

Research Paper

Effectiveness of Group Training of Positive Thinking Skills on Stress, Flexibility and Mental Strength of Mothers with Children with Learning Disorders



Mohammad Azami¹, Mohammad Hadi Safi^{2*} & Fatemeh Behjati³

1. MA student, Rehabilitation, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Ardakan, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.



Citation: Azami, M., Safi, M.H. & Behjati, F. (2023). [Effectiveness of Group Training of Positive Thinking Skills on Stress, Flexibility and Mental Strength of Mothers with Children with Learning Disorders (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 12 (3):22-37. <https://doi.org/10.22098/jld.2023.12196.2062>

doi: 10.22098/jld.2023.12196.2062



Article Info:

Received: 2023/01/22

Accepted: 2023/04/08

Available Online: 2023/06/21

Key words:

Positive Thinking Skills, Stress, Flexibility, Mental Toughness, Learning Disorders

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to investigate the effectiveness of group training of positive thinking skills on the stress, flexibility and mental strength of mothers with children with learning disorders.

Methods: The present study was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test and follow-up design with a control group. The statistical population of the current study included all mothers with diseases in Shahrood city in 2023 who referred to the rehabilitation centers related to disorders in this city. Thirty of them were selected by available sampling and assigned to two groups of 15 people. Subjects responded to Abidin's parents' stress questionnaires, Martin and Rubin's cognitive flexibility questionnaires and Peter Klug's mental strength questionnaires before and after the intervention and also during the follow-up phase. Also, the experimental group underwent the intervention of positive thinking skills for 10 sessions of 60 minutes, and the control group did not receive any intervention. The data was analyzed using SPSS 22 software and through multivariate covariance analysis (MANCOVA).

Results: The results showed that positive thinking training has a significant effect on reducing tension and increasing psychological strength and cognitive effectiveness ($P < 0.001$).

Conclusion: Therefore, it can be concluded that positive thinking skills are used to reduce the negative psychological symptoms of mothers who have children with disorders.

Extended Abstract

1. Introduction

Some people may suffer from deficiencies in the normal process of learning and education and this disability causes lots of psychological problems for them in relation to the people around them specially their parents (Bonifacci, Storti, Tobia, & Suardi, 2016). According to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5, the

name of learning disorder has been changed into specific learning disorder (Abbasi & Gheirati, 2022; Jena Abadi & Jafarpour Abadi, 2019).

This group of individuals and people around them have lots of psychological problems that this weakness will potentially have a negative impact on the quality and welfare of parents' life (Matteucci, Scalone, Tomasetto, Cavrini, & Selleri, 2019). One of the mental disorders the parents of such children may face with is stress.

*Corresponding Author:

Mohammad Hadi Safi

Address: Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

Tel: +98 (35) 32243027

E-mail: m.h.safi@ardakan.ac.ir

In fact, an individual faces with stress when whose balance and compatibility is disordered by means of stressful factors.

Mental toughness is one of the features which helps mothers control their stress and mostly protects people from the consequences of negative events (Szabó, Kun, Balogh, Simon, & Csike, 2022). Szabó, Kun, Balogh, Simon, & Csike, (2022) has considered the concepts of mental toughness and flexibility close to each other; cognitive flexibility refers to coping up with challenges, so mothers with flexible way of thinking, use substituent reasons and positively reconstruct their intellectual framework (Sheikh Al-Islami, Mohammadi, & Seyed Esmaili Qomi, 2016). Therefore, with the increasing prevalence of learning disability and problems caused by this disorder for children and their parents, doing psychological interventions is very important which play a significant role in mental, social and academic functions of students to improve the psychological status of these children's parents. Therefore, to improve stress, cognitive flexibility and mental toughness of mothers with child suffering from learning disorder, different methods may be used which one of them is educating positivism (Asadi & Hosseini, 2020; Azarbu, Hojjatkhah & Gol Mohammadian, 2019). In fact, new psychology concentrates on positive thoughts, emotions and behavioral features which increase human's potential in different fields.

Therefore, theoretically important, the findings of the current study will help extend and modify theoretical and experimental views in relation to the effectiveness of positivism in stress, flexibility and mental toughness variables. Also considering applied importance, the findings of the current study will be used by specific educational experts, parents, teachers,

psychologists and the experts of other fields work with children suffering from specific learning disorder. As a result, this question is raised that whether learning positivism skills may influence stress, cognitive flexibility and mental toughness or not?

2. Materials and Methods

The current study is applied in purpose and is quasi-experimental in type with pre-test and post-test design with control group. The statistical population includes all mothers with children suffering from learning disorders of Shahroud in 2022. The sample of the current study includes 30 people of such mothers who were selected using convenience sampling method and Abidin's Parenting Stress Index (1967), Martin and Rubin's Cognitive Flexibility Inventory (1995) and Peter Clough's Mental Toughness Questionnaire (MTQ) (1982). And finally they were divided into two 15-person experimental and control groups using simple random method. And then the intervention group was educated positivism skills in ten 60-minute sessions and at last, two intervention and control groups were followed up after test and two months later.

3. Results

Table 1 shows that the F observed for the stages and variables of the challenge post-test, commitment post-test, commitment follow-up, control post-test, control follow-up, trust post-test and trust follow-up is significant in each of the post-test and follow-up stages. Therefore, the mean of the groups in the dependent variables has a significant difference. In other words, there was a significant difference in the components of challenge, commitment, control and trust between the two experimental and control groups in the post-test and follow-up stages with the pre-test stage.

Table 1. Tests of between-group effects for parent (mother) stress components

variables	MS	F	SS	P	Power
Challenge post-test	151.904	50.444	0.678	0.000	1.000
Follow up challenge	1044.025	0.580	0.024	0.000	0.113
commitment post-test	201.426	23.565	0.495	0.000	0.996
Commitment follow-up	148.544	16.344	0.405	0.000	0.972
Control post-test	724.642	140.330	0.854	0.000	1.000
Control follow-up	730.281	104.524	0813	0.000	1.000
Confidence post-test	1208.504	60.441	0.716	0.000	1.000
Confidence follow-up	1139.686	63.702	0.726	0.000	1.000

4. Discussion and Conclusion

The current study aimed at investigating the effect of educating positivism skills in group on stress flexibility and mental toughness of mothers with child suffering from learning disorders. The results showed that there was a significant difference between two experiment and control groups in parents' stress, in the explanation of this result it is possible to maintain that learning disorder may cause stress in people but with educating positivism skills this stress may be reduced. Also, the results showed that there was a significant difference in cognitive flexibility variable between two experiment and control groups, in the explanation of the above results it is possible to maintain that in this education, it is tried that people experience more optimism (Quilliam, 2011). Optimists show more cognitive flexibility from themselves when encountering with a problem (even if it is difficult or slow to be solved).

Finally, according to the results achieved in mental toughness variables there is a significant difference between two experiment and control groups, in the explanation of this result it is possible to state that educating positivism may empower people in mental toughness. In other words, it increases people's

personal features when encountering with life stressful events as a source of power.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The observation of ethical instructions by the current study is confirmed by taking ethics code at Yazd Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. Ethics code was received with IR.YAZD.REC.1401.083 code.

Funding

This study has not received any financial aid from financial organizations in public, commercial or private sectors.

Authors' contributions

All authors have participated in in this plan.

Conflicts of interest

Executing and writing all parts of the current study didn't announce any conflict of interest. This article is a part of MA thesis by Mr. Mohammad Azami from Ardakan University.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تنیدگی، انعطاف‌پذیری و استحکام روانی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری

محمد اعظمی^۱، محمد هادی صافی^{۲*} و فاطمه بهجتی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته توانبخشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.
۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تنیدگی، انعطاف‌پذیری و استحکام روانی مادران دارای فرزند مبتلا به اختلالات یادگیری انجام شد.

روش‌ها: پژوهش حاضر شامل کلیه مادران دارای فرزند مبتلا به اختلالات یادگیری شهرستان شاهرود در سال ۱۴۰۱ بود؛ که به مراکز توانبخشی مرتبط با اختلالات یادگیری این شهر مراجعه کرده بودند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر از آنها انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت مداخله‌ی مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. آزمودنی‌ها قبل و بعد از مداخله و همچنین در مرحله پیگیری به پرسشنامه‌های تنیدگی والدین آیدین، انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رویین و استقامت ذهنی پیتر کلاگک پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانکووا) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و استحکام روانی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری تأثیر معناداری دارد ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که از مهارت‌های مثبت‌اندیشی در کاهش علائم منفی روان‌شناختی مادرانی استفاده کرد که کودکان دارای اختلالات یادگیری دارند.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۱۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱

کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های مثبت‌اندیشی، تنیدگی، انعطاف‌پذیری، استحکام روانی، اختلالات یادگیری

مقدمه

ویژه (و انواع خواندن، نوشتن و ریاضیات)، تغییر پیدا کرده، که نوعی از اختلال عصب - تحولی است که از سن مدرسه آغاز می‌شود، هر چند ممکن است تا چندین سال بعد شناخته نشود و شیوع آن در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف ۴/۵۸ درصد بوده (بناسی، کامیا، جواگونلی و اسکورزا^۱، ۲۰۲۲؛ انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳).

1. learning
2. Bonifacci, Storti, Tobia & Suardi
3. Benassi, Camia, Giovagnoli & Scorza
4. American Psychological Association

یادگیری^۱ را می‌توان بنیادی‌ترین فرآیندی دانست که حاصل آن، موجودی ناتوان و ناقص را طی زمان و در تعامل و رشد جسمی به فردی رشد یافته منجر می‌شود که توانایی‌های شناختی و قدرت اندیشه او محدودیتی را نمی‌شناسد. اما برخی افراد در روند عادی یادگیری و آموزش ممکن است دچار نقص شوند (بونیفاجی، استورتی، توبیا و سواردی^۲، ۲۰۱۵). در پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، نام اختلال یادگیری به اختلال یادگیری

* نویسنده مسئول:

محمد هادی صافی

نشانی: استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

تلفن: ۰۲۷ ۳۲۲۴۳۰۲۷ (۳۵) ۹۸+

پست الکترونیکی: m.h.safi@ardakan.ac.ir

ناتوانی‌های یادگیری

استحکام روانی و انعطاف‌پذیری^۹ را نزدیک به هم دانسته و استحکام روانی را مقدمه و نتیجه انعطاف‌پذیری دانسته است؛ انعطاف‌پذیری شناختی به منزله کنار آمدن با محرک‌هایی است که در جهان اطراف فرد اتفاق می‌افتد؛ انعطاف‌پذیری مادران در بازسازی شناختی و توجهات جایگزین فکری و در کنار آمدن با مشکلات و پذیرفتن چالش‌ها و تعهد نسبت به کنار آمدن و تاب‌آوری بسیار مؤثر است (پتیکا و بیگام^{۱۰}، ۲۰۱۸) و همچنین عدم انعطاف‌پذیری شناختی با پاسخ‌های اجتنابی از موقعیت چالش‌برانگیز و مشکل‌زا مشخص می‌شود که به شکل‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی چون افسردگی و اضطراب خود را نشان می‌دهد (کالابسنکه، ویتینگهام و میچل^{۱۱}، ۲۰۲۱). از این رو مادرانی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از دلایل جایگزین استفاده می‌کنند و به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی (شیخ‌السلامی، محمدی و سید اسماعیلی قمی، ۱۳۹۵).

بنابراین، با توجه به شیوع روز افزون ناتوانی یادگیری و مشکلات ناشی از این اختلال برای کودکان و والدین آنان، انجام مداخلات روان‌شناختی به منظور بهبود وضعیت روان‌شناختی والدین این کودکان که نقش به‌سزایی در کارکردهای روانی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان دارند، بسیار با اهمیت است. لذا می‌توان برای بهبودی تندیگی، انعطاف‌پذیری شناختی و استحکام روانی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری از روش‌های مختلفی بهره برد که یکی از آن‌ها آموزش مثبت‌اندیشی^{۱۲} است (اسدی و حسینی، ۱۳۹۹؛ آذربو، حجت‌خواه و گل‌محمدیان، ۱۳۹۸). در واقع روان‌شناسی جدید بر تفکر، احساسات و ویژگی‌های رفتاری روان‌شناسی جدید بر تفکر، احساسات و ویژگی‌های رفتاری مثبت که باعث افزایش پتانسیل انسان در حوزه‌های مختلف از جمله کنار آمدن با استرس و افزایش سلامت روانی می‌شود، تمرکز دارد. اصطلاح مثبت‌اندیشی بسیار گسترده است و معانی مثبت و نگرش‌های خوش‌بینانه‌ای را در برمی‌گیرد که هیجان‌های مثبت را بر می‌انگیزد و نیز ذهن را از تعصب رها می‌کند، رویکرد روان‌شناسی مثبت حوزه روان‌شناسی بالینی را از تمرکز صرف بر علائم ناخوشایند و تسکین مستقیم آنها تغییر داده

در ایران نیز شیوع اختلال یادگیری ویژه در پسران ۱۳ تا ۱۷ درصد و در دختران ۱۰ تا ۱۲ درصد که در میان دانش‌آموزان کشور به‌دست آمده است (عباسی و غیرتی، ۱۴۰۱؛ جنا آبادی و جعفرپورآبادی، ۱۳۹۸).

این گروه از افراد گاهی علاوه بر مشکلات یادگیری، ممکن است در حوزه‌های مختلف روان‌شناختی و بهداشت روان، دچار مشکلاتی شوند، به طوری که کودکان و نوجوانانی که دارای این اختلال هستند در مشکلات روانی بسیار آسیب‌پذیرتر بوده (فیلیپلو، بوزای، مسینا، مافودا و سورنتی^۱، ۲۰۲۰) و از مشکلات عاطفی و کنشی بیشتری رنج می‌برند (اپرتو، پاستورینو، استلاتو، مورکالدی، وتری و همکاران^۲، ۲۰۲۰). که همین موضوع، آرزوها و امیدهای والدین را به یأس مبدل کرده و کارکردهای روان‌شناختی خانواده را به هم می‌ریزد و این باعث اختلال در کیفیت زندگی مرتبط با بهزیستی روانی کودکان و این وضعیت به طور بالقوه بر کیفیت زندگی و رفاه والدین تأثیر منفی خواهد گذاشت (ماتتوچی، اسکالونی، توماستو، کاورینی و سلری^۳، ۲۰۱۹). در پژوهشی نشان داده شد که مادران کودکان ناتوان یادگیری، فشار روانی زیادی از بابت کودکان خود دارند (دایسون^۴، ۲۰۱۷). یکی از آسیب‌های روانی که والدین این کودکان (به خصوص مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری) ممکن است با آن رو به رو می‌شوند، تندیگی^۵ است. در واقع فرد زمانی دچار تندیگی می‌شود که تعادل و سازگاری‌اش به وسیله عوامل تنش‌زا دچار اختلال می‌شود. در این هنگام، بدن فرد برای انطباق با شرایط اجتماعی، روانی و محیطی مجبور به واکنش می‌شود که به اصطلاح می‌گویند فرد دچار تندیگی شده است (علیرضایی، فتحی‌ا قدم، قمری و بزازیان، ۱۳۹۹).

همچنین مادران دارای فرزند با اختلال در مقایسه با مادران دارای فرزند با رشد طبیعی، استرس و آسیب روانی بیشتری را تحمل می‌کنند. یکی از ویژگی‌هایی که به مادران در مهار استرس کمک می‌کند، استحکام روانی^۶ است که اغلب می‌تواند افراد را از عواقب رویدادهای منفی محافظت کند (سابو، کان، بالوگ، سیمون و کیک^۷، ۲۰۲۲). استحکام روانی^۸ یا سرسختی روانی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به عنوان عامل ارتقای سلامت روانی تلقی می‌شود و در واقع ترکیبی است از خود واقعی و خود جهان‌بینی فرد که به او کمک می‌کند که در برابر ناملايمات و فشارهای بیرونی، فرد را محافظت می‌کند (نریمانی، فلاحتی، اسماعیلی فارسانی و رستم اوغلی، ۱۳۹۸). سابو، کان، بالوگ، سیمون و کیک (۲۰۲۲) مفاهیم

1. Filippello, Buzzai, Messina, Mafodda & Sorrenti
2. Operto, Pastorino, Stellato, Morcaldi, Vetri, & et.al
3. Matteucci, Scalone, Tomasetto, Cavrini, & Selleri
4. Dyson
5. tension
6. mental toughness
7. Szabó, Kun, Balogh, Simon & Csike
8. Mental Toughness
9. flexibility
10. Pethica and Bigham
11. Kulasinghe, Whittingham & Mitchell
12. Positive thinking

اختلالات یادگیری بهره می‌گیرند تا بتوانند مشکلات این افراد و خانواده‌های آن‌ها را کاهش دهند. در نتیجه این پرسش مطرح است که آیا یادگیری مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تنیدگی، انعطاف‌پذیری شناختی و استحکام روانی تأثیر دارد؟ مسائل گفته شده و اهمیت اختلالات یادگیری بر کودکان و تأثیر آن بر سیستم خانواده، این پرسش مطرح است که آیا یادگیری مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تنیدگی، انعطاف‌پذیری شناختی و استحکام روانی تأثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از بعد هدف کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای فرزند مبتلا به اختلالات یادگیری شهرستان شاهرود در فصل تابستان سال ۱۴۰۱ بود. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از این مادران بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که در پرسشنامه تنیدگی والدین^۳ آبدین^۴ (۱۹۶۷) نمره بیشتر پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی **مارتین و روبین**^۵ (۱۹۹۵) و پرسشنامه استقامت ذهنی^۶ **پیتر کلاگ**^۷ (۱۹۸۲)، نمره‌ای کمتر از نقطه برش کسب کرده بودند که در نهایت به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. ملاک‌های ورود شامل داشتن فرزند با تشخیص قطعی یک نوع اختلال یادگیری، تکمیل رضایت‌نامه آگاهانه منوط بر شرکت در جلسات آموزشی، نداشتن معلولیت دیگر به غیر از اختلال یادگیری، عدم دریافت همزمان آموزش روان‌شناسی در آن مقطع، داشتن حداقل تحصیلات خواندن و نوشتن و کسب حد نصاب نمره لازم در خصوص تنیدگی، انعطاف-پذیری و استحکام روانی توسط شرکت‌کنندگان در پژوهش؛ ملاک‌های خروج نیز شامل: عدم تمایل به ادامه همکاری در مراحل پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه از مجموع جلسات، شرکت همزمان در سایر دوره‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی و مصرف داروهای روان‌پزشکی بود. و به منظور جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

پرسشنامه تنیدگی والدین آبدین (۱۹۶۷): این پرسشنامه توسط **آبدین (۱۹۶۷)** ساخته شده است که بر اساس آن می‌توان

1. Rashid
2. Bekhet and Garnier
3. Parental stress Indicator
4. abidin
5. Cognitive flexibility Inventory
6. Mental Toleration Questioner
7. Kelak

است و هدف روان‌درمانی را چیزی بیشتر از کاهش علائم اختلال می‌داند (**رشید، ۲۰۱۵**) همین‌طور مثبت‌اندیشی می‌تواند تاب‌آوری فرد را افزایش بدهد (**بکت و گارنیر، ۲۰۱۷**) که برای مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلال یادگیری مفید باشد. پژوهش‌های مختلفی بر اثربخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی در مادران دارای فرزند با اختلالات یادگیری انجام شده است؛ از جمله **ناعمی و فائق (۱۳۹۷)** در پژوهش خود به این نتیجه رسید که، مثبت‌اندیشی می‌تواند بر ناگویی هیجانی مادران دارای فرزند با اختلالات یادگیری تأثیر مثبت بگذارد، به طوری که مثبت‌اندیشی سبب بهبود خود آگاهی، شناسایی درست احساسات و تمایز بین آن‌ها می‌شود و هیجان‌های مثبت که در جلسات آموزشی مورد توجه قرار می‌گیرد، زمینه مقابله با روان‌رنجوری را کاهش داده و برونگرایی و برقراری ارتباطات اجتماعی را تقویت می‌کند. همچنین **کاظمی، موسوی، رسول زاده، محمدی و محمدی (۱۳۹۸)** در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که، مداخله مثبت‌اندیشی باعث کاهش اضطراب اجتماعی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری می‌شود. به طوری که کسانی که تفکر منفی دارند همواره به دنبال پیدا کردن مواردی هستند که با نوع تفکرشان همخوانی دارد؛ یعنی به دنبال پیش‌پندارهای منفی هستند و این باعث می‌شود که تمام ابعاد جهان اطراف خود را نبینند و یا آن‌ها را به صورت روشن و واضح نبینند و این عاملی است که باعث اضطراب می‌شود.

بنابراین، سلامت روان کودکان دارای اختلالات یادگیری و مراقبت‌کنندگان آنها از اهمیت زیادی برخوردار است. همین‌طور باتوجه به اینکه مادران دارای اختلال یادگیری در متغیرهای تنیدگی، انعطاف‌پذیری و استحکام روانی دچار مشکلات عدیده‌ای هستند؛ همچنین با توجه به اینکه آموزش مفاهیم مثبت‌اندیشی بر کاهش تنیدگی و مشکل‌های رفتاری کودکان اثربخش بوده است. در این راستا به لحاظ اهمیت نظری، یافته‌های پژوهشی حاضر به بسط و تعدیل دیدگاه نظری و تجربی در ارتباط با اثر بخشی مثبت‌اندیشی در متغیرهای تنیدگی، انعطاف‌پذیری و استحکام روانی کمک خواهد کرد. همچنین به لحاظ اهمیت کاربردی، یافته‌های پژوهشی حاضر در اختیار متخصصان آموزشی ویژه، والدین، معلمان، روان‌شناسان و سایر حوزه‌هایی که با گروه کودکان دارای اختلال یادگیری ویژه کار می‌کنند، مورد استفاده قرار خواهد گرفت و همچنین این پژوهش باعث می‌شود که زمینه مداخله مثبت‌اندیشی روی پدران و اعضای دیگر خانواده‌ای که دارای یک عضو با ناتوانی یادگیری هستند، ایجاد کند. در نتیجه از نتایج این پژوهش مراکز و متخصصین حوزه درمان

ناتوانی‌های یادگیری

است که سازه انعطاف پذیری را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) را می‌سنجد. بنابراین، نمره کل به دست آمده بین ۱۲ تا ۶۰ خواهد بود. هرچه نمره بالاتر باشد به همان میزان، سطح انعطاف پذیری شناختی نیز بیشتر می‌شود. روایی این مقیاس توسط مارتین و روبین با آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه نموده است. در پژوهش اسدی بیگی، (۱۳۹۳) روایی پرسشنامه، از طریق سنجش روایی صوری و محتوایی به دست آمد و میزان آلفای کرونباخ آن ۰/۹۱ گزارش شد. آلفای کرونباخ پرسشنامه فوق در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۶ بود.

پرسشنامه استقامت ذهنی^۲ پیتز کلاگ (۱۹۸۲): پرسشنامه استقامت ذهنی دارای ۴۸ ماده بوده که در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱- کاملاً موافقم تا ۵- کاملاً مخالفم) قرار دارد و شامل زیر مقیاس‌های چالش، تعهد، کنترل و اعتماد است. همچنین در نمره گزاری گویه‌های (۶، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۴۱، ۴۲، ۴۶ و ۴۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی این ابزار در روش بازآزمایی ۰/۹۰ به دست آمد (لی و کلاگ، ۲۰۰۵، ترجمه حق شناس، ۱۳۹۳) همچنین میزان آلفای کرونباخ آن برای مؤلفه‌ها بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۱ گزارش شد. آلفای کرونباخ پرسشنامه فوق در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۰ بود.

پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی

این پروتکل با توجه به پروتکل مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی (کاربردی) سوزان کویلیام، ترجمه براتی سده و صادقی و مثبت‌گرایی (چگونه به زندگی شور و نشاط بیشتری ببخشیم) اثر باربارا فریدریکسون و تفکر مثبت نگر (مثبت‌اندیشی) اثر گیل هسن ترجمه اکرم خمسه (۱۳۹۵) به صورت ترکیبی طی ۱۰ جلسه انجام شد که عناوین جلسه طبق جدول (۱) به شرح زیر است:

1. Cognitive flexibility Inventory
2. Mental Toleration Questioner

جدول ۱. پروتکل جلسات مثبت‌اندیشی

جلسات	اهداف	فعالیت‌ها
جلسه اول	آماده‌سازی و تعیین هدف	معرفه، ارائه توضیحات در مورد اهداف
جلسه دوم	شناسایی توانمندی‌ها و ایجاد هیجان مثبت با ذکر نعمت‌ها و لذت بردن از زمان حال و وقایع خوب	صحبت درباره نحوه استفاده از نقاط قوت در زندگی، درخواست یادداشت ۳ نعمت و ۳ رویداد مثبت در زندگی و بیان دلایل آن شب قبل از خواب
جلسه سوم	آموزش تکنیک سپاس‌گزاری به منظور ارتقای افکار، احساسات و رفتارهای مثبت	بحث و گفتگو در مورد فواید سپاس‌گزاری و درخواست نوشتن نامه سپاس‌گزاری به فردی که اقدام مثبتی انجام داده است.
جلسه چهارم	فرزندان در سلامت روانی - رفتاری و تبیین رابطه شادکامی و امید با کاهش استرس	بیان رابطه بین امید شادکامی و اضطراب و تشویق اعضا به بیان تجارب خود در خصوص امید و تحلیل مثبت‌نگرانه تجارب گذشته

اهمیت تنیدگی در نظام والدین و کودک را ارزشیابی کرد. این شاخص شامل ۱۲۰ ماده است که در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱- کاملاً موافقم تا ۵- کاملاً مخالفم) قرار دارد و دو قلمرو کودکی (۴۷ ماده) و والدینی (۵۴) ماده به اضافه یک مقیاس اختیاری تحت عنوان تنیدگی زندگی (۱۹ ماده) را در بر می‌گیرد. زیر مقیاس‌های مربوط به هر قلمرو و همچنین تعداد موارد آن‌ها عبارت‌اند از: قلمرو کودکی (۶ زیر مقیاس)، سازش‌پذیری (۱۱ ماده)، پذیرندگی (۷ ماده)، فزون‌طلبی (۹ ماده)، خلق (۵ ماده)، بی‌توجهی و فزون‌کنشی (۹ ماده)، تقویت‌گری (۶ ماده) و قلمرو والدینی، هفت زیر مقیاس افسردگی (۹ ماده)، دلبستگی (۷ ماده)، محدودیت‌های نقش (۷ ماده)، حس صلاحیت (۱۳ ماده)، انزوای اجتماعی (۶ ماده)، روابط با همسر (۷ ماده)، سلامت والد (۵ ماده) را شامل می‌شود. ضریب قابلیت اعتماد و همسانی درونی از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برای کل مقیاس در یک گروه ۲۴۸ نفری از مادران هنگ کنگ کنگی ۰/۹۳ به دست آمد. این ضریب در قلمرو کودک ۰/۸۵ و در قلمرو والد ۰/۹۱ بوده است. اعتبار تفکیکی ابزار ۰/۹۳ و دامنه ضریب اعتبار همزمان ابزار با ۵ ابزار تنیدگی مختلف دیگر بین ۰/۳۸ تا ۰/۶۶ بوده است. نیز در یک گروه از مادران آمریکایی ضریب قابلیت اعتماد همسانی درونی ابزار را برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای قلمروهای کودک و والد به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۳ به دست آورد (آبیدین، ۱۹۹۱؛ به نقل از دادستان، احمدی ازقندی و حسن آبادی، ۱۳۸۵). آلفای کرونباخ پرسشنامه فوق در پژوهش حاضر برابر با ۰/۷۶ بود.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (مارتین و روبین ۱۹۹۵)؛ به نقل از اسدی بیگی، (۱۳۹۳):

انعطاف‌پذیری شناختی و روبین (۱۹۹۵) ساخته شده است و برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری شناختی با استفاده از سه مؤلفه ارتباط، انعطاف و خشکی نگرش‌ها و عادات شخصی است. این مقیاس دارای ۱۲ سؤال

جلسه پنجم	آموزش سبک پاسخ دهی و بهبود روابط	بحث و گفتگو در مورد پاسخ‌دهی سازنده و فعال و ایجاد تعامل با سایر افراد و درخواست برقراری رابطه مثبت با اعضای خانواده
جلسه ششم	افزایش امید، شادکامی و مثبت‌نگری	ارائه الگوهایی که امید، شادکامی و مثبت‌نگری به زندگی‌شان غنا بخشیده، بحث گروهی در مورد این نمونه‌ها و نوشتن نمونه‌ای از موارد مشابه
جلسه هفتم	چهارچوب مجدد زندگی و معنادهی به زندگی	توضیح در خصوص وجود فرزند ناتوان یادگیری به عنوان یک مشکل یا جزئی از زندگی معنادهی به زندگی درخواست نوشتن متنی در خصوص معنای زندگی و خواندن آن در جلسه بعد
جلسه هشتم	افزایش هیجان‌های مثبت و مروی بر مطالب جلسات قبل	گفتگو درباره مثبت‌اندیشی و انتخاب یک تمرین مورد علاقه از تمرین‌های ارائه شده در جلسات قبل و بحث در آن زمینه
جلسه نهم	معناداربودن زندگی و توکل به خدا	مرور راهبردهای افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی ارائه‌شده نمونه رفتار خودکارآمد در افراد در دوره‌های مختلف زندگی
جلسه دهم	جمع‌بندی جلسات و اختتام	تشکر از اعضا، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا، تکمیل پرسشنامه پس از آزمون

روش اجرا

پژوهشگر با اخذ نامه به عنوان معرفی‌نامه از دانشگاه اردکان و سپس اخذ مجوز از آموزش و پرورش شهرستان شاهرود به عنوان مجری انجام طرح، به مراکز توانبخشی اختلالات یادگیری شهرستان شاهرود مراجعه کرده و پس از انجام پیش‌آزمون از مادران دارای فرزند با اختلالات یادگیری، مادرانی که نمره لازم برای ورود به پژوهش را گرفتند در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه (کنترل) به صورت تصادفی گمارده شدند. سپس برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه به مدت ۶۰ دقیقه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اجرا گردید. پس از آن پس از آزمون و پیگیری از دو گروه به عمل آمد. با توجه به پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی (کاربردی) سوزان کویلیام و مثبت-گرایی (چگونه به زندگی شور و نشاط بیشتری ببخشیم) اثر باربارا فردریکسون و کتاب تفکر مثبت نگر (مثبت‌اندیشی) اثر گیل هسن ترجمه اکرم خمسه به صورت ترکیبی طی ۱۰ جلسه انجام گرفت و به منظور رعایت اخلاق پژوهشگر خود را ملزم به رعایت اصل رازداری و محرمانه بودن اطلاعات و عدم درج نام افراد شرکت‌کننده روی برگه‌های پرسشنامه ... کرد. اهداف پژوهش قبل از انجام مداخله به صورت واضح و روشن برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. و رعایت اصل جلوگیری از هر گونه ضرر و زیان برای مشارکت‌کنندگان در صورت درخواست مشارکت‌کنندگان نتایج پژوهش در اختیار آن‌ها گذاشته شد. به شرکت‌کنندگان فرصت کافی داده شد تا بتوانند به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ بدهند. به شرکت‌کنندگان اجازه داده شد که هر موقع نیاز دانستند، می‌توانند از

پژوهش خارج شوند. همچنین مشارکت در تحقیق موجب هیچگونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، در قسمت آمار توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی شامل فراوانی، فراوانی درصدی و میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد در قسمت آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره همراه با پیش‌شرط‌های این آزمون استفاده شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰ نفر شرکت داشتند که در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. از نظر میانگین مدت زمان اختلال کودکان، کودکان گروه کنترل ۱/۹۳ سال و با انحراف استاندارد ۱/۰۳ و گروه آزمایش ۱/۹۶ سال و با انحراف استاندارد ۱/۰۱ بودند. از نظر میزان تحصیلات مادران نیز، در گروه کنترل تعداد ۷ نفر دارای مدرک زیر دیپلم، ۵ نفر دیپلم و ۳ نفر فوق دیپلم و لیسانس بودند. همچنین در گروه آزمایش تعداد ۶ نفر دارای مدرک زیر دیپلم، ۶ نفر دیپلم و ۳ نفر فوق دیپلم و لیسانس بودند. در ادامه و در جدول ۲ آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) هر یک از متغیرهای مورد نظر در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و فالوآپ گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مورد بررسی

متغیر	آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
	شاخص گروه	SD	M	SD	M	SD	
کنترل	کنترل	۱۱۷/۸۷	۷/۳۸	۱۱۸/۹۳	۸	۱۱۹	۸/۷۸
	آزمایش	۳۰۱/۲۰	۲۰/۵۶	۲۰۵/۶۰	۱۵/۰۹	۲۰۲/۹۳	۱۴/۶۹
سازش	کنترل	۳۴/۱۳	۴/۶۵	۳۴/۲۰	۴/۱۴	۳۲/۷۳	۳/۴۵
	آزمایش	۳۲/۸۰	۳/۶۱	۲۲/۴۰	۴/۲۷	۲۲	۳/۶۴
پذیرندگی	کنترل	۲۲	۳/۴۴	۲۲/۴۷	۳/۴۸	۲۱/۵۳	۲/۹۲
	آزمایش	۱۹/۳۳	۳/۳۷	۱۳/۷۳	۱/۳۲	۱۳	۲/۱۰
قزون طلبی	کنترل	۲۸/۲۰	۳/۴۸	۲۸/۲۷	۳/۳۰	۲۸/۲۰	۳/۴۰
	آزمایش	۲۷/۰۷	۴/۹۰	۱۸/۲۰	۳/۹۸	۱۶/۸۶	۴/۱۸
خلق	کنترل	۱۷/۶۰	۳/۷۳	۱۷/۷۳	۴/۰۷	۱۷/۴۰	۳/۰۴
	آزمایش	۱۷/۲۰	۳/۲۵	۱۲/۷۳	۲/۴۶	۱۲	۲/۴۴
بی توجهی	کنترل	۳۶/۷۳	۳/۵۶	۳۰/۶۷	۳/۱۳	۳۰/۴۰	۲/۷۴
	آزمایش	۳۰/۵۳	۳/۹۶	۲۱/۰۰	۴/۲۰	۲۰/۸۶	۳/۲۴
تقویت‌گری	کنترل	۱۹/۳۳	۲/۵۸	۱۹/۶۰	۲/۶۴	۱۹/۴۰	۲/۵۸
	آزمایش	۱۶/۷۳	۲/۸۹	۱۲/۵۳	۲/۰۶	۱۳/۳۳	۱/۷۹
نمره کل تنیدگی کودک	کنترل	۲۶۹/۷۳	۱۷/۰۶	۲۷۱/۸۶	۱۶/۷۴	۲۶۸/۶۶	۱۶/۶۲
	آزمایش	۴۴۴/۸۶	۲۶/۴۰	۳۰۶/۲۰	۲۲/۹۱	۳۰۱	۲۱/۶۸
افسردگی	کنترل	۲۷/۴۰	۲/۸۲	۲۸/۶۰	۲/۹۲	۲۷/۵۳	۳/۴۶
	آزمایش	۲۵/۴۰	۳/۸۳	۱۶/۴۷	۲/۸۰	۱۶/۸۰	۲/۹۳
دل‌بستگی	کنترل	۲۱/۲۷	۴/۲۰	۲۱/۵۳	۴/۱۰	۲۰/۲۶	۴/۵۱
	آزمایش	۲۱	۲/۸۷	۱۴/۲۰	۱/۴۲	۱۳/۶۶	۱/۲۳
محدودیت نقش	کنترل	۲۴/۸۷	۴/۰۱	۲۵/۵۳	۳/۷۷	۲۳/۹۳	۳/۷۶
	آزمایش	۲۴/۶۰	۲/۹۹	۱۶/۸۷	۲/۳۵	۱۶/۲۶	۲/۴۹
صلاحیت والد	کنترل	۳۴/۰۷	۴/۰۴	۳۴/۱۳	۳/۹۶	۳۳/۲۰	۳/۸۲
	آزمایش	۳۱/۴۰	۳/۵۲	۲۱/۳۳	۴/۹۶	۲۰/۶۰	۴/۵۹
انزوای اجتماعی	کنترل	۲۲/۶۷	۴/۶۰	۲۳/۲۰	۵/۸۴	۲۲	۴/۸۵
	آزمایش	۲۲/۴۰	۵/۹۵	۱۴/۰۷	۳/۴۹	۱۴/۲۶	۳/۴۵
رابطه با همسر	کنترل	۱۹/۸۷	۳/۹۸	۱۹/۶۰	۳/۶۹	۱۹/۸۶	۳/۵۴
	آزمایش	۱۶/۲۷	۲/۹۳	۱۲/۰۷	۲/۹۱	۱۲/۴۶	۲/۹۹
سلامت والدین	کنترل	۱۴/۵۳	۲/۵۶	۱۴/۷۸	۲/۷۴	۱۴/۳۳	۲/۶۰
	آزمایش	۱۵/۶۰	۴/۴۲	۱۰/۴۰	۳/۳۷	۱۰/۶۰	۳/۳۵
نمره کل تنیدگی والد (مادر)	کنترل	۱۶۴/۶۶	۱۰/۶۹	۱۶۷/۴۶	۱۲/۷۳	۱۶۱/۱۳	۹/۰۷
	آزمایش	۱۵۶/۶۶	۹/۱۲	۱۰۵/۴۰	۸/۶۴	۱۰۴/۶۶	۸/۶۹
انعطاف‌پذیری شناختی	کنترل	۲۸/۸۰	۲/۲۴	۲۷/۲۷	۲/۲۵	۲۷/۶۶	۲/۳۸
	آزمایش	۲۸/۱۳	۲/۵۳	۳۴/۶۷	۲/۶۹	۳۴/۳۳	۱/۹۱
چالش	کنترل	۲۴/۶۰	۳/۶۸	۲۴	۳/۲۵	۳۸/۷۳	۵۶/۸۷
	آزمایش	۲۱/۲۷	۲/۵۴	۲۶/۵۳	۲/۴۱	۲۵/۶۶	۱/۸۳
تعهد	کنترل	۳۱/۳۷	۴/۹۹	۲۹/۲۰	۵/۱۹	۳۰/۳۳	۴/۷۰
	آزمایش	۲۷/۴۷	۴/۱۲	۳۲/۶۰	۴/۰۶	۳۳/۰۶	۴/۳۱
کنترل	کنترل	۳۷/۳۳	۳/۶۱	۳۵/۹۳	۳/۵۱	۳۶/۱۳	۳/۳۱
	آزمایش	۳۵/۳۳	۳/۲۴	۴۶/۳۳	۴/۷۳	۴۶/۵۳	۵/۰۴

اعتماد						
۸/۷۵	۴۰/۹۳	۸/۸۱	۴۰/۶۰	۹/۰۴	۴۲/۴۷	کنترل
۷/۰۷	۵۱/۶۶	۷/۳۸	۵۱/۹۳	۶/۹۲	۳۸/۵۳	آزمایش
نمره کل استحکام روانی						
۵۷/۳۲	۱۴۶/۱۳	۱۵/۳۴	۱۲۹/۷۳	۱۵/۷۴	۱۳۵/۶۶	کنترل
۱۰/۵۸	۱۵۶/۹۳	۱۰/۹۲	۱۵۷/۴۰	۱۱/۰۸	۱۲۲/۶۰	آزمایش

همچنین نتایج آزمون تی پیلای ($F=0/192$ ، $P=0/0001$) نشان داد که در حداقل یک متغیر در بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، پیش شرط‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس وجود داشت. نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که در تمامی مؤلفه‌های مورد نظر به جز فالوآپ صلاحیت والد ($P=0/031$ ؛ $F=5/156$)، همگونی واریانس‌های خطا برقرار بود. بدین ترتیب، نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره مربوط به مقایسه گروه‌های مورد بررسی در مؤلفه‌های مرتبط با تنیدگی در جدول ۳ آمده است.

همان‌طور که مشاهده می‌شود. میانگین و انحراف معیار هر یک از متغیرها و مؤلفه‌های مورد بررسی گزارش شده است. جهت بررسی تأثیر مداخله صورت گرفته از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. در ابتدا به تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تنیدگی در شرکت کنندگان پرداخته می‌شود. در بررسی مفروضه‌ها و پیش شرط‌های مانکوا مشخص گردید که بین کوواریانس ماتریس‌های دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ($Box's M=310/067$ و $p=0/023$). آزمون کرویت بارتلت نیز نشان داد که همبستگی معناداری بین متغیرهای وابسته وجود دارد (Approx. Chi-Square= $289/170$ و $p=0/000$).

جدول ۳. آزمون‌های اثرات بین گروهی برای مؤلفه‌های تنیدگی والد (مادر)

منبع	متغیرهای وابسته	MS	F	P	Eta	توان
عضویت گروهی	پس آزمون افسردگی	۵۳۸/۵۹۳	۶۱/۹۰۷	۰/۰۰۰	۰/۷۴۷	۱/۰۰۰
	پیگیری افسردگی	۴۳۲/۹۵۱	۴۳/۱۸۴	۰/۰۰۰	۰/۶۷۳	۱/۰۰۰
	پس آزمون دل‌بستگی	۲۵۵/۹۵۲	۶۰/۷۹۲	۰/۰۰۰	۰/۷۴۳	۱/۰۰۰
	پیگیری دل‌بستگی	۱۸۷/۱۶۸	۴۰/۶۷۰	۰/۰۰۰	۰/۶۵۹	۱/۰۰۰
	پس آزمون محدودیت نقش	۳۳۴/۸۳۳	۷۵/۱۹۲	۰/۰۰۰	۰/۷۸۲	۱/۰۰۰
	پیگیری محدودیت نقش	۲۶۶/۴۴۹	۶۹/۰۶۲	۰/۰۰۰	۰/۷۶۷	۱/۰۰۰
	پس آزمون صلاحیت والدین	۵۰۴/۶۷۸	۵۷/۶۶۶	۰/۰۰۰	۰/۷۳۳	۱/۰۰۰
	پیگیری صلاحیت والدین	۴۶۹/۷۵۹	۷۷/۴۵۲	۰/۰۰۰	۰/۷۸۷	۱/۰۰۰
	پس آزمون انزوای اجتماعی	۳۶۲/۶۲۴	۴۸/۱۷۶	۰/۰۰۰	۰/۶۹۶	۱/۰۰۰
	پیگیری انزوای اجتماعی	۲۷۶/۳۶۸	۵۴/۷۶۵	۰/۰۰۰	۰/۷۲۳	۱/۰۰۰
	پس آزمون روابط با همسر	۱۱۹/۷۲۷	۶۷/۷۴۸	۰/۰۰۰	۰/۷۶۳	۱/۰۰۰
	پیگیری روابط با همسر	۹۱/۹۰۶	۷۰/۴۵۷	۰/۰۰۰	۰/۷۷۰	۱/۰۰۰
	پس آزمون سلامت والدین	۱۵۶/۷۸۵	۲۸/۸۰۱	۰/۰۰۰	۰/۵۷۸	۰/۹۹۹
	پیگیری سلامت والدین	۱۰۶/۴۷۵	۱۹/۰۲۲	۰/۰۰۰	۰/۴۷۵	۰/۹۸۶

جدول ۳ نشان می‌دهد که F مشاهده شده برای مراحل و متغیرهای افسردگی، دل‌بستگی، محدودیت نقش، صلاحیت والدین، انزوای اجتماعی، روابط با همسر و سلامت والدین در هر یک از مراحل پس آزمون و پیگیری معنادار است. بنابراین، میانگین گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری با هم دارند. به عبارتی دیگر مراحل پس آزمون و پیگیری با مرحله پیش آزمون در مؤلفه‌های افسردگی، دل‌بستگی، محدودیت نقش، صلاحیت والدین، انزوای اجتماعی، روابط با همسر و سلامت والدین، بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به جدول میانگین‌ها (جدول ۲) آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث کاهش افسردگی، دل‌بستگی، محدودیت نقش، صلاحیت نامطلوب والدین، انزوای اجتماعی، روابط نامطلوب با همسر و سلامت نامطلوب والدین در شرکت کنندگان گروه آزمایش شده بود. در ادامه به بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی پرداخته شده است. نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که در تمامی مؤلفه‌های مورد نظر همگونی واریانس‌های خطا

جدول ۳ نشان می‌دهد که F مشاهده شده برای مراحل و متغیرهای افسردگی، دل‌بستگی، محدودیت نقش، صلاحیت والدین، انزوای اجتماعی، روابط با همسر و سلامت والدین در هر یک از مراحل پس آزمون و پیگیری معنادار است. بنابراین، میانگین گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری با هم دارند. به عبارتی دیگر مراحل پس آزمون و پیگیری با مرحله پیش آزمون در مؤلفه‌های افسردگی، دل‌بستگی، محدودیت نقش، صلاحیت والدین، انزوای اجتماعی، روابط با همسر و سلامت والدین، بین دو گروه آزمایش و کنترل

ناتوانی‌های یادگیری

کوارانانس چند متغیره مربوط به مقایسه گروه‌های مورد بررسی در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در جدول ۴ آمده است.

برقرار بود. بنابراین، پیش‌شرط‌های لازم برای اجرای تحلیل کوارانانس وجود داشت. بدین ترتیب، نتایج آزمون‌های تحلیل

جدول ۴. آزمون‌های اثرات بین گروهی برای متغیر انعطاف‌پذیری شناختی

منبع	متغیرهای وابسته	MS	F	P	Eta	توان
عضویت گروهی	پس آزمون انعطاف‌پذیری شناختی	۴۶۰/۶۴۳	۱۶۴/۶۸۴	۰/۰۰۰	۰/۸۵۹	۱/۰۰۰
	پیگیری انعطاف‌پذیری شناختی	۳۶۵/۲۷۸	۱۲۷/۳۷۸	۰/۰۰۰	۰/۸۲۵	۱/۰۰۰

ازمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به جدول میانگین‌ها (جدول ۲) آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در شرکت کنندگان گروه آزمایش شده بود. در نهایت در جدول ۵ به بررسی آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر استحکام روانی پرداخته شده است.

جدول فوق نشان داد که F مشاهده شده برای مراحل و متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در هر یک از مراحل پس آزمون و پیگیری معنادار است. بنابراین، میانگین گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری با هم دارند. به عبارتی دیگر مراحل پس آزمون و پیگیری با مرحله پیش آزمون در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی، بین دو گروه

جدول ۵. آزمون‌های اثرات بین گروهی برای مولفه‌های تنیدگی والد (مادر)

منبع	متغیرهای وابسته	MS	F	P	Eta	توان
عضویت گروهی	پس آزمون چالش	۱۵۱/۹۰۴	۵۰/۴۴۴	۰/۰۰۰	۰/۶۷۸	۱/۰۰۰
	پیگیری چالش	۱۰۴۴/۰۲۵	۰/۵۸۰	۰/۰۰۰	۰/۰۲۴	۰/۱۱۳
	پس آزمون تعهد	۲۰۱/۴۲۶	۲۳/۵۶۵	۰/۰۰۰	۰/۴۹۵	۰/۹۹۶
	پیگیری تعهد	۱۴۸/۵۴۴	۱۶/۳۴۴	۰/۰۰۰	۰/۴۰۵	۰/۹۷۲
	پس آزمون کنترل	۷۲۴/۶۴۲	۱۴۰/۳۳۰	۰/۰۰۰	۰/۸۵۴	۱/۰۰۰
	پیگیری کنترل	۷۳۰/۲۸۱	۱۰۴/۵۲۴	۰/۰۰۰	۰/۸۱۳	۱/۰۰۰
	پس آزمون اعتماد	۱۲۰۸/۵۰۴	۶۰/۴۴۱	۰/۰۰۰	۰/۷۱۶	۱/۰۰۰
	پیگیری اعتماد	۱۱۳۹/۶۸۶	۶۳/۷۰۲	۰/۰۰۰	۰/۷۲۶	۱/۰۰۰

دارای فرزند اختلالات یادگیری بود. نتایج نشان داد که در افسردگی، دلبستگی، محدودیت نقش، صلاحیت والدین، انزوای اجتماعی، روابط با همسر و سلامت والدین بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود داشت. نتیجه فوق‌فوق با پژوهش‌های حسینی و احمدی (۱۳۹۹)، جناآبادی و جعفرپور (۱۳۹۸)، احراری و شهابی زاده (۱۳۹۸)، کاظمی، موسوی، رسول زاده، محمدی و محمدی (۱۳۹۸)، صف‌آرا و بخشی زاده (۱۳۹۶)، چوکو، اوکویی، اونینهو و اوکیبونور^۱ (۲۰۱۹) و مرال، وهمور، کینیسلی و یلماز^۲ (۲۰۲۱) همسو است.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که اختلال یادگیری می‌تواند باعث استرس و تنیدگی در افراد شود. اما با آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌شود این تنیدگی را کاهش داد. به عبارتی دیگر، افراد با مثبت‌اندیشی بالا در یافتن راه‌های جایگزین برای دست‌یابی به اهداف خلاق‌ترند و انگیزه بیشتری برای دنبال کردن آن‌ها دارند.

1. Chukwu, Okoye, Onyeneho, & Okeibunor
2. Meral, Wehmeyer, Cinisli, & Yilmaz

جدول فوق نشان داد که F مشاهده شده برای مراحل و متغیرهای پس آزمون چالش، پس آزمون تعهد، فالوآپ تعهد، پس آزمون کنترل، فالوآپ کنترل، پس آزمون اعتماد و پیگیری اعتماد در هر یک از مراحل پس آزمون و پیگیری معنادار است. بنابراین، میانگین گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری با هم دارند. به عبارتی دیگر مراحل پس آزمون و پیگیری با مرحله پیش آزمون در مؤلفه‌های چالش، تعهد، کنترل و اعتماد بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به جدول میانگین‌ها (جدول ۲) آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش چالش، تعهد، کنترل و اعتماد و به طور کلی استحکام روانی در شرکت کنندگان گروه آزمایش شده بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تنیدگی، انعطاف‌پذیری و استحکام روانی مادران

ناتوانی‌های یادگیری

به صورت مهم‌تر آن‌ها موانع را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند و اعتقاد دارند قادر به درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی برای دستیابی به هدف‌های آینده‌اند. آن‌ها اهدافی را انتخاب می‌کنند که نیاز به تلاش بیشتری دارد. آن‌ها به مهارت‌ها و همین‌طور اهدافشان اطمینان دارند و بر آنان تمرکز می‌کنند. **رشید و سلینگمن (۲۰۱۵)** معتقدند دنبال کردن لذت، تعهد و معنا در زندگی به ایجاد تقویت شادکامی می‌انجامد و همین شادکامی باعث کاهش تنیدگی می‌شود. در واقع مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجان‌ات و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. تفکر مثبت، شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعداد‌های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد. با توجه به نکات ذکر شده بدیهی است که مثبت‌اندیشی بر روی تنیدگی تأثیر مثبت بگذارد و آن را کاهش دهد.

همچنین نتایج نشان داد که در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود داشت. این نتیجه با تحقیقات احقراری و شهابی زاده (۱۳۹۸)، ناعمی و فاتقی (۱۳۹۷)، نعمتی سوگلی تپه (۱۳۹۷)، اکاس، تدمن و تیمونس^۱ (۲۰۱۹) و شوشانی و اسلون (۲۰۱۷) همسو است.

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت که در این آموزش سعی می‌شود افراد خوشبینی بیشتری تجربه کنند (**کویلیام، ۱۳۹۰**). افراد خوش بین هنگام روبه رو شدن با یک مشکل (حتی اگر حل آن، سخت یا کند باشد) انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر بعد انعطاف‌پذیری شناختی در مادران و کلیه افراد اثرگذار باشد. نگرش خوش بینانه به افراد کمک می‌کند متمرکز شوند، از عهده تکالیف مهم بر آیند روی بیاورند و زندگی سالم‌تر و شادتری را داشته باشند. بنابراین، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی، بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجان‌ات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا و همچنین تعبیر بهتر وقایع، موجب افزایش انعطاف‌پذیری شناختی شود. در نهایت بر اساس نتایج به دست آمده در مؤلفه‌های چالش، تعهد، کنترل و اعتماد (از مؤلفه‌های استحکام روانی) بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. نتیجه فرضیه فوق با تحقیقات یزدان‌نژاد، نجفی پور و آزادی (۱۴۰۰)، نریمانی، فلاحتی، اسماعیلی فارسانی و رستم اوغلی (۱۳۹۸)، کاظمی، موسوی، رسول

زاده، محمدی و محمدی (۱۳۹۸)، اسماعیلی، بصیری و خیر (۱۳۹۴) و لوید و هاستینگس^۲ (۲۰۰۹) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت که آموزش مثبت‌نگری می‌تواند افراد را در بعد سخت‌رویی و استحکام روانی توانمند سازد. امید سازنده داشتن، هدف داشتن، منبع کنترل درونی داشتن و توکل به باری تعالی از جمله ویژگی‌هایی است که در صورت کسب آن‌ها می‌تواند به فرد در تاب‌آوری و افزایش استحکام روانی کمک زیادی نماید. به بیانی دیگر، ویژگی‌های شخصیتی افراد را در هنگام رویارویی با وقایع استرس‌زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت افزایش دهد. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بعد سخت‌رویی بیشترین تأثیر را دارد. مهارت‌های مثبت‌اندیشی از طریق آموزش مهارت‌های هدف‌گذاشتن و هدف‌گذاری در تمامی شئون زندگی به خصوص در فعالیت‌های روزمره و خانوادگی می‌تواند بر بعد هدفمندی در دانش‌آموزان اثرگذار باشد. حس هدفمندی افراد را قادر می‌سازد تا انتظارات سالم، جهت‌گیری هدفمند، جهت‌گیری موفق، انگیزه پیشرفت، میل به زندگی، پشتکار، امیدواری سرسختی و باور به آینده را در خود تقویت نمایند. در همین راستا در پژوهشی آذربو، حجت‌خواه و گل محمدیان (۱۳۹۸) بین آموزش مهارت مثبت‌اندیشی و سرسختی روان‌شناختی ارتباط معناداری را یافتند. در نتیجه این مهارت می‌تواند سرسختی و استحکام روانی افراد را افزایش دهد و نتایج مطلوبی به همراه داشته باشد.

در هر پژوهش علمی به طور طبیعی مشکلات و محدودیت‌هایی وجود دارد از جمله محدودیت‌ها و مشکلات در این پژوهش عبارت‌اند بودند از عدم کنترل تمامی متغیرهای مزاحم در حین اجرا مداخله و محدود بودن نمونه پژوهشی تنها بر مادران دارای فرزند مبتلا به اختلالات یادگیری. بر این اساس به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده با حجم نمونه بیشتری انجام شود، متغیرهای تعدیلگر و مزاحم دیگر تأثیرگذار در ارتباط با اجرای مداخله گردد، از ابزارهای اندازه‌گیری دیگر و روش‌های گردآوری داده‌های مختلف دیگر بهره گرفته شود و در نهایت به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود این پژوهش را با مادران کودکان مبتلا به سایر اختلالات دروان کودکی انجام داده و نتایج آن را با پژوهش حاضر مقایسه نمایند. همچنین بر اساس نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود که این گونه تحقیقات به مراکزی مانند مراکز مشاوره دانشگاه‌ها و

1. Ekas, Tidman, & Timmons
2. Lloyd & Hastings

ناتوانی‌های یادگیری

- استان تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد تهران مرکزی.
- اسدی، ز و حسنی طبقدهی، س.ی. (۱۳۹۹). نقش کمال‌گرایی و مثبت‌اندیشی والدین، در پیش‌بینی مهارت‌های اجتماعی. *مجله روانشناسی*، ۲۴(۱)، ۹۱-۱۰۵.
- <https://www.sid.ir/paper/54512/fa>
- اسماعیلی، م.، بصیری، ن و خیر، ز. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۶(۳۹/۱)، ۳۳-۴۸.
- https://journal.uma.ac.ir/article_454.html
- جناآبادی، ح و جعفرپور، م. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان درانسجام روانی و استرس ادراک شده مادران دانش‌آموزان اختلال یادگیری. *نشریه ناتوانی‌های یادگیری*، ۹(۱)، ۵۳-۷۰.
- https://jld.uma.ac.ir/article_833.html
- حبیبی، ر و امانی، ح. (۱۳۹۹). تجربه زیسته مادران دارای کودک با اختلال یادگیری ویژه: یک مطالعه پدیدارشناختی. *نشریه تعلیم و تربیت استثنائی*، ۱۵۹(۲)، ۹-۱۹.
- <http://ensani.ir/fa/article/435073>
- حسینی، س.ح و حمدی، ل. (۱۳۹۹). آموزش مدیریت استرس به مادران، همراه با تکنیک فراشناختی بر تقویت حل مسأله ریاضی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲(۱۸۸)، ۱۳۸-۱۴۳.
- <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-5020-fa.html>
- دادستان، پ. احمدی ازقندی، ع و حسن آبادی، ح. (۱۳۸۵). تنیدگی والدین و سلامت عمومی. *مجله روان‌شناسی ایران*، ۲(۷)، ۱۸۴-۱۷۱.
- https://jjp.stb.iau.ir/article_512421.html
- زارع بیدکی، ز و جهنگیری، م.م. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۱(۷)، ۳۹-۴۷.
- <http://jams.arakmu.ac.ir/article-1-5754-fa.html>
- شیخ‌الاسلامی، ع.، محمدی، ن و سید اسماعیلی قمی، ن (۱۳۹۵). مقایسه استرس والدگری، شادکامی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی و ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۵(۴)، ۲۵-۴۳.
- https://jld.uma.ac.ir/article_431.html
- صف‌آرا، م و بخشی‌زاده، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بخشودگی بر بهزیستی روانشناختی و شادکامی مادران دانش‌آموزان دارای اختلال خاص یادگیری شهر طبس. *نشریه روانشناسی افراد استثنائی*، ۷(۲۸)، ۱۸۸-۲۰۷.
- [DOI: 10.22054/jpe.2018.24899.1627]

آموزش و پرورش و مراکز که با والدین کودکان مبتلا به اختلال یادگیری سروکار دارند تا بتوان از این مداخله جهت اعمال سیاست‌های آموزشی و درمانی بهتر اعلام شود، برنامه و کتابچه‌هایی برای آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری و همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی در این زمینه برای والدین دارای کودکان استثنائی تدوین شود و با توجه به اثربخش آموزش مهارت مثبت‌نگری بر کاهش تنیدگی و استرس و افزایش استحکام روانی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، استفاده از این روش درمانی را به تمامی روان‌شناسان، روان‌پزشکان و کلیه دست‌اندرکاران سلامت روان پیشنهاد می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

پژوهش حاضر با اخذ کد اخلاق IR.YAZD.REC.1401.083 در دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد انجام شد. این مقاله بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد آقای محمد اعظمی از دانشگاه اردکان می‌باشد.

حامی مالی

این تحقیق هیچگونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش تمامی بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

- آذربو، م.، حجت‌خواه، م و گل محمدیان، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرسختی روانشناختی مردان وابسته به مواد تحت درمان متادون. *فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی*، ۱۳(۵۴)، ۲۲۹-۲۴۳.
- <http://etiadjpajohi.ir/article-1-1981-fa.html>
- احراری، ع و شهابی‌زاده، ف. (۱۳۹۸). اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مدیریت خشم مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی: نقش تعدیلی ادراک دلبستگی دوران کودکی. *نشریه پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روانشناسی)*، ۹(۲)، ۱۰۱-۱۱۹.
- [DOI:10.22067/ijap.v9i2.71548]
- اسدی بیگی، ع. (۱۳۹۳). تأثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر مقاومت در برابر تغییر سازمانی تحت تأثیر رفتار شهروندی سازمانی در شرکت گاز

نعمتی سوگلی تپه، ف. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت و مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی زنان مطلقه. دومین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی، تهران. <https://civilica.com/doc/786751/>

یزدان نژاد، س.، نجفی پور، ع و آزادی، ر. (۱۴۰۰). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بهزیستی تحصیلی و سرسختی روانشناختی دانش آموزان دختر متوسطه دوم، دومین همایش ملی آسیب شناسی روانی، اردبیل.

<https://civilica.com/doc/1436288>

References

- Abbasi, M., & Ghirti, S. (2022). Relationship between maternal depression and depressive symptoms and anxiety in children with special learning disorders mediated by parental stress. *Learning Disabilities Quarterly*, 11(4), 46-61. (Persian). https://jld.uma.ac.ir/article_1628.html
- Abidin, R. R. (1997). Parenting stress index: A measure of the parents-child system. *Zalaquett*. <https://psycnet.apa.org/record/1997-09146-015>
- Ahrari, A., & Shahabzadeh, F. (2018). Effectiveness of mindfulness-based anger management cognitive behavioral therapy on cognitive flexibility: the moderating role of childhood attachment perception. *Journal of Clinical and Counseling Psychology Research (Educational and Psychological Studies)*, 9(2), 101-119. (Persian). [DOI:10.22067/ijap.v9i2.71548]
- Alipour, F., Nejati, V., Dehrouye, S., Mardad Aliyan, F., & Badaghi, E. (2019). Cognitive Emotion Regulation and Behavioral Problems in 7-12 Years Old Children with Specific Learning (Disorders Reading, Writing and Mathematics Deficits). *Journal of Exceptional Children*, 20(1), 87-98. (Persian). <https://joec.ir/article-1-1113-fa.htm>
- Alirezaee, M., Fathiaqdam, G., Ghamari, M., & Bazzazian, S. (2020). Comparing the effectiveness of reality therapy and schema therapy on stress symptoms in women with marital conflict. *IJPN*, 8 (2), 1-13. <http://ijpn.ir/article-1-1500-fa.html>. (Persian). <http://ijpn.ir/article-1-1500-fa.html>
- American psychiatric Association. (2013). *Diagnostic Manual Mental Disorder*. Washington Dc: Author
- Asadi, Z., & Hosni Takhdehi, S. A. (2019). The role of parents' perfectionism and positivity in predicting social skills. *Journal of Psychology*, 24(1), 91-105. (Persian). [DOI: 20.1001.1.18808436.1399.24.93.6.3]
- Asad Beigi, A. (2013). The effect of cognitive flexibility on resistance to organizational change under the influence of organizational citizenship behavior in Tehran Gas Company. Master's thesis. Islamic Azad university. *Central Tehran Branch*. (Persian).
- Azarbu, M., Hojatkhah, M., & Golmohammadianm M. (2020). Effectiveness of Positive Skills Training on psychological Hardiness Male Substance Dependent during treatment With Methadone. *Etiadpajohi*, 13(54), 229-243. (Persian). <http://etiadpajohi.ir/article-1-1981-fa.html>

عباسی، م و غیرتی، ش. (۱۴۰۱). رابطه افسردگی مادران با نشانه‌های افسردگی و اضطراب کودکان دارای اختلال یادگیری خاص با واسطه استرس والدینی. *فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۱ (۴)، ۶۱-۴۶. https://jld.uma.ac.ir/article_1628.html

علی پور، ف.، نجاتی، و.، دهرویه، ش.، مرداد علیان، ف و بدافی، ا. (۱۳۹۹). تنظیم شناختی هیجان و مشکلات رفتاری در کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص (ریاضی، خواندن و نوشتن). *نشریه کودکان استثنایی*، ۲۰ (۱)، ۸۷-۹۸.

<https://joec.ir/article-1-1113-fa.html>

علیرضایی، م.، فتحی اقدم، ق.، قمری، م و بزازیان، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی واقعیت‌درمانی و طرحواره‌درمانی بر نشانگان تنیدگی در زنان دارای تعارض زناشویی. *نشریه روان پرستاری*، ۸ (۲)، ۷۹-۲.

<http://ijpn.ir/article-1-1500-fa.html>

کاظمی، ن.، موسوی، س.و.، رسول زاده، و.، محمدی، س.ن و محمدی، س.ر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر سرسختی روان شناختی و کفایت اجتماعی دانش آموزان سلامت کودک (روان کودک)، ۶ (۴)، ۱۹۴-۲۰۶.

[DOI: 10.29252/jcmh.6.4.18]

کشاورز افشار، ح.، قاضی نژاد، ن و سنایی، ن. (۱۳۹۷). بررسی نقش هوش هیجانی و تفکرات مثبت مادران در میزان اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر مبتلا به اختلال یادگیری. *فصلنامه علمی ناتوانی یادگیری*، ۷ (۴)، ۱۳۰-۱۴۷.

[DOI:10.22098/JLD.2018.685]

کویلیام، س. (۱۳۹۷). مثبت اندیشی و مثبت‌گرایی (کاربردی). ترجمه براتی سده، فرید و صادقی، افسانه. *جوانه رشد*: تهران.

کلاگ، پ. (۲۰۰۵). پرسشنامه استقامت ذهنی. ترجمه حق شناس، مرتضی، (۱۳۹۳). موسسه آزمون یار پویا.

موسوی، ن.، حسینیان، س و رسول‌زاده، و. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر سرسختی روانشناختی و نشخوار فکری در مادران دارای دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری. *نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۰ (۳۲)، ۳۸-۴۹.

[DOI:10.22034/CECIRANJ.2020.182834.1189]

ناعمی، ع.م و فائق، ز. (۱۳۹۷). تأثیر روش مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر خودبخشایشگری و تاب‌آوری مادران کودکان دارای ناتوانی یادگیری. *فصلنامه کودکان استثنایی*، ۱۸ (۲)، ۲۳-۳۸.

[DOI: 20.1001.1.16826612.1397.18.2.8.7]

نریمانی، م.، فلاحتی، م.، اسماعیلی‌فارسانی، ن و رستم اوغلی، ز. (۱۳۹۸). مقایسه استحکام روانی و تحمل ابهام در مادران فرزندان با ناتوانی یادگیری خاص و عادی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۹ (۲)، ۱۵۰-۱۷۳.

[DOI: 10.22098/JLD.2020.861]

- Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M. (2017). The Positive Thinking Scale: A screening measure for early identification of depressive thoughts. *Applied Nursing Research*, 38, 5-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29241519/>.
- Benassi, E., Camia, M., Giovagnoli, S., & Scorza, M. (2022). Impaired school well-being in children with specific learning disorder and its relationship to psychopathological symptoms. *European Journal of Special Needs Education*, 37(1), 74-88. [DOI: 10.1080/08856257.2020.1842975]
- Bonifacci, P., Storti, M., Tobia, V., & Suardi, A. (2016). Specific learning disorders: A look inside children's and parents' psychological well-being and relationships. *Journal of learning disabilities*, 49(5), 532-545. [DOI: 10.1207/S15374424JCCP3203_02]
- Brownell, T., Schrank, B., Jakaite, Z., Larkin, C., & Slade, M. (2015). Mental health service user experience of positive psychotherapy. *Journal of clinical psychology*, 71(1), 85-92. [DOI: 10.1002/jclp.22118]
- Chukwu, N. E., Okoye, U. O., Onyeneho, N. G., & Okeibunor, J. C. (2019). Coping strategies of families of persons with learning disability in Imo state of Nigeria. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 38(1), 1-9. [DOI: 10.1186/s41043-019-0168-2]
- Dadsetan, P., Ahmadi Azqandi, A., & Hasanabadi, H. (2006). Parental stress and public health. *Iranian Journal of Psychology*, 2(7), 184-171. https://jip.stb.iau.ir/article_512421.html
- Dyson, L. (2010). Unanticipated effects of children with learning disabilities on their families. *Learning Disability Quarterly*, 33(1), 43-55. [DOI: 10.1177/073194871003300104]
- Ekas, N. V., Tidman, L., & Timmons, L. (2019). Religiosity/spirituality and mental health outcomes in mothers of children n with autism spectrum disorder: the mediating role of positive thinking. *Journal of autism and developmental disorders*, 49(11), 4547-4558. [DOI: 10.1177/1088357608323699]
- Filippello, P., Buzzai, C., Messina, G., Mafodda, A. V., & Sorrenti, L. (2020). School refusal in students with low academic performances and specific learning disorder. The role of self-esteem and perceived parental psychological control. *International Journal of Disability, Development and Education*, 67(6), 592-607. [DOI: 10.1080/1034912X.2019.1626006]
- Ghasemi, V. (2010). *Structural Equation Modeling in Social Research using Amos Graphics*. Book, Tehran, Iran, Jameshenasan Publisher. [DOI: 10.4236/ib.2010.22023]
- Habibi, R., & Amani, H. (2020). Mother-to-live experience of children with learning disabilities: a phenomenological study. *J Except Educ*, 1 (159), 9-18. (Persian). <http://ensani.ir/fa/article/435073>
- Hosseini, H., & Ahmadi, L. (2020). Effects of Maternal Stress Management Training and Metacognitive Techniques on Improving Problem-Solving Skills in Students with Dyscalculia. *J Mazandaran Univ Med Sci*, 30 (188), 138-143. (Persian). <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-5020-fa.html>
- Ismaili, M., Basiri, N., & Khayer, Z. (2014). The effectiveness of mindfulness-based therapy on increasing the psychological well-being of mothers with children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 6(1/39), 33-48. (Persian). https://journal.uma.ac.ir/article_454.html
- Janabadi, H., & Jafarpour, M. (2018). Effectiveness of time perspective treatment in sense of coherence and perceived stress of mothers of children with learning disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 9(1), 53-70. (Persian). [DOI: 10.22098/jld.2019.833]
- Kazemi, N., Mousavi, S. W., Rasulzadeh, V., Mohammadi, S. N., & Mohammadi, S. R. (2018). The effect of teaching positive thinking on psychological toughness and social competence of students. *Child Health (Child Psychology)*, 6(4), 194-206. (Persian). [DOI: 10.29252/JCMH.6.4.18]
- Keshavarzafshar, H., Ghazinejad, N., & Sanai, N. (2017). The Role of Emotional Intelligence and Mothers' Positive Thoughts on Social Anxiety in Adolescent Girls with Learning Disability. *Scientific Quarterly of Learning Disabilities*, 7(4), 130-147. (Persian). HTTPS://JLD.UMA.AC.IR/ARTICLE_685.HTML
- Klug, p. (2005). Mental Endurance Questionnaire. Translated by Haqshanas, Morteza, (2013). Yar Puya Test Institute. (Persian).
- Kulasinghe, K., Whittingham, K., & Mitchell A. E. (2021). Mental health, broad autism phenotype and psychological inflexibility in mothers of young children with autism spectrum disorder in Australia: A cross-sectional survey. *SAGE Journal*, 25(5), 1187-1202. [DOI: 10.1177/1362361320984625]
- Lloyd, T. J., & Hastings, R. (2009). Hope as a psychological resilience factor in mothers and fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 957-968. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19744261/>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). Anew measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. [DOI: 10.2466/pr0.1995.76.2.623]
- Meral, B. F., Wehmeyer, M. L., Cinisli, N. A., & Yilmaz, E. V. R. İ. M. (2021). The positive psychology constructs of parents of children with intellectual and developmental disabilities in Turkey. *Journal of Intellectual Disability Research*, 65(7), 638-654. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33856067/>
- Matteucci, M. C., Scalone, L., Tomasetto, C., Cavrini, G., & Selleri, P. (2019). Health-related quality of life and psychological wellbeing of children with Specific Learning Disorders and their mothers. *Research in Developmental Disabilities*, 87, 43-53. [DOI: 10.1016/j.ridd.2019.02.003]

- Mousavi, N., Hosseinian, S., & Rasolzadeh, Vahid (2018). The effectiveness of mindfulness training on psychological toughness and rumination in mothers with students with learning disabilities. *Journal of Empowering Exceptional Children*, 10(32), 38-49. (Persian). [DOI: 10.22034/CECIRANJ.2020.182834.1189].
- Naimi, A.M., & Faeghi, Z.KH. (2017). Effect of intervention method based on positive psychology on forgiveness and resilience of mothers of children with learning disabilities. *Exceptional Children Quarterly*, 18(2), 23-38 (Persian). [DOI: 20.1001.1.16826612.1397.18.2.8.7].
- Narimani, M., Falahati, M., Ismaili Farsani, N., & Rostam Oghli, Z. (2018). Comparing mental toughness and ambiguity tolerance in mothers of children with special and ordinary learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 9(2), 150-173. (Persian). [DOI: 10.22098/JLD.2020.861].
- Nemati Sogli Tepe, F. (2017). The effect of teaching positive skills and positive thinking on the social adjustment of divorced women. The second international conference on innovation and research in educational sciences, management and psychology, Tehran. (Persian). <https://civilica.com/doc/786751/>
- Operto, F. F., Pastorino, G. M. G., Stellato, M., Morcaldi, L., Vetri, L., Carotenuto, M., & Coppola, G. (2020). Facial emotion recognition in children and adolescents with specific learning disorder. *Brain Sciences*, 10(8), 473. [DOI: 10.3390/brainsci10080473].
- Pethica, S., & Bigham, K. (2018). "Stop talking about my disability, I am a mother": Adapting video interaction guidance to increase sensitive parenting in a young mother with intellectual disability. *British Journal of Learning Disabilities*, 46(2), 136-142. [DOI: 10.1111/bld.12215].
- Quilliam, S. (2017). Positive thinking and positivism (applied). Translated by Barati Sadeh, Farid and Sadeghi, Afsanah. Growth bud: Tehran. (Persian).
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40. [DOI: 10.1080/17439760.2014.920411].
- Safara, M., & Bakhshizade, M. (2016). Effectiveness of Forgiveness Psychological well-being and happiness of Mother with children specific learning disorder in Tabas. *Journal of Psychology of Exceptional People*, 7(28), 188-207. (Persian). [DOI: 10.22054/jpe.2018.24899.1627].
- Sheikh Al-Islami, A., & Mohammadi, N., & Seyed Esmaili Qomi, N. (2015). Comparison of parenting stress, happiness and cognitive flexibility of mothers with mentally retarded and learning disabled children. *Journal of Learning Disabilities*, 5(4), 25-43. (Persian). https://jld.uma.ac.ir/article_431.html
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective wellbeing and learning behaviors. *Frontiers in psychology*, 8, 1866. [DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01866].
- Szabó, Z. P., Kun, Á., Balogh, B. E., Simon, E., & Csike, T. (2022). Dark and Strong?! The associations between dark personality traits, mental toughness and resilience in Hungarian student, employee, leader, and military samples. *Personality and Individual Differences*, 186, 111339. [DOI: 10.1016/j.paid.2021.111339].
- Yazdan Nejad, S., & Najafipour, S. A. (2021). The effectiveness of teaching positive thinking skills on the academic well-being and psychological toughness of secondary school female students, *the second national conference on psychopathology*, Ardabil. (Persian). <https://civilica.com/doc/1436288>
- Zare Bidaki, Z., & Jahangiri, M. M. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment-based Therapy on Psychological Flexibility among Mothers with Autistic Children. *J Arak Uni Med Sci*, 21(7), 39-47. (Persian). <http://jams.arakmu.ac.ir/article-1-5754-fa.html>