,Buschkuehl ,M. Jonides, J , Gotlib, I.H(2010). Maladaptive coping, adaptive coping, and depressive symptoms: Variations across age and depressive state. Behaviour Research and Therapy.48: 459-466.
- influence on individual and organizational outcomes. Journal of Vocational Behavior. 75: 197-211.
- Charmsil, Chavanun, Bathia, Narumol (2010). PREVALENCE OF DEPRESSIVE DISORDERS AMONG CAREGIVERS OF CHILDREN WITH AUTISM IN THAILAND. ASEAN Journal of Psychiatry, Vol.11 (1: 1-8.
- Chinaveh, M. (2013). The Effectiveness of Multiple Stress Management Intervention on the Level of Stress, and Coping Responses Among Iranian Students. J Social and Behavioral Sciences, 84: 593-600. (in Persian)
- Dogan, M. (2010). Comparison of Parents of Children with and without Hearing Loss in Terms of Stress, Depression and Trait Anxiety. International Journal of Early Childhood Special Education;2(3): 247-252.
- Ghasemi, S. Hosseini, M. AlaviMajd, H., Manochehri, H., Norozi, Z. (2014). Comparison of perceived family structure of mothers with a disabled boy and mothers with a boy without disabilities upon circumplex model in Tehran in 2011. J Nursing & Midwifery of Shahid Beheshti, 25(88): 1-8. (in Persian)
- Giallo, R., Seymour, M., Matthews, J., Gavidia-Payne, S., Hudson, A., Cameron, C. (2014). Risk factors associated with the mental health of fathers of children with an intellectual disability in Australia. Journal of Intellectual Disability Research. 1-15.
- Gohel, M., Mukherjee, S., & Choudhary, S. K. (2011). Psychosocial impact on the parents of mentally retarded children in Anand District. Healthline, 2(2), 62.
- Hajigholami Yazdi, A., Alagheband, M. (2014). Effectiveness of Parental Skills Training on Worry, Anxiety and Self- Efficacy Beliefs of Single-Child and Multi-Child Parents. J Shahid Sadoughi Univ Med Sci. 21(2): 136-47. (in Persian)
- Jenaabadi Hossein (2014). The Study and Comparison of Stress Levels and Coping Strategies in Parents of Exceptional (Mentally Retarded, Blind and Deaf) and Normal Children in Zahedan. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 114: 197-202. (in Persian)
- Khodayarifard, M., Parand, A. (2007). Stress and coping method. Tehran: Tehran Pub.



**The effect of problem-based coping strategies on mothers` stress with learning disabilities children (LD).**

**Hossein Ebrahimi Moghadam<sup>1</sup>, Leila arab Yarmohammadi<sup>2</sup>, Maryam Zadbagher seighalani<sup>3</sup>, Mohammad Arab Ameri<sup>4</sup>**

1) Faculty member, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

2) M.A.Clinical Psychology Islamic Azad University Science and Research

3) Young researchers and Elite club Karaj branch Islamic azad university Karaj Iran.

4) Educational psychology, Islamic Azad University, Babol Branche, Iran.

**\*Corresponding author: asra137@yahoo.com**

---

**Abstract**

The purpose of this study was to determine the efficacy and coping skills training to improve stress problem - based coping strategies in all of mothers with children who are learning - disabled . This study is quasi - experimental (pre - test - post - test with control group) . The population includes mothers with learning disabilities children in Shahrood city in primary school , in the 2013 - 2014 that they referred to learning - disabled center in shahrood city . Sample size of 30 randomly selected mothers in the two groups ( in each group 15 mothers ) . experimental group participated in eight sessions , Finally , after 3 weeks , both groups were assessed with Lazarus stress and coping strategies efficacy and they answered to coping skills training questionnaire . Data were analyzed with Spss 20 software for as descriptive statistics , t - tests and covariate analysis ( ANCOVA ) . The results showed that the problem - based coping skills training , improved the stress coping strategies of mothers with learning disabled children . The findings shows that it can improve problem-based coping skills with training program for mothers with learning disabilities and other problems can be used.

**Key words:** Coping skills stress , coping strategies stress, learning disabilities, mothers.

---