



The Effectiveness of Stress Management Skills Training on Psychological Capital, Resilience and Social Skills in Mothers with Hyperactive Children

Marzieh Afshar ^{1*}, Parenaz Banisi ², Seaside Zomorrody³

1 Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

2 Assistant Professor, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

3 Assistant Professor Islamic Azad University, West Tehran Branch

* **Corresponding author:** Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

Received: 2022-02-27

Accepted: 2022-03-12

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of stress management skills training on psychological capital, resilience and social skills in mothers with hyperactive children. The statistical population of this study consisted of all mothers of hyperactive children who referred to counseling centers in districts 1 and 2 of Tehran in 1400, who referred to these centers in the second half of 1400, whose number was equal to 750 people. Statistical sample According to the quasi-experimental research method, 30 mothers of hyperactive children were randomly selected from the statistical population. Data collection tools included a summary of the stress management skills training protocol, the Lutans (2007) Psychological Capital Questionnaire, Connor & Davidson (1979) Resilience Questionnaire, and Queen Dam (2004) Social Skills. The collected data were analyzed using SPSS22 software. In this research, descriptive statistics were used to calculate the mean and standard deviation of research variables and show the frequency and related graphs, and inferential statistics were used to test the research hypotheses. Before testing the hypotheses, the hypothesis of normality of data distribution was performed by Kolmogorov-Smirnov test. The results showed that stress management skills training is effective on psychological capital, resilience and social skills in mothers with hyperactive children. Due to the severity of the effect, stress management skills training has a greater impact on the resilience of mothers with hyperactive children than psychological capital and social skills.

Keywords: Psychological capital, Resilience, Stress management social skills



اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال

مرضیه افشار^{۱*}، پریناز بنیسی^۲، سعیده زمردی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

^۲ دانشیار پایه ۱۸، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

^۳ استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

پست الکترونیکی: marziyeh.afshar1399@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۲۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸

چکیده

هدف از انجام این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مادران کودکان بیش فعال مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ و ۲ شهر تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل داد که در نیمسال دوم سال ۱۴۰۰ به این مراکز مراجعه کردند که تعداد آنها برابر با ۷۵۰ نفر بود. نمونه آماری پژوهش طبق روش تحقیق نیمه آزمایشی، ۳۰ نفر از مادران کودکان بیش فعال بود که به صورت تصادفی ساده از جامعه آماری گزینش شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل خلاصه ای از پروتکل آموزشی مهارت مدیریت استرس، پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷)، تاب آوری کانر و دیویدسون (۱۹۷۹) و مهارت های اجتماعی کوئین دام (۲۰۰۴) بود. تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از طریق نرم افزار SPSS22 انجام شد. در این تحقیق از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه های تحقیق استفاده گردید. قبل از آزمودن فرضیه ها، مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر بیشتری نسبت به سرمایه های روانشناختی و مهارت های اجتماعی دارد.

واژگان کلیدی: تاب آوری، سرمایه های روانشناختی، مدیریت استرس، مهارت های اجتماعی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

امروزه استرس یکی از علل عمده بسیاری از بیماری ها محسوب می شود؛ اختلالات روانی، بیماری های قلبی، سرطان، ناراحتی های گوارشی و پوستی و مانند این ها همگی می توانند با فشار روانی در قرن حاضر ارتباط داشته باشند. بر طبق تخمین

پزشکان، عامل ۷۵ درصد از شکایت های پزشکی، استرس است. شیوه های مقابله ای شناختی/ رفتاری شامل تنظیم و اصلاح خطاهای شناختی، گوش دادن روزانه به نوارهای آرامش بخش، روش های ذهن آگاهی و نظم و برنامه ریزی است که جهت کاهش اثرات انواع استرس، به دانش آموزان آموزش داده

از موقعیت های واقعی و انتخاب رفتارهایی که متناسب با بافت کنونی است)، توجه آگاهی (بودن کامل در زمان حال در هر لحظه)، خود به عنوان بافتار تشخیص اینکه فرد چیزی فراتر از تجارب درونی اش است، ارزش ها اصول شخصی منتخب و هدایت‌گر که مسیر زندگی فرد را مشخص کرده و به او احساس معنا می دهد، اقدام متعهدانه رفتارهایی که در مسیر ارزش‌های شخص و بسته به بافتاری که در آن قرار دارد به صورت منعطف انتخاب می شوند[۳].

عوامل بسیاری وجود دارند که می‌توانند بر مادران دارای فرزند بیش فعال اثرگذار باشد. تاب‌آوری یکی از این عوامل می‌تواند باشد. تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند و مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند؛ بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فاتح آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده‌ای معدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب‌آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند. تاب‌آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط استرس‌زا و چالش‌برانگیز است. به بیان دیگر، فرد تاب‌آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب‌آوری فقط این نیست که در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده پایدار بمانیم و در روبه‌رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم، بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامون مان نیز مدنظر است. برخی روان‌شناسان باور دارند که تاب‌آوری بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و از این روست که سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند[۴].

عامل دیگری که می‌تواند بسیار بر عملکرد و سلامت روان این افراد اثر بگذارد، مهارت‌های اجتماعی این افراد است. اصطلاح مهارت‌های اجتماعی، به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند. سازمان جهانی بهداشت در سال (۱۹۴۴) ده مهارت اجتماعی اصلی را مشخص کرده است. این مهارت‌ها نیز به لحاظ ارتباط طبیعی بین آن‌ها، به صورت جفت جفت طبقه‌بندی شده‌اند که عبارتند از: خودآگاهی و توانایی همدلی، ارتباطی و روابط بین‌فردی،

می‌شود. در برنامه ریزی به آنها آموزش داده می‌شود که برای مطالعه و امور زندگی، یک برنامه منطقی تنظیم کنند و برای کارهای غیرقابل پیش بینی، زمان لازم را در نظر بگیرند؛ و در برنامه ریزی خود علاوه بر نیازهای روزانه (از قبیل تغذیه، خواب، خرید و ورزش)، موسیقی آرامش بخش و تمرین آرام سازی را نیز بگنجانند. برنامه های آرام سازی به آنها کمک می‌کند که به آمیdgی رسیده و برنامه های خود را به طور مؤثرتری پیش ببرند. این تغییرات در برنامه ریزی و ارتقای انگیزه، تمرکز و یادگیری تأثیر به‌سزایی دارد و توانمندی آنها را در مقابله با استرس افزایش می‌دهد[۱].

پژوهشگران با بررسی راهبردهای مقابله با استرس افراد موفق و ناموفق، به نتایج بسیار اساسی دست یافته‌اند؛ و این مطالعات نشان می‌دهد کسانی که به طور موفقیت‌آمیزی با مشکلات مقابله می‌کنند، افرادی هستند که خود را به مجموعه مهارت های مقابله ای مجهز کرده‌اند. راهبردهای مقابله با استرس^۱ عبارت از تلاش های شناختی و رفتاری به منظور تسلط بر تعارض های فشارزا، کاهش یا تحمل آنهاست. اثربخشی راهبردهای مقابله با استرس در درمان بسیاری از مشکلات روان شناختی، از جمله مشکلات مرتبط با تحمل ناکامی ها و فشارهای روانی تأیید شده است. دیویس و لیساکر^۲ اثربخشی تکنیک های شناختی رفتاری را در بهبود مهارت های فراشناختی افراد مبتلا به اضطراب امتحان، مؤثر نشان داده‌اند. یکی از دیگر روش های کاهش استرس و آرام سازی، مراقبه ماترا است که رایج ترین شکل مراقبه در سراسر جهان می‌باشد و احساس آرامشی که با آن ایجاد می‌شود، توانایی مقابله با ناراحتی های جسمی و روانی را نیز بالا می‌برد. مانترای «لا اله الا الله» و «الله اکبر» اسلامی شامل تکرار بلند یا آرام یک کلمه اسلامی یا ذکر مانند است که به منظور تمرکز و تخلیه فشار ذهنی و آرامش از آن استفاده می‌شود. پژوهشگران در سال های اخیر در جوامع اسلامی، مانند ایران و مالزی دست به تجربه های جدیدی در اتخاذ شیوه های روان درمانی بیماران مسلمان مبتلا به اضطراب و افسردگی زده‌اند و طی آن در بررسی های آزمایشی خود نشان داده‌اند که به کارگیری روان درمانی مذهبی، مثل ترغیب به دعا و ذکر به عنوان یک نوع از مراقبه، به بهبود بیشتر و سریع تر بیماران کمک می‌کند[۲].

یکی از عواقب و مشکلاتی که عموماً برای مادران دارای فرزند بیش فعال می‌افتد، سرمایه های روانشناختی است. سرمایه های روانشناختی از طریق شش فرایند اصلی هم پوش و مرتبط به هم حاصل می‌شود: پذیرش (تمایل به تجربیات درونی بدون تلاش برای تغییر فراوانی یا حالت آن‌ها)، گسلش شناختی (توانایی جدا کردن افکار، هیجانات، احساسات بدنی و تکانه ها

روابط خانوادگی نیز تأثیر می‌گذارد [۱۳]. نظر می‌رسد روابط خانوادگی این کودکان اغلب با رنجش و خصومت همراه است، به ویژه به دلیل تغییرپذیری نشانه‌های این اختلال که موجب می‌شود که والدین فکر کنند همه رفتارهای مزاحم فرزندشان عمدی است [۱۴]. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین رفتارهای نامناسب در تعامل والد-کودک و اختلال بیش‌فعالی رابطه معنادار وجود دارد [۱۵]. تعامل والد-کودک و عواملی که به ارتقا و بهبود این تعامل منجر می‌شود، از زمینه‌های مهم و مورد علاقه پژوهشگران است [۱۶].

همچنین وجود کودک با یک اختلال، سازش یافتگی و سلامت جسمی و روانی خانواده را تهدید می‌کند و تأثیر منفی بر آنها می‌گذارد. اغلب افراد این خانواده‌ها دچار بیماری‌های خود ایمنی، میگرن، زخم معده، اضطراب، خشم، احساس گناه، انزوای اجتماعی، اختلالات خواب و افسردگی هستند و میزان تاب‌آوری^۸ آن‌ها بصورت قابل توجهی پایین است [۱۷]. تاب‌آوری یکی از مفاهیم مهم روان‌شناسی مثبت نگر است و به فرآیند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود [۱۸]. همچنین کانر و ژانگ^۹ (۲۰۰۶) [۱۹] تاب‌آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. ارتقاء سطح تاب‌آوری و افزایش آستانه تحمل فرد در مقابله با شرایط استرس‌زا می‌تواند درماندگی فرد را در شرایط استرس‌زا تعدیل نموده و موجب افزایش روحیه فرد و سلامت روانی و جسمی شود [۱۸].

سازه مورد نظر بعدی سرمایه روانشناختی^{۱۰} می‌باشد. نتایج پژوهش‌ها نشان دادند که مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی، با طیف متنوعی از متغیرهای عملکردی در موقعیت‌های مختلف، اضطراب، توانایی مقابله با فشار روانی، شادکامی و بهزیستی رابطه دارند [۲۰]. پژوهش‌هایی معطوف به تعیین نقش سرمایه روانشناختی برای رضایت و بهزیستی در ابعاد مختلف به صورت بالقوه این هدف را داشتند تا زمینه را برای ارتقای سطح کیفیت زندگی بشر فراهم کنند [۲۱]. سرمایه روانشناختی در دو دهه اخیر در ادبیات پژوهشی به وفور بررسی شده و دامنه مطالعات آن از حوزه زندگی فردی به تعاملات اجتماعی کشیده شده است. در راستای تعریف این سازه مفهومی، گلداسمیت، وئوم و دارتی^{۱۱} (۲۰۰۰) [۲۲] بیان می‌کنند که سرمایه روانی شامل دریافت‌های فرد از میزان هماهنگی بین هدف‌های معین و ترسیم شده با پیامدها، عملکردی است که در فرآیند ارزیابی‌های مستمر به دست می‌آید و به رضایت درونی و نسبتاً پایدار در توالی زندگی منتهی می‌شود [۲۳]. روانشناختی یکی از شاخص‌های روانشناسی مثبت‌گرایی است که با ویژگی‌هایی

تصمیم‌گیری و حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر نقادانه، مقابله با هیجان و مقابله با استرس‌ها [۵].

در ادامه این فصل به بیان مساله و ضرورت انجام تحقیق پرداخته خواهد شد سپس اهداف و فرضیه‌ها مطرح می‌گردد و در انتها نیز تعریف‌های نظری و عملیاتی متغیرها عنوان می‌شود. از این رو با توجه به مطالب ذکر شده، این پژوهش در تلاش است تا اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه‌های روانشناختی، تاب‌آوری و مهارت‌های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش‌فعال را بررسی نماید. یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی-رشدی^۳ دوران کودکی که توجه روانشناسان و روانپزشکان را به خود جلب کرده است، اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD)^۴ است. این اختلال به سه نوع فرعی شامل: نارسایی توجه، فزون‌کنشی/تکانشگری و ترکیبی تقسیم می‌شود [۶]. بر اساس ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی^۵، نرخ شیوع این اختلال برای بزرگسالان، ۲/۵٪ و برای کودکان، ۵٪ گزارش شده است. ویژگی‌های اصلی ADHD شامل: ناتوانی در یادگیری، پرخاشگری^۶، مشکلات تحصیلی، بیقراری حرکتی و برانگیختگی است؛ کودکان مبتلا به نارسایی توجه/بیش‌فعالی می‌توانند نافرمان، به لحاظ اجتماعی بی‌منطق و یا پرخاشگر باشند [۷]. این اختلال شیوعی در حدود ۱۰ درصد دارد که با امتداد آن در دوران بزرگسالی همراه است [۸]. اختلالات دوران کودکی تأثیر زیادی بر فرد، خانواده و جامعه دارد و والدین این کودکان با مشکلات متعددی روبرو هستند [۹].

با تولد کودک با اختلال و آگاهی از اختلال وی، والدین بهت و ناپاوری و در پی آن سرخورده‌گی‌هایی را تجربه می‌کنند. آنها بایستی با این واقعیت که کودک آنها در شرایطی است که تا پایان عمر با آنها درگیر است، کنار بیایند [۱۰] که یکی از مسائل مهم این خانواده‌ها بحث مهارت‌های اجتماعی^۷ آنان است؛ زیرا نقص در مهارت‌های اجتماعی، مسئله‌ای رایج در خانواده‌های مشکل‌دار به ویژه خانواده‌های دارای کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی است [۱۱] مهارت‌های اجتماعی به عنوان مهارت‌های ضروری برای انطباق با نیازهای اجتماعی و حفظ روابط بین فردی رضایت‌بخش تعریف می‌شود. یادگیری مهارت‌های اجتماعی بخشی از مسئله اجتماعی شدن است و اجتماعی شدن جریانی است که در آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتار فرد شکل می‌گیرد. مهارت‌های اجتماعی بیانگر مجموعه پیچیده از مهارت‌هاست که شامل ارتباط، حل مسئله، تصمیم‌گیری، خودمدیریتی، جرات‌ورزی و تعامل با دیگران می‌شود [۱۲]. این اختلال علاوه بر اینکه تأثیر جدی بر کودک و ارتباط وی با همسالان دارد، بر

وجود، رشد و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، بازسازی خاطرات، یافتن معنا و مفهومی برای زندگی، ایجاد محیطی مثبت در زندگی خانوادگی و انعطاف پذیری افراد و توانایی لازم برای کسب تاب آوری بالا را در اختیار آن ها قرار می دهد [۳۰].

دوره کودکی یکی از اثرگذارترین دوران زندگی یک فرد به شمار می رود. دوره ای که شخصیت کودک طی آن شکل می گیرد. از این رو دخالت در صورت مشاهده اختلال می تواند یکی از راهبردهای اثرگذار باشد. امروزه شمار کودکان بیش فعالی که به روانشناسان ارجاع داده می شوند رو به افزایش است [۳۱]. از مواردی که بر نظام خانواده تاثیر می گذارد، اختلالات فرزندان است که مانع از آن می شود که خانواده بتواند کارکردهای متعارف خود را به نحو مطلوب داشته باشد. در دهه های اخیر حمایت از خانواده هایی که کودک با اختلال روانی یا استثنایی دارند، اهمیت حیاتی پیدا کرده، چرا که تحقیقات نشان داده که حمایت از این خانواده ها روی خانواده و کودک نتایج مثبتی داشته است [۳۲]. در این زمینه پژوهش در مورد خانواده هایی که فرزندان با اختلالات روانی مانند اختلال بیش فعالی دارند ضروری می باشد. گوتس و گوتس^{۱۴} (۲۰۱۴) [۳۳]، نتیجه گرفتند والدینی که فرزندانشان دچار بیماری های مزمن هستند، وارد روندی از مراحل عاطفی قابل پیش بینی می شوند و هرچقدر بیماری مزمن تر و طولانی تر باشد، والدین در معرض مشکلات عاطفی و رفتاری بیشتری قرار می گیرند و به دلیل شدید و فراگیر بودن علائم تأثیر نامطلوبی در افراد خانواده و به ویژه مادر بر جای می گذارد [۳۴]. همانگونه که والدین روی رشد کودک تاثیر می گذارند، رشد کودک و ویژگی های او نیز بر کارکرد خانواده تاثیرگذار است. آنچه از تحقیقات پیشین بر می آید، والدین این کودکان در معرض استرس بیشتری هستند [۲۵]. سطوح بالای استرس والدین باعث می شود که آنها گرایش بیشتری به استفاده از شیوه های انعطاف ناپذیر، پرخاشگرانه و تهدیدآمیز والدگری داشته باشند و کمتر از برنامه های درمانی کودک بهره ببرند، بنابراین در تصمیم گیری درباره مناسب ترین راهبردهای درمانی برای کودک شکست بخورند. این امر تاثیرات منفی بر رشد کودک گذاشته و رفتارهای مخرب بیشتری را منجر می شود [۳۵]. با در نظر گرفتن این واقعیت، که این شرایط تاثیر بسزایی بر روند رشد کودک می گذارد، به نظر می رسد که ارائه مداخلات زودهنگام برای حمایت موثر از کودکان و خانواده هایشان، از پیامدهای منفی این اختلالات جلوگیری، انرژی سرشار خانواده را پیش از سرکوب شدن در مسیری صحیح هدایت می کند [۱۰]. بهره وران این پژوهش، رواندمانگران حوزه اختلالات کودکان، روان پزشکان و مشاوران و همچنین

از قبیل باور فرد به توانایی هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسناد مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف می شود. از این رو داشتن سرمایه روانشناختی بالا، فرد را قادر می سازد علاوه بر مقابله بهتر در موقعیت های استرس زا، کمتر تحت تأثیر وقایع استرس زای روزانه قرار بگیرد. بنابراین اینگونه افراد سلامت روانشناختی بیشتری نیز دارند. سرمایه روانشناختی شامل درک شخص از خود، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات می شود. نتایج پژوهش گلپرور و مصاحبی نشان داد افرادی که در زندگی خود سرمایه روانشناختی بالاتری دارند، از بهزیستی و سازگاری بهتری در مواجهه با شرایط استرس زا و مشکلات برخوردار خواهند بود [۲۴].

تحقیقات اخیر نشان داده که والدین کودکان با اختلالات روانی در مقایسه با والدین کودکان عادی استرس بالاتری را تجربه می کنند [۲۵]. این استرس از منابع مختلفی سرچشمه می گیرد که ممکن است مربوط به کودک، والدین یا جامعه باشد. مشکلات رفتاری و ارتباطی کودک، نگرانی مادران درباره دوام شرایط کودک، پذیرش کم جامعه و حتی سایر اعضای خانواده، حمایت های ضعیف جامعه، مشکلات مالی و کمبود آگاهی والدین درباره پیشرفت کودک از مهم ترین عوامل موثر بر افزایش استرس در آنها می باشد [۲۶]. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می تواند یک انگیزه دهنده باشد در حالی که استرس منفی می تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می دهند، ایجاد شود. از آنجایی که گستره وسیعی از رفتارها می تواند بر استرس تأثیر بگذارد، می توان با یادگیری مهارت های لازم، استرس را کنترل کرد و با تغییر در سیستم ارزیابی فرد، سطح تاب آوری او را تغییر داد [۲۷]. یکی از روش های مؤثر و کارآمد در میان رویکردهای درمانی برای مقابله با استرس، روش آموزش مهارت مدیریت استرس^{۱۵} می باشد. در این روش از طریق عرضه آموزش های موردنیاز، مجموعه مهارت های لازم برای کامیابی در زندگی به فرد آموزش داده می شود و به او کمک می شود تا توانایی ها، اطلاعات، گرایش ها و مهارت های لازم برای زندگی موفق، سالم و بدون استرس زیاد را در خود پرورش دهد و در این فرآیند احتمال انتخاب موثرترین پاسخ از میان راه حل های مختلف افزایش می یابد و با افزایش توانایی فرد، او را به سمت زندگی آرام تری رهنمون می کنند [۲۸]. هینترمر^{۱۳} (۲۰۱۶) [۲۹] به این نتیجه رسید که هر چه اضطراب و استرس والدین با فرزند دارای اختلال کم شود، مشکلات هیجانی و رفتاری کودک هم کاسته می شود. آموزش مهارت های مقابله با استرس با استفاده از تکنیک هایی مانند مثبت اندیشی، ابراز

بود که دارای دو گروه می باشد که هر دو گروه دو بار مورد مشاهده (اندازه گیری) قرار می گیرند. نخستین مشاهده با اجرای یک پیش آزمون و دومین آن با اجرای یک پس آزمون صورت می گیرد.

جامعه آماری پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را کلیه مادران کودکان بیش فعال مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ و ۲ شهر تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند که در نیمسال دوم سال ۱۴۰۰ برای دریافت خدمات درمانی به این مراکز مراجعه کردند که تعداد آنها برابر با ۷۵۰ نفر بود.

حجم نمونه و روش نمونه برداری

نمونه آماری پژوهش طبق روش تحقیق نیمه آزمایشی، ۳۰ نفر از مادران کودکان بیش فعال بودند که به صورت تصادفی ساده از جامعه آماری (یکی از مراکز مشاوره) گزینش شدند. ۳۰ نفر از مادران منتخب، که با پرسشنامه های سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی از میان مادران دیگر غربال شده اند، انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) بصورت تصادفی ساده (قرعه کشی) جایگزین شدند.

معیارهای ورود و خروج پژوهش

الف. معیارهای ورود

۱. مادران کودکان بیش فعال
۲. پذیرفتن مادران برای شرکت در تحقیق، پس از امضای رضایت نامه کتبی
۳. عدم حضور و شرکت قبلی در جلسات آموزشی مهارت مدیریت استرس
۴. کسب نمرات دال بر وجود سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی پایین در مادران

ب. معیارهای خروج

۱. نپذیرفتن فرد برای شرکت در تحقیق
 ۲. حضور و شرکت قبلی در جلسات آموزشی مهارت مدیریت استرس
 ۳. غیبت بیش از دو جلسه
 ۴. هر زمان که خواستند می توانند از جلسات انصراف دهند.
- این معیارها با توجه به هدف پژوهش و در جهت حذف عوامل مداخله گر در تحقیق، تدوین و طی مصاحبه اولیه با آزمودنی ها، موردبررسی قرار می گیرد.

پژوهشگران حوزه اختلالات کودک و نوجوان می باشند. با توجه به اثرات مفید شرکت کردن والدین در مشاوره جهت آگاهی بخشی، به نظر می رسد که نتایج چنین پژوهش هایی بتواند کمک شایان توجهی به مسئولین امر و خانواده ها بنماید. این پژوهش با درک این نیاز برآن است که به این امر ضروری اهتمام ورزد.

اهداف پژوهش

الف. هدف اصلی

تعیین اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال

ب. اهداف فرعی

۱. تعیین اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی مادران دارای فرزند بیش فعال
۲. تعیین اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال
۳. تعیین اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر مهارت های اجتماعی مادران دارای فرزند بیش فعال

فرضیه های پژوهش

الف. فرضیه اصلی

آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.

ب. فرضیه های فرعی

۱. آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.
۲. آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.
۳. آموزش مهارت مدیریت استرس بر مهارت های اجتماعی مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.

مواد و روشی ها

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال بود. پژوهش حاضر، شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل

روند اجرای پژوهش

طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. ابتدا ۳۰ نفر از مادران کودکان با اختلال بیش فعالی مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ و ۲ شهر تهران، توسط پرسشنامه های پژوهش (سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی) مورد آزمون قرار گرفتند تا میانگین نمره آن ها دال بر وجود سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی پایین در گروه نمونه باشد. گروه نمونه که با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند، در دو گروه آزمایش و کنترل به تعداد ۱۵ نفر جایگزین شدند (۱۰ نفر نیز به علت ریزش احتمالی افراد نمونه، در لیست انتظار قرار گرفتند). گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت مدیریت استرس) قرار گرفتند؛ اما گروه کنترل برنامه همیشگی قبلی خود را ادامه داد و مداخله ای را دریافت نکرد. سپس هر دو گروه با پیش آزمون (پرسشنامه های پژوهش) مورد ارزیابی قرار گرفتند. گروه آزمایش، به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای مورد آموزش قرار گرفت. سپس بعد از آموزش، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و نمرات هر دو گروه مقایسه شد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS22 انجام شد. در این تحقیق از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه های تحقیق استفاده گردید. قبل از آزمون فرضیه ها، مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنف انجام شد. سپس مفروضه همگنی واریانس ها از طریق آزمون لوین در تمام متغیرهای دو گروه بررسی شد. برای گزارش نتایج از معناداری آزمون های آماری مورد نظر و اندازه از اثر متغیر مستقل استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا برای فرضیه

های اصلی) و تک متغیره (آنکوا برای فرضیه های فرعی) استفاده شد.

ابزار گردآوری داده ها شامل ب. پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷) [۳۶]

این پرسشنامه توسط فرد لوتانز^{۱۵} (۲۰۰۷) [۳۶] جهت اندازه گیری ساختارهایی که امید، تاب آوری، خوشبینی و خودکارآمدی را می سنجد مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال است که هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می دهد. ج. پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون^{۱۶} (۱۹۷۹): این پرسشنامه را کانر و دیویدسون با مرور منابع پژوهشی حوزه تاب آوری در سال های ۱۹۹۹-۱۹۷۹ تهیه کردند. این پرسشنامه ۲۵ سوال دارد که در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) امتیاز دهی می شود. نمره میانگین این مقیاس، نمره ۵۲ است. هرچه نمره فرد از ۵۲ بالاتر باشد به مفهوم بالاتر بودن تاب آوری و هرچه نمره به صفر نزدیک باشد تاب آوری کم تری خواهد داشت. پرسشنامه مهارت های اجتماعی کوئین دام^{۱۷} (۲۰۰۴). این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط کوئین دام به منظور سنجش مهارت های اجتماعی و ارتباطی دانشجویان، ابداع شده است. این پرسشنامه دارای ۳۴ ماده است که پاسخگویی به آن ها مستلزم استفاده از مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (۱= هرگز =۲ به ندرت =۳ گهگاهی =۴ اکثر اوقات =۵ همیشه) است و پروتکل آموزشی مهارت مدیریت استرس که شامل ۸ جلسه می باشد.

یافته ها

فرضیه اصلی: آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.

جدول ۱: تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA)

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	سطح معنی داری	شدت اثر
سرمایه روانشناختی	۰/۷۱۱	۱	۰/۷۱۱	۳۹/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۴۴۳
مهارت اجتماعی	۰/۴۶۷	۱	۰/۴۶۷	۶/۹۱۶	۰/۰۱۴	۰/۳۷۲
تاب آوری	۰/۳۷۷	۱	۰/۳۷۷	۶۸/۱۰۸	۰/۰۰۰	۰/۵۵۴

بیشتری نسبت به سرمایه های روانشناختی و مهارت های اجتماعی دارد.

فرضیه ۱: آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.

همانطوریکه در جدول فوق مشاهده می شود که آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر

جدول ۲:

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	Sig	شدت اثر
مدل تصحیح شده	۰/۹۸۶	۲	۰/۴۹۳	۲۷/۱۲	۰/۰۰۰	
عرض از مبدا	۰/۲۸۴	۱	۰/۲۸۴	۱۵/۶۱	۰/۰۰۱	
پیش آزمون سرمایه روانشناختی	۰/۰۶۳	۱	۰/۰۶۳	۳/۴۸	۰/۰۱۳	
گروه (متغیر مستقل)	۰/۷۱۱	۱	۰/۷۱۱	۳۹/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۴۴۳
خطا	۰/۴۹۱	۲۷	۰/۰۱۸			
مجموع	۱۹۴	۳۰				
کل تصحیح شده	۱/۴۷	۲۹				

بیش فعال اثربخش است. در واقع آموزش مهارت مدیریت استرس موجب بهبود سرمایه های روانشناختی مادران می گردد.

فرضیه ۲: آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.

با توجه به میزان $F=۳۹/۱۵$ و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح $۰/۰۵$ کمتر می باشد با $۰/۹۵$ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی مادران دارای فرزند

جدول ۳:

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	Sig	شدت اثر
مدل تصحیح شده	۰/۹۴۹	۲	۰/۴۷۵	۸۵/۷۳۳	۰/۰۰۰	
عرض از مبدا	۰/۰۰۸	۱	۰/۰۰۸	۱/۴۴۶	۰/۲۴۰	
پیش آزمون تاب آوری	۰/۳۷۲	۱	۰/۳۷۲	۶۷/۲۶۹	۰/۰۰۰	
گروه (متغیر مستقل)	۰/۳۷۷	۱	۰/۳۷۷	۶۸/۱۰۸	۰/۰۰۰	۰/۵۵۴
خطا	۰/۱۴۹	۲۷	۰/۰۰۶			
مجموع	۱۹۰/۸۰۵	۳۰				
کل تصحیح شده	۱/۰۹۹	۲۹				

اثربخش است. در واقع آموزش مهارت مدیریت استرس موجب بهبود تاب آوری مادران می گردد.

فرضیه ۳: آموزش مهارت مدیریت استرس بر مهارت های اجتماعی مادران دارای فرزند بیش فعال تاثیر دارد.

با توجه به میزان $F=۶۸/۱۰۸$ و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح $۰/۰۵$ کمتر می باشد با $۰/۹۵$ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال

شدت اثر	Sig	فیشر	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	منابع تغییرات
	۰/۰۰۱	۹/۵۹۷	۰/۶۴۷	۲	۱/۲۹	مدل تصحیح شده
	۰/۰۰۱	۱۲/۷۱۱	۰/۸۵۷	۱	۰/۸۵۷	عرض از مبدا
	۰/۰۰۳	۱۰/۶۳۸	۰/۷۲۱	۱	۰/۷۲۱	پیش آزمون مهارت اجتماعی
۰/۳۷۲	۰/۰۱۴	۶/۹۱۶	۰/۴۶۷	۱	۰/۴۶۷	گروه(متغیر مستقل)
			۰/۰۶۷	۲۷	۱/۸۲۱	خطا
				۳۰	۱۸۲/۱۶۴	مجموع
				۲۹	۳/۱۱۶	کل تصحیح شده

آزاردهنده، بر میزان برانگیختگی هیجانی و عملکردهای فردی در موقعیت های مذکور تأثیرگذار است. این یافته ها نشانگر آن است که در هنگام رویارویی با وقایع آزاردهنده و استرس زا، افرادی که از خود ادراکی مثبت تری برخوردارند و سطوح بالاتری از باورهای کنترل و خودکفایت را نشان می دهند، برانگیختگی هیجانی کم تری را تجربه می کنند و به دنبال آن عملکرد آنان در تکالیف شناختی، کم تر دچار تخریب و رکود می گردد[۴۴]. انسان برای حل تعارض بین مقتضیات یک موقعیت تنش زا و ظرفیت های فردی، ممکن است با شکست رو به رو گردد و تجارب مکرر شکست، شخص را به سوی کوشش هایی می کشاند که موجب تخریب خود اوست. در این نوع واکنش ها، که اجتناب از رویارویی خوانده شده است، شخص نگرش بدبینانه و مأیوس کننده ای به موقعیت دارد و از تلاش شناختی و رفتاری در جهت حل مسأله یا سازگاری عاطفی با آن، کناره می جوید[۴۵]. همچنین برخوردهای اجتماعی(دور هم جمع شدن، ملاقات های دوستانه، قرارهای محبت آمیز، جشن ها و ...)، اغلب به عنوان منابع شادی به حساب می آیند. قدرت اجتماعی شدن به فرد اجازه می دهد، تا آرزوها، تمایلات و گرفتاری به فرد کمک کند. همان طور که فعالیت و پیروزی افراد در موقعیت های دشوار و ظاهراً غیرممکن موجب تقویت روحیه افراد می شود، به نظر برخی دانشمندان امیدواری موجب اعتماد به دیگران می شود[۴۶]. بنابراین مادران دارای فرزندان بیش فعال با استفاده از مهارت های مدیریت استرس که شامل تعیین منبع استرس، بیان راه حل های قابل تصور، آشکار کردن راه حل مناسب و به کارگیری مناسب آن به منظور حذف استرس که در این پژوهش ارائه شده است به مادران کمک شد تا استرس آنها کاهش و سرمایه های روانشناختی مهارت های اجتماعی آنها تاب آوریشان افزایش یابد.

با توجه به میزان $F=۶/۹۱$ و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح $۰/۰۵$ کمتر می باشد با $۰/۹۵$ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش مهارت مدیریت استرس بر مهارت های اجتماعی مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است. در واقع آموزش مهارت مدیریت استرس موجب بهبود مهارت های اجتماعی مادران می گردد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر نشان می دهد که آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است.

فرضیه اصلی: نتایج فرضیه اصلی نشان داد که آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال تأثیر بیشتری نسبت به سرمایه های روانشناختی و مهارت های اجتماعی دارد. این نتایج با نتایج شفیع، صالحی و بابایی (۱۳۹۸)[۳۷]، عباسیان فرد، کیامنش، بهرامی و درتاج (۱۳۹۶)[۳۸]، حاجی سیدجوادی، حاتمی و احدی (۱۳۹۶)[۳۹]، پرند و شکوهی یکتا (۱۳۸۹)[۴۰]، چمبرلین و گرین^{۱۸} (۲۰۱۵) [۴۱]، تیلور^{۱۹} (۲۰۱۵)[۴۲]، رش، میکائیل و تیموتی^{۲۰} (۲۰۱۲) [۴۳] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که استرس در واقع نوعی اضطراب، فشار روحی، خستگی، نگرانی، وحشت و ترس است. شواهد حاصل از برخی پژوهش ها نشان می دهد که باورهای افراد در خصوص میزان کنترلی که می توانند بر موقعیت های فشارزا اعمال نمایند و نیز احساس خودکفایتی آنان برای فائق آمدن بر مشکلات و رویدادهای

بهتری نسبت به خود پیدا کنند، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و سپس راهبردهای مقابله ای از پذیرش مسئولیت و حل مسئله را برای مواجهه با استرس شغلی به کار بندند. در این پژوهش با آموزش مهارت کنترل استرس، یادآوری روش های بلندمدت و کوتاه مدت بی اثر کردن استرس و معرفی شیوه ی آرام سازی بعنوان یک شیوه درمانی و راهکار رفتاردرمانی، کار بر روی روش آرام سازی تدریجی، تمرین و تکرار آن، روش های فیزیکی کنار آمدن با استرس که به داشتن سبک زندگی سالم تر و همچنین بحث در مورد داشتن تغذیه ی سالم، خواب و ورزش کافی است که به نگهداری، تقویت سامانه ایمنی بدن و بالابردن سطح انرژی به مادران دارای کودکان بیش فعال کمک می کند تا تاب آوری آنان در رفتار با کودکانشان و زندگی روزمره افزایش یابد.

فرضیه ۳: نتایج فرضیه سوم نشان داد که آموزش مهارت مدیریت استرس بر مهارت های اجتماعی مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است. در واقع آموزش مهارت مدیریت استرس موجب بهبود مهارت های اجتماعی مادران می گردد. این نتایج با نتایج حاجی سیدجوادی، حاتمی و احدی (۱۳۹۶) [۳۹]، بیرامی و موحدی (۱۳۹۴) [۵۵]، پرنده و شکوهی یکتا (۱۳۸۹) [۴۰]، چمبرلین و گرین (۲۰۱۵) [۴۱]، تیلور (۲۰۱۵) [۴۲]، رش، میکائیل و تیموتی (۲۰۱۲) [۴۳] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که که آموزش مهارت مدیریت استرس مبتنی بر مهارت های اجتماعی مادران دارای فرزند بیش فعال که تحت تاثیر استرس های ناشی از تربیت و پرورش این افراد دارند می تواند موجب افزایش دانش و شناخت آنها نسب به آنچه در فکرشان اتفاق می افتد گردد. با استفاده از تکنیک های شناختی از جمله تکنیک غیرقضاوتی بودن به افراد آموزش داده می شود که افکار و احساسات خود را بدون قضاوت قبول کنند، این نوع تفکر مانع از ایجاد تفکر منفی می شود. در این پژوهش به معرفی تاثیر کلی استرس بر دستگاه های مختلف بدن، بررسی آثار جسمانی، روانشناختی و رفتاری استرس، راهکار های ذهنی و عقلانی برای کنار آمدن با استرس، فراگیری چگونگی کنترل افکار (شناسایی زمان و علائم استرس و ثبت وقایع استرس زا)، معرفی شیوه های مقابله با استرس هیجان مدار و مسئله مدار، بررسی شیوه های مقابله ای افراد در موقعیت های استرس زا و آگاهی از احساسات خود به افزایش مهارت های اجتماعی و مولفه های آن شامل مهارت های درک پیام های کلامی و غیر کلامی، مهارت نظم دهی به هیجان ها، مهارت گوش دادن، مهارت بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط میشود.

فرضیه ۱: نتایج فرضیه اول نشان داد که: آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روانشناختی مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است. در واقع آموزش مهارت مدیریت استرس موجب بهبود سرمایه های روانشناختی مادران می گردد. این نتایج با نتایج رحیمی و آقابابایی (۱۳۹۷) [۴۷]، شیربیم، سودانی و شفیق آبادی (۱۳۹۷) [۴۸]، عباسیان فرد، کیامنش، بهرامی و درتاج (۱۳۹۶) [۳۸]، ویلیامز و پنمن^{۳۱} (۲۰۲۰) [۴۹]، بری^{۳۲} (۲۰۱۷) [۵۰]، اسکوگان و همکاران^{۳۳} (۲۰۱۶) [۵۱] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که سازگاری با مسایل یعنی به کار بردن شیوه هایی برای حل آن ها، هر اندازه فرد تمایل داشته باشد که مسایل خود را حل کند، به همان اندازه بیشتر توان خواهد داشت که راهبردهای مؤثر برای مقابله با استرس را فراهم آورد. راهبردهای مؤثر عبارت است از: تبیین منبع استرس، بیان راه حل های قابل تصور، آشکار کردن راه حل مناسب و به کارگیری مناسب آن به منظور حذف استرس می باشد، اما آنچه در این بین می تواند مایه خوش بینی و امیدواری باشد، شیوه های مدیریت آن می باشد. شیوه های مقابله با استرس است که به عنوان متغیری میانجی می تواند پیامدهای استرس را تحت تاثیر قرار دهد. با توجه به مهارت های مقابله ای دیگر تغییرات و رویدادهای زندگی به خودی خود پیش بینی کننده احتمال بیماری ها نخواهد بود و در این زمینه فقط به عنوان شرط لازم عمل خواهند کرد، زیرا در کنار تمام منابع و عوامل تنش زا، سطحی از استرس که هر شخص تجربه می کند، به میزان زیادی توانایی مقابله، نحوه ادراک و قضاوت وی به این عوامل بستگی دارد. آموزش مدیریت استرس بر آگاهی از احساسات خود، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس، مقابله با افسردگی و نگرانی بر پایه ی نظریه ی عقلانی-عاطفی الیس و تبیین تفکرات غیرمنطقی بر میزان استرس بهمداران دارای کودکان بیش فعال کمک میکند تا سرمایه های اجتماعی آنان که شامل امید، تاب آوری، خوشبینی و خودکارآمدی می شود افزایش یابد.

فرضیه ۲: نتایج فرضیه دوم نشان داد که: آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است. در واقع آموزش مهارت مدیریت استرس موجب بهبود تاب آوری مادران می گردد. این نتایج با نتایج سوری (۱۳۹۹) [۵۲]، مختاری، کجیاف و عابدی (۱۳۹۹) [۵۳]، شفیعی، صالحی و بابایی (۱۳۹۸) [۳۷]، اسکوگان و همکاران (۲۰۱۶) [۵۱]، بن-زور، دودوانی و لورای^{۳۴} (۲۰۱۵) [۵۴] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که . مدیریت استرس به مادران دارای کودک بیش فعال کمک می کند تا موقعیت هایی را که باعث اضطراب و استرس می شود را شناسایی و شناخت

- Contemporary Psychology, 1393;3 (2): 38-49. [Persian]
- [5] Shapiro L. 101 Ways to Teach Children Social Skills, translated by Azam Fazeli, Arjmand Publications. 1397. [Persian]
- [6] Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P, Kaplan S. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? Behaviour Research and therapy. 2014; 31; 33(1): 25-39.
- [7] American Psychiatric Association. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2013.
- [8] Rajeh A, Amanullah Sh, Shivakumar K, Cole J. Interventions in ADHD: A comparative review of stimulant medications and behavioral therapies. Asian J Psychiatry. 2016.
- [9] Joshi G, Petty C, Wozniak J, Henin A, Fried R, Galdo M, Biederman J. The Heavy Burden of Psychiatric Comorbidity in Youth with Autism Spectrum Disorders: A Large Comparative Study of a Psychiatrically Referred Population. Journal of Autism and Developmental Disorders, 2010; 40(11): 1361-1370.
- [10] Osborne LA, Reed P. Stress and self-perceived parenting behaviors of parents of children with autistic spectrum conditions. Research in Autism Spectrum Disorders, 2014; 4(3): 405-414.
- [11] Muhammad Ismail E. Journal of Behavioral-Cognitive Therapy for Children with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder. Tehran: Danjeh. 2010. [Persian]
- [12] Ashuri M, Qasemzadeh S, Delalzadeh Bidgoli F. The effect of play therapy based on cognitive-behavioral model on social skills of preschool children with attention deficit / hyperactivity disorder. Child Mental Health Quarterly, 2019; 2 (6): 28-38. [Persian]
- [13] Coghill D, Soutullo C, Aubuisson C, Preuss U, Lindback T, Silverberg M, Buitelaar J. Impact of attention-deficit/hyperactivity disorder on the patient and family: Results from a european survey. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2015; 2 (1): 2-3.
- [14] Sadeghi A, Shahidi Sh, Khoshabi K. The Effectiveness of Parental Management Training on the Family Function of Children with Attention Deficit /
- واژه نامه
1. Stress Coping Strategies . راهبردهای مقابله با استرس
 2. Davis and Lissaker دیویس و لیساکر
 3. Neurodevelopmental disorders اختلالات عصبی - رشدی
 4. Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD) نقص توجه/ بیش فعالی
 5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition:DSM-5 اختلال های روانی
 6. aggression پرخاشگری
 7. social skills مهارت های اجتماعی
 8. resilience تاب آوری
 9. Connor & Zhang کانر و زانگ
 10. Psychological capital سرمایه روانشناختی
 11. Goldsmith, Veum & Darity گلداسمیت، وئوم و دارتی
 12. stress management skills مهارت مدیریت استرس
 13. Hintermair هینترمر
 14. Gotz.I & Gotz.M گوتس و گوتس
 15. Lotanz لوتانز
 16. Connor and Davidson کانر و دیویدسون
 17. Quinn Dam کوئین دام
 18. Chamberlin & Green چمبرلین و گرین
 19. Taylor تیلور
 20. Resch, Michael & Timothy رش، میکائیل و تیموتی
 21. Williams, Penman ویلیامز و پنمن
 22. Berry بری
 23. Skogan سکوگان
 24. Ben-zur, Duvdevany & Lury. بن-زور، داودوانی و لوری
- فهرست منابع
- [1] Kafi M. Comparison of adolescent girls and boys in the degree of distress from different types of stress and how to deal with it. Fourth National Stress Congress, Iran University of Medical Sciences and Health Services. .2014 [Persian]
 - [2] Seif AA. Educational Psychology, Tehran: Agah Publications. 2015. [Persian]
 - [3] Martin AJ, Marsh H. Academicresilience and its psychological and educationalcorrelations: a construct validity approach, psychology in the Schools, 2014; 43:267-281.
 - [4] Besharat MA. The relationship between resilience and hard work with sports success and mental health in athletes,

- Advancement of Behavioural Economics (SABE), 2013;5-8; Paris, France.
- [25] Dabrowska E, Pisula E. Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual and Developmental Disabilities*, 2010; 54(3): 266-280.
- [26] Sarabi Jamab M, Hassanabadi H, Mashhadi A, Asghari Nekah SM. The effect of parent education and skills development program on the stress of mothers of children with autism. *Family Research Quarterly*, 2012; 8 (31): 272-261. [Persian]
- [27] Piri Kamrani M, Dehghan F, Bashiri H. The effect of stress management skills training on perceived stress and resilience and resilience of women with multiple sclerosis. *Journal of Health and Care*, 2015;17 (4): 328-319. [Persian]
- [28] Kordnoghi R, Pashasharifi H. Preparing and writing programs live skills for secondary persian. *Journal of Educational Innovation*, 2006; 4: 23-35
- [29] Hintermair M. Parental resources and socio emotional development of deaf and hard of hearing children. *J Deaf Stud Deaf Educ*, 2016; 11:493-513
- [30] Lee IN, Lee EO, Kim HS, Park YS, Song M, Park YH. Concept development of family resilience: A stud-of Korean families with a chronically ill child. *Journal of Clinical Nursing*, 2014;13: 636-645
- [31] Bahmani N, Etemadi O, Ahmadi SA, Fatehizadeh M. Discovering the Factors Affecting Marital Frustration of Iranian Couples: A Qualitative Study, *Journal of Behavioral Sciences Research*, 2017;15(4): 467-473. [Persian]
- [32] Dempsey I, Keen D, Pennell D, O'Reilly J Neilands J. Parent stress, parenting competence and family-centered support to young children with an intellectual or developmental disability. *Research in Developmental Disabilities*, 2016;558-566.
- [33] Gotz I, Gotz M. Cystic fibrosis psychological issues. *Pediatric Respiratory Reviews*, 2014;1(2): 121 -127.
- [34] Chimeh N. The role of Iranian religious confrontation in predicting parental stress of mothers with autistic children. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 2015;16 (4): 68-61. [Persian]
- Hyperactivity Disorder. *Family Research Quarterly*, 1390; 7 (26): 185-175. [Persian]
- [15] McBurnett K, Pfiffner L. Attention deficit hyperactivity disorder: Concepts, controversies, new directions. New York: Informa Healthcare USA. 2014.
- [16] Spielfogel JE, Leathers SJ, Christian E, McMeel LS. Parent management training, relationships with agency staff, and child mental health: Urban foster parents' perspectives. *Children and Youth Services Review*, 2011; 33(4): 2366-2374
- [17] Madeleine S, Jenna H, Angela V, Barbara F. Family resiliency: A neglected perspective in addressing obesity in young children. *Childhood Obesity*, 2015;11: 664-673.
- [18] Wood S, Bhatnagar S. Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies. *Neurobiology of Stress*, 2015;1:164-173.
- [19] Connor K M, Zhang W. Recent advances in the understanding and treatment of anxiety disorders. *Resilience: Determinants, measurement, and treatment responsiveness*. *CNS*, 2006;11: 5-12.
- [20] Peterson SJ, Byron K. Exploring the role of hope in job performance: results from four studies. *Journal of Organizational Behavior*, 2010; 29(6):785–803.
- [21] Avey JB, Reichard RJ, Luthans F, Mhatre KH. Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 2011; 22(2):127-5.
- [22] Goldsmith AH, Veum JR, Darity W. The impact of psychological and human capital on wages. *Economic Inquiry*, 2000; 35(4):815-29.
- [23] Bayrami M, Abad THN, Ghoradel JA, Daneshfar S, Heshmati R, Moslemifar M. The role of positive and negative affectivity, optimism, pessimism, and information processing styles in student psychological adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2012; 46:306-10.
- [24] Cole K. Well-being, psychological capital, and unemployment. Paper presented at: The Joint Annual Conference of the International Association for Research in Economic Psychology (IAREP) and the Society for the

- disabilities: A multi-method analysis. *Rehabilitation Psychology*, 2012; 57:61-72.
- [44] Elkind D. *The hurried child: Growing up too fast too soon*. Reading, MA: Addison – Wesley. 2011.
- [45] Jan-Bozorgi M, Rajerzi Isfahani S, Nouri, N. *Scientific guide to stress management group therapy for young people*. Tehran: Arjmand. 2010 [Persian]
- [46] Rezaian AS. *The effects of excitement and personality on job satisfaction*. Unpublished master's thesis, management of education and upbringing in Hamedan province. 2010 [Persian]
- [47] Rahimi H, Aghababaei R. *The Relationship between Social Skills and Psychological Capital in Female Students of Kashan University*, *Quarterly Journal of Women and Family Studies*, 2016; 11(39): 7-22 [Persian]
- [48] Shirbim Z, Sudani M, Shafiabadi A. *The Effectiveness of Stress Management Skills Training on Increasing Student Resilience*, *Journal of Clinical Psychology Thought and Behavior*, Summer 2016;(8) [Persian]
- [49] Williams M, Penman D. *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. piatkus.co.uk. 2020.
- [50] Berry CA. *Pervious learning experiences strategy beliefs and task definition in self-regulated foreign language learning*. *Contemporary Educational Psychology*, 2018; 18:318-336.
- [51] Skogan AH, Egeland J, Zeiner P, Overgaard KR, Oerbeck B, Reichborn-Kjennerud T, Aase H. *Factor structure of the Behavior Rating Inventory of Executive Functions (BRIEF-P) at age three years*. *Child Neuropsychology*, 2016; 22 (4): 472-92.
- [52] Suri S. *The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on resilience of students with anxiety disorders*, 3rd International Conference on Psychology, Counseling, Education, Mashhad. 1399. [Persian]
- [53] Mokhtari A, Kajbaf MB, Abedi MR. *The effect of stress management intervention on hope, optimism, resilience and self-efficacy of depressed patients*, *Journal of Psychological Sciences*, 2016; 19(95) [Persian]
- [54] Ben-zur H, Duvdevany I, Lury L. *Association of social support and hardiness*
- [35] Keen D, Couzens A, Muspratt S, Rodger S. *The effects of a parent-focused intervention for children with a recent diagnosis of autism spectrum disorder on parenting stress and competence*. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2010; 4(2):229-241.
- [36] Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. *Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction*. *Personnel psychology*, 2007; 60(3) :541-572.
- [37] Shafi'I M, Salehi S, Babaei M. *The effectiveness of stress management training with cognitive-behavioral approach on resilience of mothers with children with autism spectrum*, Published in: 4th National Conference on New Approaches in Education and Research. 2019. [Persian]
- [38] Abbasian Fard M, Kiamanesh A, Bahrami H, Dortaj F. *The Effectiveness of Stress Management Training on the Four Components of Psychological Capital (Resilience, Hope, Optimism and Self-Efficacy) High School Female Students, Jundishapur Education Development Magazine*, 2017; 8: 51-58 [Persian]
- [39] Haji Seyed Javadi T, Hatami M, Ahadi H. *The effectiveness of cognitive-behavioral stress management on anxiety sensitivity of mothers of children with cancer*, 4th International Conference on Recent Innovations in Psychology, Counseling and Behavioral Sciences, Tehran. 2017. [Persian]
- [40] Parand A, Shokoohi Yekta M. *Designing a stress management program and studying its effectiveness in improving the mental health of mothers of children with attention deficit / hyperactivity disorder*, the first national student conference on social factors affecting health, Tehran. 2010. [Persian]
- [41] Chamberlin MJ, Green HJ. *Stress and coping strategies among firefighters and recruits*. *Journal of Loss and Trauma*, 2015; 15(6): 548-560.
- [42] Taylor GJ. *Psychosomatic medicine and contemporary psychoanalysis* Madison, CT: International University Press. 2015.
- [43] Resch J, Michael B, Timothy E. *Evaluating a dynamic process model of wellbeing for parents of children with*

students, Social Work Quarterly, 2015; 4(1)
[Persian]

with mental health among mothers of adult
children with intellectual disability. Journal
of Intellect disable Res, 2015; 49: 54-62.
[55] Beyrami M, Movahedi Y. Title of the
effectiveness of stress management skills
training on psychological capital of Tabriz

