

# السلامة للجميع

مقدمه به افسوس

در مادران دارای کودک مبتلا به اندک ذهنی

مؤلف:

فاطمه فلاحکار



## فهرست مطالب

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| ۱.....  | مقدمه:                                           |
| ۴.....  | فصل اول .....                                    |
| ۴.....  | کلیات .....                                      |
| ۵.....  | بیان موضوع:                                      |
| ۶.....  | اهمیت و ضرورت پرداختن به موضوع:                  |
| ۸.....  | اهداف.....                                       |
| ۹.....  | تعاریف.....                                      |
| ۱۳..... | فصل دوم .....                                    |
| ۱۳..... | آموزش زندگی خانوادگی (F.L.E) .....               |
| ۱۴..... | مقدمه:                                           |
| ۱۶..... | تاریخچه آموزش زندگی خانوادگی (F.E) در سطح کشور:  |
| ۱۸..... | تاریخچه آموزش زندگی خانوادگی در سطح کشور:        |
| ۲۰..... | تعاریف و مفاهیم در F.L.E .....                   |
| ۲۲..... | دلایل برگزاری آموزش زندگی خانوادگی F.L.E:        |
| ۲۴..... | تعریف آموزش گروهی والدین .....                   |
| ۳۴..... | برتری آموزش گروهی بر آموزش انفرادی .....         |
| ۴۳..... | اصول عملی F.L.E: .....                           |
| ۴۸..... | ویژگی های مخاطبین F.L.E: .....                   |
| ۴۹..... | ویژگی آموزشگران (تخصص در F.L.E): .....           |
| ۵۶..... | محتوای کلاس های آموزش خانوادگی F.L.E.....        |
| ۶۰..... | فصل سوم .....                                    |
| ۶۰..... | تنیدگی (استرس) .....                             |
| ۶۱..... | تنیدگی (استرس) .....                             |
| ۶۴..... | منابع تنیدگی: .....                              |
| ۷۹..... | منابع استرس در جامعه:                            |
| ۸۰..... | پیامدهای تنیدگی: .....                           |
| ۸۳..... | واکنش های زیست شناختی (جسمانی و بدنی) به تنیدگی: |
| ۸۹..... | تنیدگی در خانواده .....                          |

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| ۹۵.....  | روش اندازه گیری تنیدگی خانواده.....                      |
| ۱۱۶..... | فصل چهارم.....                                           |
| ۱۱۶..... | اختلال عقب ماندگی ذهنی ( تاریخچه، تعریف ، علائم و .... ) |
| ۱۱۷..... | تاریخچه عقب ماندگی ذهنی.....                             |
| ۱۱۸..... | تعریف روان شناختی عقب ماندگی ذهنی.....                   |
| ۱۲۰..... | تعریف AAMDگروسمن:.....                                   |
| ۱۲۱..... | توزیع فراوانی عقب ماندگی ذهنی.....                       |
| ۱۲۳..... | علت اصلی عقب افتادگی ذهنی.....                           |
| ۱۲۴..... | طبقه بندی عقب مانده های ذهنی.....                        |
| ۱۶۸..... | خصوصیات روانی عقب مانده ها:.....                         |
| ۱۷۵..... | پیشگیری و درمان عقب ماندگی ها.....                       |
| ۱۸۲..... | پژوهشهای انجام شده داخلی :.....                          |
| ۱۸۸..... | پژوهشهای انجام شده خارجی :.....                          |
| ۱۹۸..... | فهرست منابع.....                                         |
| ۲۰۷..... | فهرست منابع انگلیسی.....                                 |

## مقدمه:

تغییرات سریع که امروزه به ویژه در قرن ۲۱ جوامع را در بر گرفته، حاصل سه عامل انفجار دانش، جمعیت و فن آوری های پیچیده می باشد که هر لحظه در جهان اتفاق می افتد و باعث تغییرات سریع در مولفه های مختلف زندگی، کاری، اقتصادی، اجتماعی و... می شود. از این رو این تغییرات سریع و پیچیده، باعث ایجاد چالش های خانوادگی و تنیدگی های چند گانه شده است. تنیدگی<sup>۱</sup> چه به عنوان یک محرک محیطی در یک وضعیت تهدید کننده یا آسیب رساننده (سارافینو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸) و چه به عنوان نوعی پاسخ همراه با نشانگان عمومی خود طبق آنچه سلیه (۱۹۵۶) آن را با عنوان نشانگان عمومی سازش<sup>۳</sup> می داند خود را وادار می کند تا در جهت تغییر موقعیت خود و یا سازش یافتگی با آن نام دارد که این سازش یافتگی می تواند موثر یا ناموثر باشد (پاراپاویسیس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). در چنین وضعیتی فرد می تواند واکنش های روانی و جسمانی متفاوتی را نسبت به موضوع و محرک تنیدگی از خود نشان دهد. خانواده نیز به عنوان سیستمی مستقل از اعضای خود می تواند تنیدگی را تجربه نماید. رفتار، نیازها و شخصیت هر یک از اعضا بر رفتارها، نیازها و شخصیت دیگر اعضای خانواده تاثیر می گذارد که به نوبه خود می تواند موجب بروز تنیدگی در خانواده گردد. (کارلسون و اسپری؛ ترجمه: نوابی نژاد، ۱۳۸۷).

در این میان مادر به عنوان یک عضو خانواده که عمده ترین نقش والدگری را معمولاً در سیستم خانواده ایفا می کند خود می تواند تحت تاثیر منابع متعدد تنیدگی را قرار گیرد. به اعتقاد ویتکین<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> Stress  
<sup>۲</sup> Sarafino  
<sup>۳</sup> General adaptation  
Para pavessis  
Widkin

(۱۹۸۵) مادران در معرض دو گروه بزرگ از تنیدگی ها قرار دارند که از تنیدگی حاصل از هویت ریست شناختی آنان (قاعدگی، افسردگی، یائسگی و ...) و تنیدگی مرتبط با مسئولیت حرفه ای آنان (نقش مادرانه، مشکلات اشتغال و...) بدون شک یکی از مهمترین نقش هایی که زنان در طول زندگی خود ایفا می کنند نقش مادری است. پژوهشگران بسیاری از والدگری در صورتی که کودک خردسال دارای رفتارهای مسئله دار یا مشکلات پزشکی باشد به عنوان یک تکلیف پر تنیدگی یاد کرده اند (آناستوپولوس<sup>۱</sup> ۱۹۹۲ و ویس<sup>۲</sup> ۱۹۹۱؛ به نقل از احمدی ارغندی، ۱۳۸۴).

در شرایط طبیعی و بهر حال که کودک خردسال از حرکت بیشتری برخوردار است نیز مشکلات روزمره با کودک نظیر تغذیه، خواب، گریه کودک و بیماری ها، حد ویژه ای از تجربه تنیدگی را برای مادر به همراه دارد، بنابراین تنیدگی مادران دارای کودکان بهنجار و نا بهنجار تفاوت هایی دارد (هاگی کول<sup>۳</sup> و ویتزگرین<sup>۴</sup> ۱۹۷۷). به از آن جهت عنوان تنیدگی والدین نام می برند) هابفال<sup>۵</sup>، لرممن<sup>۶</sup> ۱۹۹۹، ابیدین<sup>۷</sup> و بیورک (۱۹۷۸). پس از ارائه نخستین شاخص تنیدگی والدینی یک الگوی نظری برای آن تدوین نمودند. این الگو نشان می دهد که ویژگی های کودک نظیر سازش پذیری، پذیرندگی، فزون طلبی، خلق، تقویت گری و بی توجهی، فزون کنشی کودک در افزایش تنیدگی روابط والد- کودک یا کاهش آن موثر هستند، همانطور که برخورداری از حمایت اجتماعی، روابط مطلوب با همه، کاهش محدودیت نقش مادر، دلبستگی محدود والد به کودک، کاهش افسردگی مادر و افزایش حس صلاحیت وی در کاهش انزوای اجتماعی او می تواند به بهبود

<sup>۱</sup> Anastopoulos  
<sup>۲</sup> Weiss  
<sup>۳</sup> Hagekull  
<sup>۴</sup> Wettergren  
<sup>۵</sup> Habball  
<sup>۶</sup> Lerman  
<sup>۷</sup> Abidin

و کاهش تنیدگی والدینی که توسط مادر به هنگام کار با کودکش تجربه می کند بیانجامد. با توجه به اینکه مقابله مناسب با تنیدگی را می توان از طریق آموزش منتقل کرد، تدوین برنامه های آموزشی برای مادرانی که چنین تنیدگی را تجربه می کنند می تواند مفید باشد. شفیع آبادی (۱۳۸۶) بیان می کند آموزش گروهی والدین نوعی از تعلیم و تربیت گروهی است که آموزش وسیعی را شامل می گردد و به والدین کمک می کند تا دانش و تواناییهای خود را در زمینه پرورش و تربیت کودکان به نحو مطلوب گسترش دهند. آموزش زندگی خانوادگی<sup>۱</sup> (F.L.E) که از نظر تاریخی از سال ۱۹۷۰ آغاز شده نیز به نوعی آموزش گروهی والدین است که می تواند علاوه بر توجه به رشد توانایی های بالایی خانواده معطوف به حل مشکل باشد و این نوع آموزش باید اساسا بر مبنای ارتقاء دانش پایه بزرگسود و یا اینکه به نگرش و مهارت ها توجه کند (ایرلن<sup>۲</sup> و وایز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

ارکوس و هنون<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) عنوان کرده اند که برنامه های F.L.E می توانند با توجه به افراد و خانواده ها و شرایط ویژه آنها هنجار شوند. معمولا تاکید می شود که F.L.E بایستی بر مبنای نیاز فوری افراد و خانواده ها باشد (مشکبید حقیقی، ۱۳۸۶). پرووشر<sup>۵</sup> حاضر در صدد بررسی اثر آموزش زندگی خانوادگی F.L.E بر تنیدگی والدینی مادران دارای فرزندان عقب مانده ذهنی شدید و خیلی شدید است.

<sup>۱</sup> Family Life Education  
<sup>۲</sup> Ireland  
<sup>۳</sup> Wiesner  
<sup>۴</sup> Arkus & Hancock