

اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری حسین جناآبادی^۱ و مرضیه جعفرپور^۲

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری شهر زاهدان انجام شد. طرح پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، نمونه‌ای به تعداد ۳۰ نفر از مادران دارای دانش‌آموزان مبتلا به اختلال خاص یادگیری در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ در شهر زاهدان انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. پرسشنامه‌های انسجام روانی آنتونوسکی و استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری مورد استفاده قرار گرفتند. جهت مداخله درمانی از پروتکل آموزش چشم‌انداز زمان و برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری در میانگین نمرات انسجام روانی و استرس ادراک‌شده در افراد گروه آزمایش قبل و بعد از انجام مداخله وجود دارد ($p < 0/05$)، اما این تغییرات در گروه گواه معنی‌دار نبود. لذا نتایج نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان در افزایش انسجام روانی و کاهش استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری تأثیر معناداری دارد؛ بنابراین استفاده از درمان چشم‌انداز زمان در افزایش انسجام روانی و کاهش استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری، به عنوان یک مداخله آموزشی اثربخش، پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: درمان چشم‌انداز زمان، انسجام روانی، استرس ادراک‌شده، اختلال یادگیری

۱. نویسنده‌ی رابط: استاد روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان hjenaabadi@ped.usb.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۰/۱۷

تاریخ پذیرش: ۹۸/۶/۱۴

مقدمه

اصطلاح ناتوانی یادگیری یا اختلال یادگیری^۱ ابتدا در دهه ۱۹۵۰ و اوایل ۱۹۶۰ برای اولین بار به کار برده شده است. بدین معنی که کودکان ناتوان یادگیری، هوش متوسط یا بالاتر دارند اما نمی‌توانند در یک یا چند حوزه به‌طور شایسته‌ای در مدرسه عمل کنند (احدی و کاکاوند، ۱۳۹۰). کودکان و نوجوانان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری در هر کلاس درس یافت می‌شوند. دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی در یادگیری نابینا نیستند، اما نمی‌توانند بسیاری از چیزها را مانند همسالان خود ببینند؛ ناشنوا نیستند اما در بسیاری از موارد نمی‌توانند مانند افراد طبیعی گوش کنند یا صداها را بشنوند. از نظر رشد شناختی عقب‌ماندگی ندارند، ولی با روش متفاوتی یاد می‌گیرند، افزون بر آن، آنان با بسیاری از رفتارهایشان باعث به هم ریختن کلاس و ایجاد ناراحتی در خانه می‌شوند (خدادادی و موسوی پور، ۱۳۹۲). کودکان ناتوان یادگیری با وجود اینکه در اکثر مواقع از هوش طبیعی برخوردارند، نمی‌توانند پیشرفت تحصیلی مطلوبی داشته باشند و با سختی به تحصیل ادامه می‌دهند و یا اغلب ترک تحصیل می‌کنند که این به نوبه خود صدمات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و عاطفی - روانی بسیار برای فرد و جامعه به دنبال دارد. این نوع مشکلات توأم با فقدان آگاهی‌ها و ناآشنایی‌های مسئولان، مربیان و والدین در این زمینه، سبب می‌شود که گاهی این کودکان به خطا، به مدارس دانش‌آموزان عقب‌مانده ذهنی فرستاده شوند و یا به اجبار در مدارس عادی باقی بمانند. در صورت اول، به علت برتری هوشی این دانش‌آموزان نسبت به کودکان عقب‌مانده ذهنی، دچار مشکلات سازشی و تطابقی می‌گردند و در صورت دوم به علت نارسایی ویژه‌ای که در یادگیری دارند با شکست‌های

1 . Learning disability

پی‌درپی مواجه می‌شوند و از مدرسه و درس بیزار و متنفر می‌شوند و احتمالاً به رفتارهای ضد اجتماعی از جمله بزه‌کاری گرایش پیدا می‌کنند (اهرمی، شوشتری، گلشنی منزه و کمرزین، ۱۳۹۰).

مطالعات انجام‌شده حاکی از این است اثرات منفی داشتن کودک کم‌توان یا ناتوان موجب ایجاد تنش و فشار در اعضای خانواده خصوصاً مادر می‌شود؛ چراکه مادر اولین شخصی است که به‌طور مستقیم با کودک ارتباط می‌کند. احساساتی مثل گناه و تقصیر، ناکامی و محرومیت ناشی از عادی نبودن کودک می‌تواند سبب گوشه‌گیری مادر و عدم علاقه به برقراری رابطه با محیط و همچنین پایین آمدن عزت‌نفس و احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی و غم و اندوه و ناشاد بودن در مادر شود که پیامد آن عزت‌نفس پایین، بروز استرس، اضطراب، افسردگی و به‌طور کلی به خطر افتادن سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی مادر است (نریمانی، آقا محمدیان و رجبی، ۱۳۸۶). استرس ادراک‌شده عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی. استرس می‌تواند به وسیله هر عامل یا محرک تنش‌زا ایجاد شود، حتی سرکار داشتن با یک بیمار (ماررو، مود، دیش و کانگ^۲، ۲۰۱۵؛ عطادخت و قره‌گوزلو، ۱۳۹۷؛ حبیبی، ۱۳۹۴). در همین راستا بلچر^۳ و همکاران (۲۰۱۳) در بررسی دیدگاه مادران سیاه‌پوست و لاتین تبار درباره‌ی تأثیرات مثبت داشتن فرزند دارای ناتوانی به این نتیجه رسید که مادران لاتین تبار دیدگاه مثبت‌تری نسبت به فرزندان‌شان داشتند صرف‌نظر از این‌که کودک سالم یا کودک دارای ناتوانی داشتند. ناتوانی کودک در رفتار و یادگیری او تأثیر منفی می‌گذارد، اما در فرهنگ‌های مختلف، افراد و به ویژه والدین به گونه‌های

1 . Perceived stress

2. Morrow, Mood, Disch & Kang

3 . Blacher

متفاوتی به ناتوانی واکنش نشان می‌دهند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، ناتوانی با داغ اجتماعی جدی همراه است (کایاما و هایت^۱، ۲۰۱۳).

از طرفی انسجام روانی^۲ که به عنوان توانایی شخص در مدیریت کردن عوامل استرس‌زای روانی تعریف می‌شود. موجب می‌شود که فرد در برابر استرس‌ها و فشارهای روانی، حد بالایی از استرس و فشار روانی را تحمل کند (فلستنبرگ-مادسن، ونتگاد و مریک^۳، ۲۰۰۶). افراد دارای احساس انسجام روانی بالا نسبت به افرادی که احساس انسجامشان ضعیف است دوره‌های کوتاه‌تری از فشارهای مضر مرتبط با تجارب منفی را تجربه خواهند کرد. احساس انسجام روانی عامل مهمی برای رشد و بقای سلامت افراد است اما نمی‌تواند به‌تنهایی کل سلامتی را توضیح دهد. ظاهراً متغیرهای فردی در احساس انسجام وجود دارد که با سلامت جسمی و روانی مرتبط است؛ بنابراین احساس انسجام روانی به عنوان روش مشخصی است در اندیشیدن، بودن و عمل کردن با اطمینان درونی و مشخص که موجب می‌شود افراد منابع در دسترس خود را شناسایی، بهره‌برداری و استفاده کنند (مکسنز، اسپنس و لیلیفیل^۴، ۲۰۱۲). آنتوسکی در مورد پیامدهای احساس انسجام معتقد است که احساس انسجام یک منبع مقاومت تعمیم‌یافته‌ای است که اثرات استرس را بر سلامتی تعدیل می‌کند. این تعدیل از این طریق انجام می‌گیرد که احساس انسجام روش‌های سودمند و مفیدی از برخورد با عوامل استرس‌زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد. از این رو این احساس، فرد را قادر می‌سازد تا در برابر اثرات استرس‌های زندگی مقاومت بیشتری از خود نشان دهد (زهرار کار، ۱۳۸۷).

1 . Kayama & Haight

2 . Mental solidarity

3 . Flensburg-Madsen, Ventegodt & Merrick

4 . Moksnes, Espnes & Lillefjell

تاکنون مداخله‌های متعددی در جهت کاهش استرس ادراک‌شده مادران دارای فرزند اختلال یادگیری انجام‌شده است اما در زمینه افزایش انسجام روانی تا آنجا که محقق بررسی نموده است، مداخله‌ای در جامعه هدف انجام نشده، از طرفی امروزه مداخلاتی که بر پایه آموزش روان و آموزش‌های روان‌شناختی است، از جایگاه ویژه برخوردارند. در اکثر تحقیقات پیشین روان‌شناختی، جهت ارتقا زندگی، از رویکرد شناختی یا شناختی رفتاری استفاده شده است (ایگد و ایس^۱، ۲۰۰۸)؛ اما امروزه با نسل سوم این درمان‌ها مواجه هستیم و از جمله این درمان‌ها به درمان مبتنی بر چشم‌انداز زمان می‌توان اشاره نمود. چشم‌انداز زمان یکی از قدرتمندترین عوامل مؤثر بر تمامی ابعاد رفتار انسان به ویژه کیفیت زندگی است (بونویل و زیمباردو^۲، ۲۰۰۳). مفهوم چشم‌انداز زمان اولین بار توسط زیمباردو (۱۹۹۲)؛ به نقل از علیزاده فرد، محمد نیا و زیمباردو، ۱۳۹۵) به عنوان یک بعد اساسی در ساختار روانشناسی شناختی مطرح شد.

چشم‌انداز زمان نفوذی را که ملاحظات گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسانی دارند، توصیف می‌کند (مک کای، وارل، تمپل، پری^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). چشم‌انداز زمان، فرآیند اساسی شناختی است که افراد دنیای مادی و اجتماعی‌شان را از این طریق ادراک، تفسیر و با آن تعامل برقرار می‌کنند و تأثیر توجه به گذشته، حال و آینده را در مورد رفتارهای انسان توصیف می‌کند (زبردست، بشارت و حقیقت‌گو، ۲۰۱۱). چشم‌انداز زمان پنج بعد گذشته‌ی مثبت، گذشته‌ی منفی، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده را در برمی‌گیرد (زیمباردو و بوید^۴، ۲۰۱۵). گذشته‌ی منفی که نشان‌دهنده‌ی

1 . Egede & Ellis

2 . Boniwell & Zimbardo

3 . McKay, Worrell & Temple

4 . Zimbardo & Boyd

بدبینی نسبت به گذشته است؛ گذشته‌ی مثبت نشان‌دهنده‌ی احساسات شدید و شادی‌آور نسبت به گذشته است؛ حال لذت‌گرایانه نشان‌دهنده‌ی تمایل برای خوشنودی و لذت بردن از تجارب حاضر است؛ حال قضا و قدری، اعتقاد به این است که نیروهای غیرقابل کنترل تعیین‌کننده‌ی سرنوشت و آینده هستند و آینده تفکر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف بلندمدت را مورداندازه‌گیری قرار می‌دهد؛ تشکیل شده و درنهایت، گرایش افراد به گذشته، حال و آینده را اندازه‌گیری می‌کند (تقی لو و لطیفی، ۱۳۹۵).

همانطور که قبلاً اشاره شد یکی از مسائلی که از دیرباز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته اختلال یادگیری می باشد که این اصطلاح حالت هایی همچون معلولیت‌های ادراکی^۱، آسیب مغزی، بدکاری جزئی مغزی^۲، خوانش پریشی^۳ و زبان پریشی رشدی پریشی^۴ را در برمی‌گیرد (پورعبدل، قرامکی و عباسی، ۱۳۹۴) و در درجه اول داشتن فرزند مبتلا به ناتوانی یادگیری بر عقاید، باورها و افکار خانواده علی‌الخصوص مادران این کودکان تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد تا جایی که مادران چنین کودکانی، احساسات مختلفی از جمله سردرگمی، تلخ‌کامی‌ها، تکذیب و انکار، افسردگی، ناامیدی و بسیاری از احساسات منفی را تجربه می‌کنند که این خود بر میزان سلامتی و بهزیستی مادران این دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد. مادران دارای کودکان اختلال خاص یادگیری به دلیل مشکلات عدیده‌ای که فرزندانشان در امر فراگیری، به‌کارگیری توانایی گوش دادن، صحبت کردن و ... دارند، ممکن است توانایی لازم برای تحمل این شرایط را نداشته باشند و این امر آرامش روانی والدین را به هم می‌زند و سبب افت و پایین آمدن سلامتی

- 1 . perceptual handicaps
- 2 . minimal brain dysfunction
- 3 . dyslexia
- 4 . developmental aphasia

آن‌ها می‌شود و اغلب واکنش‌های رایج این والدین در قبال کودکان خود، طیف وسیعی از غم و اندوه تا احساس درماندگی را شامل می‌شود. لذا آموزش مداخله درمانی چشم‌انداز زمان به این مادران باعث می‌شود که چشم‌انداز زمان نامحدودتری را تجربه کنند و در این مسیر علی‌رغم وجود موانع و اجتناب از آنها، دچار آشفتگی روانشناختی و ناامیدی نشوند. بنابراین با توجه به اثرات داشتن فرزند دارای اختلال یادگیری یا کم‌توان ذهنی در افزایش استرس ادراک‌شده والدین آن‌ها و نقش انسجام روانی در این بین و از طرفی تأثیری که چشم‌انداز زمان در این بین ممکن است داشته باشد و با توجه به اینکه در راستای ارتباط متغیرهای مذکور پژوهشی به‌طور مستقیم یا مداخله‌ای کارآمد انجام نشده است و خلأ پژوهشی در این زمینه احساس می‌شود، لذا پژوهش حاضر در راستای هدف اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری شهر زاهدان انجام می‌شود و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا درمان چشم‌انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری اثربخش است یا خیر؟

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. در این پژوهش متغیر مستقل آموزش چشم‌انداز زمان و متغیر وابسته پژوهش، انسجام روانی و استرس ادراک‌شده می‌باشد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری شامل همه مادران دارای دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ در شهر زاهدان بودند. نمونه‌ای شامل ۳۰ نفر به روش تصادفی در دسترس انتخاب و در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر

گروه گواه) قرار گرفتند. مهم‌ترین ملاک‌های ورود، داشتن حداقل سطح سواد ابتدایی، قرار گرفتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۶۰ سال، تشخیص قطعی اختلال یادگیری کودکان، نداشتن بیماری روانی دیگر، عدم قرار گرفتن در دوره آموزشی دیگر هم‌زمان، داشتن رضایت کامل برای حضور در جلسات درمانی بوده است. (شرایط خروج حذف شد). جهت گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه انسجام روانی: پرسشنامه انسجام روانی شامل ۳۵ سؤال است که توسط آنتونوسکی^۱ (۱۹۹۳) تهیه شده است که به صورت ۳ یا ۵ گزینه‌ای و با مقیاس لیکرت (۳ درجه‌ای) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره‌ای که آزمودنی از این مقیاس می‌گیرد، به ترتیب ۳۵ و ۱۰۵ خواهد بود. فلستنبرگ و همکاران (۲۰۰۶) پایایی این پرسش‌نامه را در یک پژوهش ۰/۸۷ و در پژوهشی دیگر ۰/۸۶ گزارش کرده است. در پژوهش صبری نظر زاده، عبد خدایی و طیبی (۱۳۹۱) پایایی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین در پژوهش علی پور و شریف (۱۳۹۱) برای نشان دادن اعتبار سازه از تحلیل عوامل استفاده شد و تحلیل عاملی به استخراج یک عامل انجامید که ۷۶٫۵ درصد واریانس را تبیین می‌کند. همچنین همسانی درونی سؤالهای پرسشنامه حس انسجام برابر $\alpha = 0.965$ به دست آمد که بیانگر پایایی مطلوب این مقیاس می‌باشد. در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

۲- مقیاس استرس ادراک شده: این مقیاس توسط کوهن، کامارچ و مرملستین^۲ (۱۹۸۳) ساخته شده و دارای ۱۴ گویه است. هر گویه براساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (هیچ تا خیلی زیاد) پاسخ داده می‌شود. این گزینه‌ها به ترتیب نمره ۰ تا ۴ می‌گیرند. مقیاس

1 . Antonovsky

2 . Cohen, Kamarck & Mermelstein

مذکور دو خرده مقیاس را می‌سنجد. الف. خرده مقیاس ادراک منفی از استرس که دارای ۷ گویه است، ب. خرده مقیاس ادراک مثبت از استرس که دارای ۷ گویه است. میمورا و گریف^۱ (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی دانشجویان ژاپنی آلفای کرونباخ را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ به دست آوردند. روایی محتوایی این پرسش‌نامه توسط ده تن از اساتید دانشگاه علوم پزشکی مشهد تایید شده است. اعتبار نسخه فارسی آن توسط باستانی، رحمت‌نژاد جهدی و حقانی (۱۳۸۷) با روش همسانی درونی ۰/۷۴ گزارش شده است. محمدی یگانه، باستانی، فیضی، آگیلار وفایی، حقانی (۱۳۸۷) نیز اعتبار آن را تایید کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

روش اجرا: در ابتدا با اخذ مجوز از آموزش و پرورش زاهدان و مراجعه به مرکز اختلالات یادگیری، به کسانی که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، توضیحاتی در مورد شیوه و فرآیند پژوهش، محرمانه بودن، حق خروج از پژوهش، داشتن رضایت کامل داده شد. سپس آزمودنی به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند و از مادران خواسته شد که در ابتدا به پرسش‌نامه‌های پژوهش پاسخ دهند (پیش‌آزمون)، سپس افراد گروه آزمایش در شش جلسه آموزشی چشم‌انداز زمان در مدت ۶ هفته و هر هفته یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت ننمودند. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

برنامه مداخله آموزشی: بسته آموزشی مورد استفاده در این پژوهش پروتکل آموزش چشم‌انداز زمان (نوروزی، ۱۳۹۵) بوده است که خلاصه جلسات به شرح زیر می‌باشد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش چشم‌انداز زمان

تعداد جلسه	محتوای جلسات آموزش
------------	--------------------

دوره‌ی ۹ شماره‌ی ۱/۲۰-۵۲	
Vol. 9, No.1/52-70	
جلسه اول	آشنایی با اعضاء گروه، آشنایی با مفهوم چشم‌انداز زمان، بیان مقررات جلسات و شیوه برگزاری جلسات و اجرای پیش‌آزمون.
جلسه دوم	یادآوری مسائل طرح‌شده در جلسه قبل، خوش‌بینی و امیدواری به آینده، احساس معناداری، تصمیم‌گیری و پیامدهای آن.
جلسه سوم	رسیدگی به تکالیف جلسه قبل، طرح‌ریزی برای زندگی
جلسه چهارم	بررسی تکالیف جلسه قبل، خودآگاهی، زندگی در زمان حال، ایجاد تعادل در زندگی بر اساس سه حالت چشم‌انداز زمانی
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای فردایی موفق.
جلسه ششم	رسیدگی به تکالیف جلسه قبل، مروری بر محتوای جلسات گذشته، اجرای پس‌آزمون.

پس از گردآوری اطلاعات، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره تحلیل شدند.

نتایج

نتایج نشان داد در گروه گواه ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) از مادران بین ۲۵ تا ۳۵ سال اما در گروه آزمایش ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) در گروه گواه ۶ نفر (۴۰ درصد) تا ۳۶ تا ۴۵ سال اما در گروه آزمایش ۸ نفر (۵۳/۳۳ درصد) و در گروه گواه ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) نیز بین ۴۶ تا ۵۵ سال اما در گروه آزمایش ۳ (۲۰ درصد) نفر بودند. جهت بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. پس از تایید مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها، همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها به عنوان مفروضات آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون نرمال بودن داده‌ها به انجام تحلیل کوواریانس پرداخته شد.

اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال ...

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای انسجام روانی و استرس ادراک‌شده در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش گواه به همراه نتایج آنالیز کوواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسه پس‌آزمون		
		SD	M	SD	M	مقدار F	مقدار P	مجذور اتا
انسجام روانی کلی	آزمایش	۲۵۳	۵۵/۵۳	۲۵۳	۵۵/۵۳	۶/۷۰۴	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷
	گواه	۷/۶۶۱	۵۲/۸۰	۶/۶۰۳	۵۲/۸۰		<	
فهم‌پذیری	آزمایش	۳/۳۲۱	۱۸/۹۳	۲/۷۳۸	۱۸/۹۳	۱۵/۱۸۴	۰/۰۰۱	۰/۳۷۸
	گواه	۳/۷۱۹	۱۷/۲۷	۲/۹۱۵	۱۷/۲۷		<	
توانایی مدیریت	آزمایش	۳/۳۲۴	۱۷/۶۷	۲/۸۷۰	۱۷/۶۷	۸/۵۶۰	۰/۰۰۱	۰/۲۵۵
	گواه	۲/۸۹۰	۱۶/۷۳	۲/۷۶۴	۱۶/۷۳		<	
معنی‌داری	آزمایش	۴/۱۶۹	۱۸/۹۳	۳/۴۷۴	۱۸/۹۳	۵/۹۳۷	۰/۰۰۱	۰/۱۹۲
	گواه	۴/۴۰۶	۱۸/۸۰	۳/۹۳۲	۱۸/۸۰		<	
استرس منفی ادراک‌شده	آزمایش	۳/۰۶۷	۱۵/۲۰	۲/۷۸۳	۱۵/۲۰	۶/۳۳۵	۰/۰۰۱	۰/۱۹۶
	گواه	۲/۷۲۲	۱۶/۳۳	۲/۵۲۶	۱۶/۳۳		<	
استرس مثبت ادراک‌شده	آزمایش	۲/۵۵۸	۱۳/۶۰	۲/۳۲۴	۱۵/۶۰	۹/۹۲۳	۰/۰۰۱	۰/۲۷۶
	گواه	۲/۷۶۴	۱۳/۹۳	۲/۱۸۷	۱۳/۹۳		<	

مطابق جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات انسجام روانی و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و گواه، نشان داد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که درمان چشم‌انداز زمان مؤثر بوده و موجب افزایش انسجام روانی مادران دارای دانش‌آموزان اختلال یادگیری می‌شود ($p < ۰/۰۰۱$)

همچنین نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات استرس ادراک‌شده مثبت

و منفی افراد در گروه‌های آزمایش و گواه، نشان داد؛ که پس از حذف اثر پیش‌آزمون و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات استرس ادراک‌شده منفی و پایین‌تر بودن میانگین نمرات استرس ادراک‌شده مثبت گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که درمان چشم‌انداز زمان مؤثر بوده و موجب کاهش استرس ادراک‌شده منفی مادران دارای دانش‌آموزان اختلال یادگیری می‌شود ($p < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک‌شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری شهر زاهدان انجام شد. نتایج نشان داد که بین انسجام روانی دو گروه آزمایش و کنترل، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، چنین نتیجه می‌شود که درمان چشم‌انداز زمان مؤثر بوده و موجب افزایش انسجام روانی مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری می‌شود. در مرور پیشینه پژوهش نشان داد که زمینه یافته فوق به‌طور مستقیم، مطالعه‌ای در این زمینه در جامعه هدف انجام نشده است، اما نتیجه به‌دست‌آمده با مطالعات پیشین در این زمینه (زنگنه، ۱۳۹۵؛ بابایی، ۱۳۹۶؛ بساک نژاد و فراهانی، ۱۳۹۴؛ فراری و همکاران^۱، ۲۰۱۰؛ مارکو و ساویکاس^۲، ۱۹۹۸) به‌طور غیرمستقیم همخوانی دارد.

یافته‌های پژوهش زنگنه (۱۳۹۵) با عنوان اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر بهبود احساس انسجام روانی و تمایز یافتگی خود در زنان نشان می‌دهند که واقعیت‌درمانی به

1. Ferrari
2. Marco & Savickas

شیوه گروهی می‌تواند منجر به افزایش احساس انسجام روانی و تمایز یافتگی شود. نتایج پژوهش بابایی (۱۳۹۶) تحت عنوان اثربخشی چشم‌انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان تأثیر معنی‌داری دارد. بساک نژاد و فراهانی (۱۳۹۴) در مطالعه رابطه‌ی نگرش به خود، دنیا و آینده با سلامت روان در مادران واجد کودک مبتلا به ناتوانی یادگیری شهر اهواز دریافتند که بین نگرش منفی به خود، دنیا و آینده و سلامت روان رابطه منفی معنی‌داری وجود داشت. نتایج پژوهش فراری و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی دانشجویان مؤثر است. مارکو و ساویکاس (۱۹۹۸) در مطالعه اثربخشی مداخله چشم‌انداز زمانی در ارتقاء شغلی نشان دادند که چشم‌انداز زمان احساس پیوستگی بین گذشته، حال و آینده را افزایش دادند و خوش بینی خود را نسبت به آینده افزایش دادند.

در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان گفت فکر غیرمنطقی درباره نگرش‌های زمانی گذشته، حال و آینده و ناامیدی از به دست آوردن نتایج و پیامدهای مثبت در آینده، مادران را از تلاش و کوشش در جهت دستیابی به اهداف و حل مشکلات بازمی‌دارد. نگرانی بیش از حد برای آینده و داشتن نگرش منفی برای کسب نتایج مثبت، آن‌ها را از زندگی در زمان حال و کوشش در جهت کسب پیامدهای مثبت مورد انتظار دور می‌کند؛ اما چشم‌انداز زمان متعادل به عنوان یک جایگزین مثبت‌تر به زندگی است که انسان را از هرگونه تعصب زمانی خاص دور می‌کند (بونویل و زیمباردو، ۲۰۰۴). افراد با توجه به موقعیت، درخواست‌ها، ارزش‌ها و ارزیابی منابع یا ارزیابی شناختی و اجتماعی بین چارچوب‌های زمانی گذشته، آینده و حال در گردش هستند. حفظ تعادل بین تجربیات گذشته، تمایلات حال حاضر و پیامدهای آینده برای داشتن یک جهت‌گیری زمانی متعادل

ضروری است (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸). از طرفی استفاده بیش از حد یک جهت‌گیری زمانی و عدم استفاده از بقیه چارچوب‌های زمانی، مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌نماید. اوسین، بونیول، نینلی و ایوانچنکو^۱ (۲۰۰۹) معتقدند اگر دیدگاه فرد در یک مقوله زمانی محدود شود و حضور دیگر مقوله‌ها به حداقل برسد، باعث از بین رفتن انسجام و اختلال در عملکرد می‌گردد. همچنین مفهوم چشم‌انداز زمان به عنوان ادراک فرد، از گذشته، آینده و حال کنونی خود، معرفی می‌شود، علاوه بر این، انتخاب تجارب شناختی و عاطفی مرتبط با رویدادهای گذشته و یا آینده می‌تواند بر فعالیت فرد در اینجا و حال حاضر تأثیر بگذارد و همچنین می‌تواند در فعالیت‌های آینده ایجاد انگیزه کند. از سویی افراد با درک خود از زمان برانگیخته می‌شوند. تغییرات چشم‌انداز زمانی آینده‌نگر در یک شخص، انرژی و منابع او را به‌سوی نتایج ابزاری و هیجانی هدایت نموده و نقش اساسی در زندگی فرد بازی می‌کند؛ و زمانی که افراد قادر به کنترل بیشتر خود باشند، می‌توانند گذشته و آینده را کنترل نموده و با تفسیر و مرور گذشته خود قادر به احساس کنترل بیشتر بر آینده می‌باشند.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که بین نمرات استرس ادراک‌شده دو گروه آزمایش و کنترل، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده میانگین نمرات ادراک منفی از استرس گروه آزمایش در پس‌آزمون کاهش و میانگین نمرات ادراک مثبت از استرس به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است. بر این اساس می‌توان گفت درمان چشم‌انداز زمان بر استرس ادراک‌شده مادران مؤثر بوده است. هرچند که در زمینه نتیجه به‌دست‌آمده به‌طور مستقیم مطالعه‌ای در گذشته انجام نشده است؛ اما به مطالعات مشابه و نزدیک در این زمینه از جمله (کاوه و کرامتی، ۱۳۹۶؛ ابراهیمی مقدم و

1 . Osin, Boniwell, Linley & Ivanchenko

همکاران، ۱۳۹۵؛ سید اسماعیلی قمی و همکاران، ۱۳۹۴) که با یافته فوق به‌طور غیرمستقیم همخوانی دارند، می‌توان اشاره نمود. نتایج مطالعه کاوه و کرامتی (۱۳۹۶) نشان داد که برنامه تاب‌آوری در کاهش استرس والدینی و یکی از خرده‌مقیاس‌های آن یعنی ناراحتی والدینی اثر معناداری دارد. همچنین یافته‌های مطالعه ابراهیمی مقدم و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد آموزش مهارت مقابله‌ای مسئله‌مدار با استرس، باعث بهبود مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای استرس مادران با کودکان ناتوان یادگیری در گروه آزمایش شده است. مطالعه سیداسماعیلی قمی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش فشار روانی مادران کودکان کم‌توان ذهنی تأثیر معناداری دارد.

در توجیه نتیجه فوق می‌توان گفت که چشم‌انداز زمان در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای در موقعیت دشوار تأکید دارند. چشم‌انداز زمان می‌تواند به یک فرد برای مقابله با مشکل و شرایط پیچیده به دلیل تأثیر آن بر رفتار مقابله‌ای کمک کند. یک فرد با چشم‌انداز زمانی متمرکز در گذشته می‌تواند وضعیت و مسئولیت موقعیت‌های درگیری موجود را به‌طور مثبت ارزیابی کند. در همان زمان، شخص می‌تواند سعی کند برای پیدا کردن جنبه‌های مثبت در این درگیری از اشتباهات مشابه در آینده اجتناب کند. چشم‌انداز زمان به عنوان یک ساختار یکپارچه با بسیاری از ویژگی‌های شخصی مرتبط است و قادر به نفوذ در ابعاد مختلف رفتار یک شخص، از جمله رفتار در شرایط دشوار است (ناتین^۱، ۲۰۱۴). چشم‌انداز زمانی قضا و قدری دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است درحالی‌که افراد با چشم‌انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلندمدت دارند و چنین اهدافی را برای خود ترتیب می‌دهند. این افراد از رفتارهای کوتاه مدت لذت‌بخش به دلیل پیامدهای بلندمدت منفی اجتناب می‌کنند. همچنین این افراد از

رفتارهای منفی مرتبط با سلامت اجتناب کرده و به رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت گرایش دارند (براتمن و هنسون^۱، ۲۰۱۵)؛ اما در چشم‌انداز زمان به فرد آموزش داده می‌شود که فرد دیدگاه متعادل در هر دو بعد آینده و حال دارد، می‌تواند درعین حال که به عواقب رفتارهای خود می‌اندیشد و سنجیده عمل می‌کند، شرایطی پر از شور و انرژی برای خود فراهم کند. سنجیده عمل کردن و بررسی کردن موقعیت‌ها باعث دیدن ابعاد مختلف یک مسئله شده و راه غلبه بر مشکلات و چالش‌ها را پیش روی فرد باز می‌کند و فرد پرشور و انرژی، بانگیزه راه رسیدن به خواسته‌هایش را طی می‌کند که این همان مقابله با فشار و استرس روانی ادراک شده است.

از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر، محدود بودن نتایج به مادران دارای اختلال یادگیری شهر زاهدان می‌توان اشاره نمود که امکان تعمیم نتایج به سایر دانش‌آموزان در مقاطع و شهرهای دیگر با احتیاط روبه‌رو است. همچنین با توجه به محدودیت زمان تحصیلی دانش‌آموزان، عدم پیگیری نتایج به وسیله دستیابی به والدین و عدم همکاری و مشکلات مالی، روانی- اجتماعی والدین از دیگر محدودیت‌های مطالعه حاضر بود. لذا با توجه به اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در استرس ادراک شده و انسجام روانی مادران دارای فرزند اختلال یادگیری، پیشنهاد می‌شود که مراکز مشکلات یادگیری به آموزش درمان مذکور برای والدین اقدام کنند. پیشنهاد می‌شود جهت تعمیم نتایج به اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان در سایر گروه خاص دانش‌آموزی از جمله اوتیسم، ... و در شهرهای مختلف پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که به مقایسه اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان با دیگر رویکردهای درمانی از جمله موج‌های سوم شناختی- رفتاری اقدام شود.

منابع

- ابراهیمی مقدم، حسین؛ یارمحمدی، لیلا؛ زادباقرصیقلانی، مریم و عرب عامری، محمد (۱۳۹۵). اثربخشی راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار بر میزان استرس مادران دارای کودکان ناتوان یادگیری. روانشناسی تربیتی، ۷(۳)، ۴۳-۵۰
- احدی، حسن و کاکاوند، علیرضا (۱۳۹۰). اختلال‌های یادگیری (از نظریه تا عمل)، تهران: نشر ارسباران
- اهرمی، راضیه؛ شوشتری، مژگان؛ گلشنی منزه فرشته و کمرزین، حمید (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش دقت بر توانایی خواندن دانش‌آموزان نارساخوان دختر پایه سوم ابتدایی شهر اصفهان. روانشناسی افراد استثنایی، ۱(۳)، ۱۵۲-۱۳۹.
- بابایی، زینب (۱۳۹۶). اثربخشی چشم‌انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان. مطالعات مدیریت و کارآفرینی، ۳(۲)، ۶۱-۵۲
- باستانی، فریده؛ رحمت‌نژاد، لیلی؛ جهدی، فرشته و حقانی، حمید (۱۳۸۷). خودکفایتی شیردهی و استرس درک‌شده در مادران نخست‌زا. نشریه پرستاری ایران، ۲۱(۵۴)، ۲۳-۹.
- بساک‌نژاد، سودابه و فراهانی، ملیحه (۱۳۹۴). رابطه‌ی نگرش به خود، دنیا و آینده با سلامت روان در مادران واجد کودک مبتلا به ناتوانی یادگیری شهر اهواز. مجله علوم پزشکی سبزوار، ۲۲(۵)، ۷۷۹-۸۸۳
- بشارت، محمدعلی؛ حقیقت‌گو، مرجان و زبردست، عذرا (۲۰۱۱). ارتباط بین خودکارآمدی و دیدگاه زمان در دانشجویان. مجله روش - علوم اجتماعی و رفتاری، ۳۰، ۹۳۵-۹۳۸.
- پورعبدل، سعید؛ صبحی‌قرامکی، ناصر و عباسی، مسلم (۱۳۹۴). مقایسه‌ی اهمال و کاری‌تحصیلی سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۴(۳۸)، ۱۲۶-۱۲۲.
- تقی‌لو، صادق و لطیفی، حمیده (۱۳۹۵). نقش میانجی‌گر امیدواری در رابطه بین چشم‌انداز زمان و آشفتگی روان‌شناختی. مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۱۰(۷۶)، ۶۷-۳۹.
- خدادادی، جمیله و موسوی‌پور، سعید (۱۳۹۲). شیوع اختلالات ریاضی در دانش‌آموزان کلاس‌های دوم و چهارم ابتدایی شهرستان اراک و راه‌های کاهش آن. مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری، ۲(۴)، ۴۴-۲۸.

زنگنه، مهین (۱۳۹۵). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر بهبود احساس انسجام روانی و تمایز یافتگی خود در زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.

زهراکار، کیانوش (۱۳۸۷). رابطه ابعاد مختلف عملکرد خانواده و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی

استان لرستان. مجموعه مقالات پژوهشی پژوهشکده تعلیم و تربیت استان لرستان. ۱۸۷-۲۰۴.

سیداسماعیلی قمی، نسترن؛ کاظمی، فرنگیس و پزشک، شهلا (۱۳۹۴). تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر میزان فشار روانی مادران کودکان کم‌توان ذهنی. روانشناسی افراد استثنائی، ۱۷(۱)، ۱۴۸-۱۳۳.

صبری نظرزاده، راشین؛ عبدخدائی، محمد سعید و طیبی، زهرا (۱۳۹۱). رابطه علی بین احساس انسجام، سخت‌کوشی روانشناختی، راهبرهای مقابله با استرس و سلامت روان. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱(۱)، ۳۵-۲۶.

حبیبی، مجتبی (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مدیریت شناختی رفتاری استرس بر کاهش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات شخصی و انتظارات والدین در دانش‌آموزان. *مجله‌ی روان‌شناسی مدرسه*، ۴(۲)، ۳۸-۲۲.

علیزاده فرد، سوسن؛ محمدنیا، معصومه و زیمباردو، فیلیپ جورج (۱۳۹۵). مدل رابطه ابعاد چشم انداز زمان و رضایت زناشویی با توجه به اثرات میانجی بهزیستی روان‌شناختی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۲(۴۶)، ۲۱۴-۱۹۷.

علی‌پور، احمد و شریف، نسیم (۱۳۹۱). بررسی روانی و پایانی پرسشنامه حس انسجام در دانشجویان. *مجله پژوهنده (مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)*، ۱(۱)، ۵۶-۵۰.

عطادخت، اکبر و قره‌گوزلو، نادیا (۱۳۹۷). نقش افسردگی، اضطراب و استرس دانش‌آموزان پسر در پیش‌بینی نگرش مثبت و منفی آن‌ها به بزهکاری. *مجله‌ی روان‌شناسی مدرسه*، ۷(۲)، ۱۳۰-۱۱۵.

کاوه، منیژه و کرامتی، هادی (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس والدینی، رضایت زناشویی و تاب‌آوری والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری*، ۶(۳)، ۹۱-۶۹.

محمدی یگانه، لادن؛ باستانی، فریده؛ فیضی، زهره؛ آگیلار وفایی، مریم و حقانی، حمید (۱۳۸۷). تأثیر آموزش کنترل استرس بر خلق و استرس درک شده در زنان مصرف‌کننده قرص‌های پیشگیری از باردار. *نشریه پرستاری ایران*، ۲۱ (۵۳)، ۷۳-۶۳.

نوروزی، فاطمه و گلستانه، سید موسی (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان تعلق ورز دانشگاه خلیج فارس. دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی، ۷(۱)، ۱۳۸-۱۱۹.

نریمانی، محمد؛ آقامحمدیان شعرباف، حمید رضا و رجبی، سوران (۱۳۸۶). مقایسه سلامت روانی کودکان استثنائی با سلامت روانی کودکان عادی. مجله اصول بهداشت روانی، ۹ (۳۳-۳۴)، ۲۴-۱۵.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine*, 36(6), 725-733

Ahadi, H. & Kakavand, A. (2011). *Learning Disorders (From Theory to Practice)*, Tehran: Arasbaran Publishing. (Persian).

Alizadeh Fard, S., Mohammadnia, M., Zimbardo, P. (2016). Modeling the Relationship between Dimensions of Time Vision and Marital Satisfaction with the Mediating Effects of Psychological Well-being. *Family Research Quarterly*, 12 (46), 214-197. (Persian).

Alipour, A. & Sharif, N. (2012). Validity and Reliability of the Cohesion Sense Questionnaire in Students. *Research Journal (Research Journal of Shahid Beheshti University of Medical Sciences)* 1 (1), 50-56. (Persian).

Ahrami, R., Shoushtari, E., Golshani-Manzeh, F. & Kamzarzine, H. (2011). The Effectiveness of Accuracy Training on the Reading Ability of Third-Grade Elementary Students with Dyslexia in Isfahan. *Psychology of Exceptional People*, 1 (3), 152-139. (Persian).

Atadokht, A., Gharagozloo, N. (2018). The role of depression, anxiety and stress in predicting positive and negative attitudes toward delinquency in male students. *Journal of School Psychology*, 7(2), 115-130. (Persian).

Braitman, A. L., & Henson, J. M. (2015). The Impact of Time Perspective Latent Profiles on College Drinking: A Multidimensional Approach. *Substance Use & Misuse*, 50(5), 664-673.

Blacher, Jan. Begum, Gazi F. Marcoulides, George A. Baker, & Bruce L. (2013). Longitudinal Perspectives of Child Positive Impact on Families: Relationship to Disability and Culture. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 118(2), 141-155.

Boniwell, I. & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice*, 10, 165-180

Boniwell, I. & Zimbardo, Ph. G. (2003). Time to find the right balance. *The psychologist*, 6(3):129-131.

Babaei, Z. (2015). Effectiveness of time on the performance of students' lives and their Arab lives. *Management and Entrepreneurship Studies*, 3 (2), 61-52. (Persian).

Bastani, F., Rahmatinejad, L., Jihadi, F. & Haqqani, H. (2008). Breastfeeding self-efficacy and perceived stress in primiparous mothers. *Iranian Journal of Nursing*, 21 (54), 9-23. (Persian).

- Bassak Nejad, S. & Farahani, M. (2015). The Relationship between Attitude to Self, World and Future with Mental Health in Mothers of Children with Learning Disabilities in Ahvaz. *Sabzevar Journal of Medical Sciences*, 22 (5), 779-883. (Persian).
- Besharat, M. A., Haghghatoo, M., Zardasht, A. (2011). The Relationship between Self-efficacy and Time Outlook in Students. *Journal of Methodology - Social and Behavioral Sciences*, 30, 935-938. (Persian).
- Cohen, S. Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Ebrahimi Moghaddam, H., Yarmohammadi, L. (2014). The Effectiveness of Problem-Based Coping Strategies on the Stress of Mothers of Children with Learning Disabilities. *Educational Psychology*, 7 (3), 50-43. (Persian).
- Egede, L. E. & Ellis, C. (2008). The effects of depression on diabetes knowledge, diabetes self-management, and perceived control in indigent patients with type 2 diabetes. *Diabetes technology & therapeutics*, 10(3), 213-219
- Ferrari, L. Nota, L. & Soresi, S. (2010). Time perspective and indecision in young and older adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(1), 61-82.
- Flensburg-Madsen, T. Ventegodt, S. Merrick, J. (2006). "Sense of coherence and physical health. Across - sectional using scale (SOCII). *TSW Holistic Health & medicine*. 1, 236-247
- Habibi, M. (2015). The effect of cognitive-behavioral stress management on decreasing academic expectation stress of parents: A case of first grade high school students. *Journal of School Psychology*, 4(2), 22-38. (Persian).
- Kayama, M. & Haight, W. (2013). Disability and Stigma: How Japanese Educators Help Parents Accept Their Children's Differences. *Social Work*, 58 (4), 314-320. (Persian).
- Marko, K. W. & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 52(1), 106-119.
- McKay, M. T. Worrell, F. C. Temple, E. C. Perry, J. L. Cole, J. C. Mello, Z. R. (2015). Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 72: 68-71
- Mimura, C. & Griffiths, P. (2004). A Japanese version of the perceived stress scale: translation and preliminary test. *International Journal of Nursing Studies*, 41(4), 379-385
- Moksnes, U. K. Espnes, G. A. & Lillefjell, M. (2012). Sense of coherence and emotional health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(2), 433-441.
- Morrow Jr, J. R. Mood, D. Disch, J. & Kang, M. (2015). *Measurement and Evaluation in Human Performance, 5E: Human Kinetics*.
- Nuttin, J. (2014). Future time perspective and motivation: Theory and research method: Psychology Press ,27(2), 196-213.
- Nouruzi, F., Golestaneh, S. (2016). Investigating the Effectiveness of Time Vision Therapy on Motivational and Cognitive Strategies of Persian Gulf University Students, *Journal of Social Cognitive Research*, 7 (1), 119-138. (Persian).

- Narimani, M., Aghamohammadian Sharabaf, H., Rajabi, S. (2007). Comparison of Mental Health of Exceptional Children with Mental Health of Normal Children, *Journal of Mental Health Principles*, 9 (33-34) 15-24. (Persian).
- Osin, E. Boniwell, I. Linley, P. & Ivanchenko, G. (2009). *Balanced time perspective in Britain and in Russia*. Paper presented at the Conference Paper Presented at the First World Congress on Positive Psychology.
- Seyyed Ismail Qomi, N., Kazemi, F. & Pezwshk, Sh. (2015). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Mental Stress in Mentally Retarded Children. *Psychology of Exceptional People*, 5 (17), 148-133. (Persian).
- Taqilo, S. & Latifi, H. (2016). The Mediating Role of Hope in the Relationship Between Time Outlook and Psychological Disorder. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10 (76), 67-39. (Persian).
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*: Simon and Schuster.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric Time perspective theory; review, research and application. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

The effectiveness of time perspective treatment in sense of coherence and perceived stress of mothers of children with learning disorders

H. Jenaabadi¹ & M. Jafarpour²

Abstract

The purpose of this study was to evaluate the The effectiveness of time perspective treatment in sense of coherence and perceived stress of mothers of Children with learning disorders in Zahedan. The study was a experimental one with a pretest-posttest design including a control group. Using a suitable sampling method, a sample of 30 mothers with children with special learning disorder in the academic year 2017-2018 in Zahedan was selected and were assigned into an experimental and a control groups. Antonovsky (1993) and perceived stress questionnaire (1983) were used in pre-test, post-test and follow-up tests. For therapeutic intervention, the Learning Time Protocol and for analyzing the data, multivariate analysis of covariance analysis were used. The results showed that there was a significant difference between the mean scores of psychological coherence and perceived stress in the experimental group before and after the intervention ($p < 0.05$), but these changes were not significant in the control group. Therefore, the results showed that time perspective treatment had a significant effect on increasing the mental integrity and reducing the perceived stress of mothers of children with the learning disorder; Therefore, the use of time perspective treatment, as an effective educational intervention, to increase psychological coherence and reduce perceived stress in mothers of children with learning disorder is recommended.

Keyword: Time perspective treatment, sense of coherence, perceived stress, mothers of children learning disturbance

1 Corresponding Author: Professor of Psychology, University of Sistan and Baluchestan (hjenaabadi@ped.usb.ac.ir)

2 M.Sc. Student of Educational Psychology, University of Sistan and Baluchestan