

Research Paper

The Effectiveness of Group Positive Thinking Training on Improving Empathy and Social Anxiety in Male Students With Learning Disabilities



Ezatallah Ghadampour<sup>1</sup>, Sara Qesari Goodarzi<sup>2</sup>, Ruhollah Derakhshanfar<sup>3</sup>, \*Hafez Padervand<sup>4</sup>

1. Department of Educational Psychology, Faculty of Literature and Humanities Sciences, Lorestan University, Lorestan, Iran
2. Department of Mathematics, Faculty of Sciences, Tarbiat Dabir Shahid Rajaee University, Tehran, Iran
3. Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Khuzestan, Iran
4. Department of Educational Psychology, Faculty of Literature and Humanities Sciences, Lorestan University, Lorestan, Iran



**Citation** Ghadampour, E., Qesari Goodarzi, S., Derakhshanfar, R., Padervand, H. (2021) [The Effectiveness of Group Positive Thinking Training on Improving Empathy and Social Anxiety in Male Students With Learning Disabilities (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*. 10(3):366-379. <https://doi.org/10.32598/JLD.10.3.6>

<https://doi.org/10.32598/JLD.10.3.6>



Article Info:

Received: 26 May 2020

Accepted: 21 Feb 2021

Available Online: 01 Apr 2021

Keywords:

Positive Thinking, Empathy, Social Anxiety, Learning Disabilities

ABSTRACT

**Objective** This study aimed to evaluate the effectiveness of group positive thinking training on improving empathy and social anxiety in male students with learning disabilities.

**Methods** The method of the present study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest and control group. The study's statistical population included all students aged 13-15 with learning disabilities referred to educational and clinical centers in Karaj in the academic year 2018-19. Forty students were selected from the statistical population by the convenience sampling method. Then each of them was assigned to an experimental group (n=20) and a control group (n=20) through a random sampling method. The research instruments included the La Monica Empathy Questionnaire, Lajersa social anxiety questionnaire, and positive thinking training package. Positive thinking training was provided to the experimental group in 10 sessions, each lasting 75 minutes, but the control group did not receive such training. Research data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

**Results** The research analysis results showed that positive thinking training effectively improves empathy and reduces students' social anxiety with learning disabilities. In the post-test stage, the subjects in the experimental group significantly have better empathy and less social anxiety (P<0.005).

**Conclusion** According to the results of this study, it is suggested that positive thinking can be used as one of the effective adjunctive therapies in improving empathy and reducing social anxiety in students with learning disabilities.

Extended Abstract

1. Introduction

Learning disabilities are primary educational disabilities with a specific pattern of psychological and biological changes, affecting almost 10 to 15% of schoolchildren (Scanlon, 2013). Empathy is a significant

ability that coordinates an individual with others' feelings and thoughts, connects him or her to the social world, depicts help to others, and prevents harm (Narimani, Falahi, Habibi, and Zardi, 2017). Social anxiety is another psychological variable affected by a learning disability (Wigent, 2013).

Social anxiety is considered a disorder characterized by fear or anxiety about social situations in which an indi-

\* Corresponding Author:

Hafez Padervand, PhD.

Address: Department of Educational Psychology, Faculty of Literature and Humanities Sciences, Lorestan University, Lorestan, Iran

Tel: +98 (916) 9598229

E-mail: hafezpadervand@gmail.com

vidual is exposed to others (Caroline, Vaessa & Allison, 2015). A positive view is a view that pays more attention to positive stimuli and less focus on negative points, creates a good feeling, establishes valuable relationships with others, makes rational decisions, resists in the face of problems, solves life challenges, increases the resilience of people, prioritizes the works and decreases adolescents' behavioral problems (Tetzner & Becker, 2018). The necessity of using therapeutic methods to reduce each of these problems makes the need for conducting more studies reasonable. Hence, the current research attempted to examine whether teaching group-based positive thinking effectively improves empathy and reduces students' social anxiety with learning disabilities.

## 2. Methods

The current research is quasi-experimental with a pre-test-post-test design.

### Research population, sample, and sampling method

The current research's statistical population was all students with learning disabilities referred to educational and clinical centers in Karaj in the academic year of 2018-2019. Forty students were selected by a convenient sampling method among the study's statistical population. Then, they were assigned to two groups, experimental ( $n=20$ ) and control ( $n=20$ ), using the random sampling method.

### La Monica Empathy Scale

This 84-item scale was developed by Elaine La Monica Rigolosi (2007). This tool can help improve communication skills, cooperation, and performance in communicating with others (Khoshravesh, Khosrow Javid, and Hossein Khanzadeh, 2015).

### Social Anxiety Inventory

This inventory was developed by La Greca and Lopez (1998). It includes 18 items and 3 subscales of fear of negative evaluation, social avoidance, distress in new situations, and general social avoidance and general distress.

### Procedure

After obtaining permission from the Education Department of Karaj, the researcher started collecting data among a sample of students with learning disabilities in the center caring for these people. The experimental group received group-based positive thinking training for 10 sessions, 75

minutes per session, and the control group received a routine program.

## 3. Results

Analysis of covariance (ANCOVA) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was used to assess the effectiveness of a positive thinking training program on empathy and social anxiety of students with learning disabilities. Before this test, the normal distribution of scores was examined using the Kolmogorov-Smirnov test. Homogeneity of variances was tested using Levene's test, and homogeneity of the covariance matrix using Box's M test. Since all the above assumptions were approved, MANCOVA is allowed. ANCOVA results to compare empathy scores of experimental and control groups in the post-test stage revealed that the obtained value was 10.125 and significant at the alpha level of 0.01 ( $P<0.01$ ). Thus, the positive thinking training program is effective and can increase empathy in students with learning disabilities. Based on the obtained results and significance level of all four relevant multivariate statistics, including Pillai's trace, Wilks' lambda, Hotelling's trace, and Roy's most significant root are less than 0.01 ( $P<0.01$ ). Therefore, the null hypothesis is rejected. It is revealed that there is a significant difference between experimental and control groups in the post-test stage in terms of social anxiety level. Thus, it can be stated that the positive thinking training program reduces students' social anxiety.

## 4. Discussion

Analyzing the study's first hypothesis revealed that positive-thinking training has been significantly effective in improving students' empathy with learning disabilities. In explaining this result, we can refer to the view of Seligman (2017). He argues that the positive thinking approach, unlike other approaches, emphasizes increasing positive emotion and enhancing the meaning of life instead of focusing on problems. Positive thinking training intervention uses various techniques such as intimacy, empathy, trust, authenticity, mutual understanding, and positive thinking training. Each of these techniques will strengthen empathy and trust.

Analysis of the research hypothesis also revealed that positive thinking training effectively reduces students' social anxiety with learning disabilities. In explaining this result, it can be stated that people with social anxiety have pessimistic attitudes in their lives, are less involved in social situations, and cooperate less with their peers. Additionally, one of the goals of positive thinking training is to help anxious people find a realistic view of themselves and their lives, make accurate judgments about their real problems,

and effectively reduce their anxiety in different situations (Seligman, Stein, Park, & Peterson, 2005). The current research suffered some limitations. For example, it was limited to specific education levels and age groups, lack of investigation of both genders, limited to the questionnaire, and a lack of control of variables such as the cultural level of families, income level, and parental education level.

Based on the results, it is recommended to use positive thinking methods as effective treatments to improve empathy and reduce students' social anxiety with learning disabilities.

## Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed of the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

### Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

### Authors' contributions

All authors equally contributed to preparing this article

### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر دچار ناتوانی یادگیری

عزت‌الله قدم‌پور<sup>۱</sup>، سارار قیصردرزی<sup>۲</sup>، روح‌الله درخشان‌فر<sup>۳</sup>، حافظ پادروند<sup>۴</sup>

۱. گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران
۲. گروه ریاضی، دانشکده علوم پایه، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران
۳. گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، خوزستان، ایران
۴. گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران

## چکیده

**هدف:** از این پژوهش اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر بهبود همدلی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر دچار ناتوانی‌های یادگیری بود.

**روش‌ها:** روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان ۱۳-۱۵ سال مبتلا به اختلال یادگیری مراجعه‌کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود. از بین جامعه آماری چهل دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در ادامه هریک از آن‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایش (بیست نفر) و کنترل (بیست نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه همدلی لامونیکا، پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی لاجرسا و آموزش مثبت‌اندیشی بود. آموزش مثبت‌اندیشی به صورت ده جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به گروه آزمایش ارائه شد، اما گروه کنترل آموزش دریافت نکرد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی در بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری مؤثر است، به گونه‌ای که افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری همدلی بهتر و اضطراب اجتماعی کمتری دارند ( $P < 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که از مثبت‌اندیشی به عنوان یکی از درمان‌های کمکی مؤثر در بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری استفاده شود.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۶ خرداد ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: ۲ اسفند ۱۳۹۹

تاریخ انتشار: ۱۲ فروردین ۱۴۰۰

## کلیدواژه‌ها:

مثبت‌اندیشی، همدلی، اضطراب اجتماعی، اختلال یادگیری

است، جزء این گروه محسوب نمی‌شوند (بارنس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

پایه‌های نورفیزیولوژیک<sup>۴</sup> ناتوانی‌های یادگیری هنوز مشخص نیست (جنکه، ساکا، بدوود و الحمدی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹) و مشکلات یادگیری می‌تواند پیامدهای وسیع‌تری نسبت به نقص و ضعف‌های آموزشی داشته باشد (وابر، بوئیسله، فوربس، جیرارد و

## مقدمه

ناتوانی‌های یادگیری<sup>۱</sup> می‌تواند به عنوان ناتوانی‌های اساسی تحصیلی تعریف شود و با الگوی خاصی از تغییرات روانی و زیستی حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد کودکان مدرسه را دربرمی‌گیرد (اسکنلون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). کودکانی که مشکلات یادگیری آنها در درجه اول به علت نقص بینایی، شنوایی، حرکتی یا مشکلات هیجانی، محدودیت‌های فرهنگی یا عقب‌ماندگی‌های ذهنی کلی

3. Barnes

4. Neurophysiological Underpinnings

5. Jancke, Saka, Badawood &amp; Alhamadi

1. Learning Disabilities

2. Scanlon

\* نویسنده مسئول:

حافظ پادروند

نشانی: لرستان، دانشگاه لرستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه روانشناسی تربیتی

تلفن: ۹۵۹۸۲۲۹ (۹۱۶) +۹۸

رایانامه: hafezpadervand@gmail.com

سایدردیس ۶، ۲۰۱۹).

مشخص شده یا اضطراب در مورد موقعیت های اجتماعی که فرد در معرض دید دیگران است، مشخص می شود. همچنین یک بیماری مزمن با شروع تدریجی و زود هنگام در دوران نوجوانی است که منجر به رنج فراوان و ناتوانی می شود (کارولین، وایسا و آلیسون<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵؛ بهرامی، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲؛ بلبلی، حبیبی و رجبی، ۱۳۹۲؛ شیخ الاسلامی، در تاج و اسکندر، ۱۳۹۴؛ کاکاوند، نیک اختر و سرداری پور، ۱۳۹۶).

اضطراب اجتماعی می تواند ارتباطات اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و تندرستی را مختل کند (سیمون، کاترین، جیا و جنیفر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵). افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی از اینکه مورد ارزیابی منفی دیگران قرار بگیرند، دچار ترس شده و اضطراب معناداری را تجربه می کنند؛ بنابراین سعی می کنند از موقعیت های اجتماعی اجتناب کنند (اشمیدتندورف، ویداو، اسپراند، توشین کافیر و هنریکز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۸). مگ و رد<sup>۱۵</sup> (۲۰۰۶) معتقدند که کودکان با ناتوانی های یادگیری بیشتر از کودکان عادی افسردگی، پرخاشگری، اضطراب تنهایی و احساس طردشدگی از سوی هممتایان و احساس خشم و گنجی در کلاس را تجربه می کنند.

تالر<sup>۱۶</sup>، کاظمی و وود<sup>۱۷</sup> (۲۰۱۰) میزان ابتلای کودکان دچار ناتوانی یادگیری به اضطراب اجتماعی را ۲/۴ درصد بیان می کنند. آریاپوران<sup>۱۸</sup> (۱۳۹۶) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که کودکان با ناتوانی یادگیری علائم اختلالات اضطرابی بیشتری نسبت به هممتایان عادی خود دادند. عباسی<sup>۱۹</sup> (۱۳۹۴) در پژوهش خود میزان اضطراب اجتماعی دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری را نسبت به هممتایان عادی در سطح بالاتری گزارش کرد.

پیامدهای منفی ناتوانی یادگیری باعث شد که در مانگران و پژوهشگران آزمایشات متعدد با رویکردهای متفاوتی در جهت کاهش مشکلات کودکان با ناتوانی یادگیری انجام دهند. یکی از آزمایشاتی که در سال های اخیر به آن توجه شده، درمان های روان شناسی مثبت گرا<sup>۱۸</sup> بوده است (احمدی پوری و متقی، ۱۳۹۷).

دیدگاه مثبت نگر، دیدگاهی است که با توجه بیشتر به محرک های مثبت و تمرکز کمتر به نقاط منفی باعث ایجاد احساس خوب، برقرار کردن روابط ارزشمند با دیگران، گرفتن تصمیمات منطقی، مقاومت در رویارویی با مشکلات، حل چالش های زندگی، مقاومت بیشتر فرد، اولویت بندی کارها و کاهش مشکلات رفتاری نوجوانان

محققان از مدت ها پیش متوجه مسائل روانی-اجتماعی در میان افراد مبتلا به ناتوانی های یادگیری شده اند. این مسائل از مشکلات عصبی ناشی و به شکست های تحصیلی منجر می شود که این عامل به نوبه خود به افزایش احساس سرخوردگی، خشم، غم یا شرم منجر می شود که می تواند اضطراب اجتماعی، افسردگی یا عزت نفس پایین را به دنبال داشته باشد (ماهلر و اسکوشارت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶).

دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری وقتی خود را در کلاس درس، نسبت به بقیه ناتوان تر می بینند، دچار آشفتگی روان شناختی شده و همین مسئله به نوبه خود در کارکرد اجتماعی فرد تأثیر منفی می گذارد، همدلی<sup>۸</sup> پایین، یکی از همین تأثیرات است (ناظمی و هاشمی، ۱۳۹۶). همدلی، توانایی مهمی است که فرد را با احساسات و افکار دیگران هماهنگ کرده، او را به دنیای اجتماعی پیوند زده، کمک به دیگران را به وی ترسیم می کند و از آسیب به دیگران جلوگیری می کند (نریمانی، فلاحی، حبیبی و زردی، ۱۳۹۶؛ طاهر، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۵؛ عطادخت، بشرپور و دولتی، ۱۳۹۵).

افراد در یک ارتباط همدلانه می توانند عواطف و احساسات خود را مدیریت کرده و رفتار خود را با انتظارات افراد جامعه هماهنگ کنند. همچنین افراد دارای همدلی بالا دارای رفتارهای جامعه پسند بیشتر و افراد دارای همدلی پایین دارای رفتارهای جامعه ستیز بیشتری هستند (دوارته، پینتو گویا و کروزیو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶). لاتیس و فروسینی<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۸) معتقدند که دانش آموزان مبتلا به ناتوانی های یادگیری به دلیل ضعف در استدلال، اغلب در ادراک و همدلی با همکلاسی ها و سایر افراد دچار مشکل هستند. در همین رابطه ناظمی و هاشمی<sup>۱۱</sup> (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که افراد دچار ناتوانی یادگیری در همدلی نسبت به هممتایان عادی خود در وضعیت پایین تری قرار دارند.

به گفته صاحب نظران دانش آموزان دچار اختلال یادگیری از محیط خانوادگی پر استرسی برخوردار هستند و مهارت های بین فردی و اجتماعی کمتری نسبت به کودکان عادی دارند و بیشتر در معرض اضطراب اجتماعی قرار می گیرند که از این حالت اضطراب بالا موجب انزوا و گوشه گیری این دانش آموزان در مدرسه و در ارتباط با همسالان می شود (عباسی، ۱۳۹۴).

اضطراب اجتماعی<sup>۱۱</sup> یک اختلال اضطرابی است که با ترس

12. Caroline, Vaessa &amp; Allison

13. Simone, Kathryn, Gaia &amp; Jennifer

14. Schmidtendorf, Wiedau, Asbrand, Tuschen-Caffier &amp; Heinrichs

15. Maag &amp; Reid

16. Thaler

17. Wood

18. Positive Psychology

6. Waber, Boiselle, Forbes, Girard &amp; Sideridis

7. Maehler &amp; Schuchardt

8. Sympathy

9. Duarte, Pinto-Gouveia &amp; Cruz

10. Ioannis &amp; Efrosini

11. Social Anxiety

می‌شود (تندر و بکر، ۱۹، ۲۰۱۸؛ پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶؛ دهقان نژاد و حاج حسینی و اژه‌ای، ۱۳۹۶).

به ناتوانی یادگیری گزارش کرد. فرنام و مددی‌زاده (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مثبت‌نگری در افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت گروه آزمایش مؤثر است. کیلهام و کیم (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که مثبت‌اندیشی یک مؤلفه تأثیرگذار در جنبه‌های مختلف زندگی است.

آموزش مثبت‌اندیشی به معنای فعالیت‌های متمرکز بر جنبه‌های منفی، درمان یا آسیب‌شناسی نیست، بلکه تأکید بر بهبود بهزیستی و سلامت روان از طریق فعالیت‌هایی است که منجر به افزایش آثار مثبت شناختی و رفتاری می‌شود (بانو، اچمندی، میرا، ریوا، گایولی و بوتلا، ۲۰۱۷؛ کاکاوند، شمس اسفندآباد و بیرانوند، ۱۳۹۴؛ کیامرثی، نریمانی، صبحی قراملکی و میکاییلی، ۱۳۹۷).

نتایج حاصل از پژوهش یکانی‌زاد، گل‌محمدنژاد بهرامی و سلیمان‌نژاد (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی توانسته سرمایه روان‌شناختی و شاد زیستی کودکان را افزایش دهد. بانو، اچمندی، فارقالینی، گارسیا-پالاسیوس، کوئرو و بوتلا (۲۰۱۴) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مثبت‌اندیشی در افزایش خلق‌وخوی مثبت اثربخش است. پژوهش صفارحمیدی، حسینیان و زندی‌پور (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست مؤثر است.

مثبت‌اندیشی شامل آموزش فکر کردن به صورت متفاوت هم درباره رویدادها و داشته‌های مثبت و هم درباره رویدادها و داشته‌های منفی و ارزش نهادن به داشته‌ها است (سلیگمن و سیکزنت میهالی، ۲۱، ۲۰۱۴). اکنون شواهد قابل‌توجهی مبنی بر تأثیر مثبت این آزمایشات بر بهزیستی، کاهش علائم افسردگی (پیتروسکی و میکوتنا، ۲۲، ۲۰۱۲) بهبود اعتماد به نفس، افزایش هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی وجود دارد (گارسیا، پلچانو، گنزالز لیندرو و موران، ۳، ۲۰۱۳). اگرچه در زمینه تأثیر مثبت‌اندیشی بر آسیب‌های روانی پژوهش‌های زیادی انجام شده است (احمدپوری و متقی، ۱۳۹۷؛ الیستر<sup>۲۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۴؛ اکتل، اشی و گالاقر<sup>۲۵</sup>، ۲۰۱۵)، اما در ارتباط با تأثیرگذاری مثبت‌اندیشی بر همدلی و اضطراب اجتماعی افراد مبتلا به ناتوانی یادگیری تاکنون پژوهشی انجام نگرفته است.

همان‌طور که در بالا اشاره شد، آموزش مثبت‌اندیشی در بهبود و کاهش بسیاری از اختلالات روان‌شناختی در گروه‌های مختلف بالینی مؤثر بوده است، از طرفی ناتوانی‌های یادگیری، از جمله اختلالاتی است که همواره مشکلاتی را در زمینه‌های روانی، اجتماعی و تحصیلی برای فرد به همراه دارد. با وجود اهمیت موضوع، تاکنون پژوهشی به صورت مستقیم خلأ پژوهشی مبنی بر اثربخشی مثبت‌اندیشی بر همدلی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان ناتوان یادگیری را پوشش نداده است که در این میان لزوم به‌کارگیری روش‌های درمانی جهت کاهش هر یک از این مشکلات، ضرورت اجرای هرچه بیشتر پژوهش حاضر را منطقی و بجا می‌نماید. از این رو، هدف از این پژوهش اثربخشی مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی در بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری است.

با این حال، بررسی تعدادی از این پژوهش‌ها که اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی را در ارتباط با دیگر متغیرهای روان‌شناختی در گروه‌های بالینی بررسی کرده باشند، می‌تواند مفید باشد. نیکمنش و زندوکیلی (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش استرس و اضطراب نوجوانان بزهکار مؤثر است. لیونگ، چان، لام، یایو و تسانگ (۲۰۱۶) در پژوهش خود گزارش کردند که مثبت‌اندیشی به‌طور معناداری بر استرس، اضطراب و راهبردهای ناکارآمد انضباطی والدین دارای فرزندان ناتوان در یادگیری مؤثر است.

## روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است.

## جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری مراجعه‌کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود. از بین جامعه آماری چهل دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در ادامه هریک از آن‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایش (بیست نفر) و کنترل (بیست نفر) جایگزین شدند. معیارهای

ناعمی (۱۳۹۷) در پژوهشی، اثربخشی مثبت‌اندیشی را بر ناگویی هیجانی و خودبخشایش‌گری مادران کودکان مبتلا

19. Tetzner & Becker

20. Baños, Etchemendy, Mira, Riva, Gaggioli, & Botella

21. Seligman, & Csikszentmihalyi

22. Pietrowsky & Mikutta

23. Garcia, Pelechano, Gonzalez-Leandro & Moran

24. Allister

25. OConnell, O'Shea, Gallagher

26. Leung, Chan, Lam, Yau, & Tsang

27. Killam & Kim

28. Baños, Etchemendy, Farfallini, García-Palacios, Quero, & Botella

به انجام مصاحبه بالینی، با توجه به ملاک‌های راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی ویرایش پنجم<sup>۳۳</sup> برای تشخیص ناتوانی‌های یادگیری پرداخت و آزمودنی‌ها مورد مصاحبه و آزمون قرار گرفتند. بعد از انتخاب نمونه به کمک مشاوران مستقر در مدارس، ابتدا پرسش‌نامه همدلی و اضطراب اجتماعی در اختیار هریک از آنان قرار گرفت. در ادامه پس از اتمام پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها و اطمینان از میزان همدلی پایین و اضطراب بالا در دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری، آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ده جلسه ۷۵ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی قرار گرفت و گروه کنترل برنامه عادی خود را دنبال می‌کرد.

### برنامه آزمایش

خلاصه جلسات مثبت‌اندیشی برگرفته از پروتکل درمانی سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) (جدول شماره ۱)

### نتایج

در این بخش ابتدا یافته‌های توصیفی متغیرها به تفکیک دو گروه گزارش می‌شود. در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب اجتماعی و همدلی به تفکیک برای دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است.

برای بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی بر همدلی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری، از آزمون‌های تحلیل کوواریانس (ANCOVA) و تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. پیش از انجام این آزمون مفروضه‌های آماری نرمال بودن توزیع نمرات با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد و داده‌های متغیرها از توزیع نرمال تخطی نداشتند ( $Z=0/23$ ،  $P>0/05$  همدلی و  $Z=0/41$ ،  $P>0/05$  اضطراب اجتماعی)، همسانی ماتریس کوواریانس‌ها با استفاده از آزمون ام باکس بررسی شد ( $M=1/23$ ،  $P>0/05$ ) که با توجه به عدم تخطی از مفروضه‌های فوق‌الذکر استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره بلامانع است.

در جدول شماره ۲ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات همدلی در گروه‌های آزمایش و کنترل، در مرحله پس‌آزمون نشان داده شده است. مقدار به‌دست‌آمده برابر با  $0/125/10$  است و در سطح آلفای  $0/01$  معنادار است ( $P<0/01$ ). از این رو، فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و موجب افزایش همدلی در دانش‌آموزان

ورود شامل حضور آزمودنی‌ها در مراکز آموزشی و بالینی اختلال یادگیری، دامنه سنی بین ۱۵-۱۳ سال، توانایی برقراری ارتباط با دیگر اعضای گروه، داشتن رضایت از والدین، نمره پایین در مقیاس همدلی و نمره بالا در مقیاس اضطراب اجتماعی و علاقه‌مند به شرکت در پژوهش. معیارهای خروج شامل دریافت برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی و پاسخگویی قبلی آزمودنی‌ها به پرسش‌نامه‌های همدلی و اضطراب اجتماعی.

### مقیاس همدلی لامونیکا<sup>۲۹</sup>

این پرسش‌نامه که ۸۴ آیتم دارد توسط الین لامونیکاریگولوسی<sup>۳۰</sup> (۲۰۰۷) ساخته شد. هر آزمودنی به سوالات با یک مقیاس لیکرت شش درجه‌ای (کاملاً غلط، غلط، تا حدودی غلط، تا حدودی درست، درست و کاملاً درست) پاسخ می‌دهد. مقیاس لامونیکا یک ابزار آموزشی قدرتمند برای تمام کسانی است که می‌خواهند درک و بینش کلی نسبت به توانایی خود در قرار دادن خود به جای دیگران به دست آورند. این ابزار می‌تواند برای به دست آوردن بینش به چگونگی بهبود مهارت‌های ارتباطی، همکاری و عملکرد در هنگام برقراری ارتباط با دیگران استفاده شود (خوش‌روش، خسروجاوید و حسین‌خان‌زاده، ۱۳۹۴). ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش امانی، اسفندیاری و غلامی (۱۳۹۳)  $0/83$  به دست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ  $0/73$  به دست آمد.

### پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی<sup>۳۱</sup>

این مقیاس را لاجرسا و لویز<sup>۳۲</sup> (۱۹۹۸) ساخته است. این مقیاس هجده آیتم دارد و از سه زیرمقیاس ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی، اندوه در موقعیت‌های جدید، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی تشکیل شده است. ضریب پایایی بازآزمایی (در فاصله ۳-۷ روزه) در دامنه‌ای از  $0/89$  تا  $0/94$  و ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از  $0/90$  تا  $0/97$  گزارش شده است. لاجرسا و لویز (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های ترس و اجتناب را به ترتیب  $0/91$  و  $0/89$  گزارش کردند. استوار و رضویه (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس را به ترتیب  $0/93$  و  $0/87$  گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ  $0/68$  به دست آمد.

روش اجرا: شیوه اجرا در این پژوهش به این صورت بود که محقق پس از کسب اجازه از سازمان آموزش و پرورش شهر کرج برای جمع‌آوری داده‌ها از نمونه دانش‌آموزان دچار اختلال یادگیری در مرکز کلینیک روان‌شناختی ایرانا حضور یافت. سپس

29. Lamonica Empathy SScale

30. Rigolosi

31. Social Anxiety Inventory

32. LaGreca & Lopez

33. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)

جدول ۱. خلاصه جلسات مثبت‌اندیشی برگرفته از پروتکل درمانی

جلسات	خلاصه جلسات
اول	معارفه، روشن کردن چارچوب‌های اساسی گروه، معرفی ماهیت و اهداف برنامه، آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم مثبت‌اندیشی و تأثیر آن بر زندگی افراد بود.
دوم	نحوه تفکر دوباره یک واقعه، شیوه برخورد با آن واقعه، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی و تجزیه و تحلیل دیدگاه دانش‌آموزان نسبت به زندگی بود.
سوم	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی‌های مثبت و مبارزه با افکار منفی برای دانش‌آموزان و همچنین جدول شناسایی موقعیت، فکر، هیجان مربوطه، نمره دادن هیجان، واکنش به هیجان و نتیجه نهایی برای دانش‌آموزان ارائه شد.
چهارم	آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه و آموزش استفاده از زبان برای دانش‌آموزان بود.
پنجم	ارزیابی باورها پرداخته شد. آموزش ارزیابی نگرش‌ها و آموزش مثبت نگاه کردن به ترس‌ها و از خود راندن آن و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است.
ششم	طرز آشنایی دانش‌آموزان با بُعد شخصی‌سازی که یکی از سبک‌های تفکر است و توسط سلیگمن بیان شده است.
هفتم	به مجادله و مقابله با نگرش‌های فاجعه‌پندارانه (مجادله صحیح) پرداخته شد.
هشتم	دانش‌آموزان با سبک تفکر فراگیر که سلیگمن مطرح کرده، آشنا شدند و تمرین‌هایی در این رابطه انجام شد.
نهم	برای دانش‌آموزان مهارت ایجاد خوش‌بینی از طریق تفکر خوش‌بینانه و اقدام به آن در مرحله بعد ارائه شد.
دهم	بررسی میزان اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی ارائه شده، توضیح درباره نحوه کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در زندگی روزمره برای دانش‌آموزان، اختتام جلسه و تشکر و قدردانی از دانش‌آموزان شرکت کننده در جلسات.

مجله علمی پژوهشی  
 ناتوانی‌های یادگیری

مبتلا به اختلال یادگیری شده است.

مؤثر بوده است. به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هریک از زیرمقیاس‌های اضطراب اجتماعی، آزمون اثرات بین آزمودنی استفاده شد که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

همان‌طور که مشاهده می‌شود بر اساس جدول شماره ۳، سطح معناداری هر چهار آماره چندمتغیری مربوطه، یعنی اثر پیلاپی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه‌روی، کوچک‌تر از ۰/۰۱ است ( $P < 0/01$ ). بین میزان اضطراب اجتماعی دو گروه آزمایش و کنترل، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان

در جدول شماره ۴، نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه زیرمقیاس‌های اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه‌شده، مقدار F به‌دست‌آمده برای هر سه

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب اجتماعی و همدلی در دو مرحله اندازه‌گیری به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	میانگین ± انحراف معیار
آزمایش	ترس از ارزیابی منفی	پیش‌آزمون: ۲۵/۴۲ ± ۳/۲۸۸ پس‌آزمون: ۲۳/۴۶ ± ۲/۵۳۵
	اجتناب اجتماعی و آندوه در موقعیت‌های جدید	پیش‌آزمون: ۲۳/۲۰ ± ۳/۵۱۸ پس‌آزمون: ۲۰/۲۴ ± ۳/۹۵۷
	اجتناب اجتماعی و آندوه عمومی	پیش‌آزمون: ۲۰/۶۷ ± ۳/۰۹۸ پس‌آزمون: ۱۷/۹۸ ± ۲/۹۱۸
	همدلی	پیش‌آزمون: ۹۴/۳۵ ± ۱۹/۰۴۴ پس‌آزمون: ۹۸/۵۵ ± ۱۸/۶۴۲
کنترل	ترس از ارزیابی منفی	پیش‌آزمون: ۲۴/۹۲ ± ۳/۸۵۸ پس‌آزمون: ۲۴/۴۰ ± ۳/۸۴۲
	اجتناب اجتماعی و آندوه در موقعیت‌های جدید	پیش‌آزمون: ۴۰/۲۲ ± ۳/۲۵۱ پس‌آزمون: ۲۱/۸۱ ± ۳/۰۰۱
	اجتناب اجتماعی و آندوه عمومی	پیش‌آزمون: ۱۹/۹۴ ± ۳/۳۰۵ پس‌آزمون: ۱۹/۴۵ ± ۳/۰۱۲
	همدلی	پیش‌آزمون: ۹۵/۱۸ ± ۱۸/۰۵۶ پس‌آزمون: ۹۵/۷۱ ± ۱۷/۹۹۶

مجله علمی پژوهشی  
 ناتوانی‌های یادگیری



جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس جهت مقایسه همدلی در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییرات	SS	DF	SS	F	P	Eta
پیش آزمون	۹۹۱/۱۲۲۷۰	۱	۱۲۲۷۰/۹۹۱	۹۳۶/۲۵۹	۰/۰۰۱	۰/۹۶۲
همدلی	۷۰۱/۱۳۳	۱	۱۳۳/۷۰۱	۱۰/۱۲۵	۰/۰۰۳	۰/۲۱۵
خطا	۹۳۷/۴۸۴	۳۷	۱۳/۱۰۶			
کل	۵۸۴/۱۲۸۳۶	۳۹				

مجله علمی پژوهشی  
ناتوانی های یادگیری

جدول ۳. نتایج تحلیل شاخص های اعتباری کوواریانس چند متغیری برای مقایسه اضطراب اجتماعی دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل

اثر	آزمون ها	مقادیر	F	DF	Error DF	P
گروه	اثر پیلائی	۰/۵۷۴	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۴۲۶	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۱/۳۵۰	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
	بزرگ ترین ریشه روی	۱/۳۵۰	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱

مجله علمی پژوهشی  
ناتوانی های یادگیری

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر دچار ناتوانی یادگیری انجام شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات آزمودنی های گروه آزمایش در متغیر همدلی بعد

زیرمقیاس در سطح  $0/01$  معنادار است ( $P < 0/01$ ). با توجه به پایین تر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، چنین نتیجه گیری می شود که برنامه آموزشی مثبت اندیشی مؤثر بوده و موجب کاهش علائم اضطراب اجتماعی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری شده است.

جدول ۴. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه زیرمقیاس های اضطراب اجتماعی گروه های آزمایش و کنترل در پس آزمون

متغیر	منبع	SS	DF	MF	F	P	$\eta$
اختلال هراس	بین گروهی	۱۷/۸۲۳	۱	۱۷/۸۲۳	۱۲/۹۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷۰
	درون گروهی	۴۸/۱۱۴	۳۵	۱/۳۷۵			
اضطراب جدایی	بین گروهی	۴۶/۳۱۱	۱	۴۶/۳۱۱	۱۲/۰۴۳	۰/۰۰۱	۰/۲۵۶
	درون گروهی	۱۳۴/۵۹۲	۳۵	۳/۸۴۵			
ترس اجتماعی	بین گروهی	۳۳/۱۴۵	۱	۳۳/۱۴۵	۷/۸۳۱	۰/۰۰۸	۰/۱۸۳
	درون گروهی	۱۴۸/۱۳۴	۳۵	۴/۲۳۲			

مجله علمی پژوهشی  
ناتوانی های یادگیری

تبیین یافته پژوهش می‌توان به مطالعه ایگلسون، هایس، ماتیو، پیرمان و هیرش (۲۰۱۶) اشاره کرد.

وی در پژوهش خود نشان داد اندیشیدن در مورد نتایج مثبت، باعث کاهش میزان نگرانی و اضطراب شده و توانایی درک افراد را برای سازگاری با آن افزایش می‌دهد. همچنین می‌توان گفت دانش‌آموزانی که مبتلا به اضطراب اجتماعی هستند، نگرش‌های بدبینانه‌ای بر زندگی آن‌ها غالب است، کمتر با موقعیت‌های اجتماعی درگیر شده و با همسالان خود مشارکت کمتری دارند.

از طرفی، از جمله اهداف آموزش مثبت‌اندیشی این است که به افراد کمک می‌کند که فرد مضطرب دیدگاه واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کرده و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کند و همین عامل در کاهش اضطراب او در موقعیت‌های مختلف مؤثر باشد. آموزش مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا تجارب مثبت و خوب خود را بازشناسند و در زندگی به کار بسته و بر اضطراب خود چیره شوند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵).

مانند هر پژوهشی، پژوهش فعلی نیز خالی از محدودیت نبود که وجود چنین محدودیت‌هایی تعمیم یافته‌های آن را نیازمند احتیاط بیشتری می‌کند. از محدودیت‌های موجود در این پژوهش، محدود بودن دامنه این مطالعه به پایه تحصیلی و سنی خاص، عدم مطالعه روی هر دو جنس، محدود بودن ابزارهای اندازه‌گیری به پرسش‌نامه و عدم کنترل متغیرهایی مانند سطح فرهنگی خانواده‌ها، درآمد و سطح تحصیلات والدین است.

با توجه به محدودیت‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که ضمن اجرای آموزش مثبت‌اندیشی در دیگر گروه‌های دچار اختلالات روان‌شناختی، از ابزارهای بالینی دیگری چون مصاحبه، مشاهده و... استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که جهت تعمیم هرچه بیشتر یافته‌های این پژوهش، آموزش مثبت‌اندیشی در گروه دختران مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری اجرا شود.

در پایان، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی در بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری اثربخش است؛ بنابراین با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که از مثبت‌اندیشی به عنوان یکی از درمان‌های کمکی مؤثر برای بهبود همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری استفاده شود.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت کنندگان در جریان هدف تحقیق و مراحل اجرای آن قرار

از آزمایش درمانی در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است، در نتیجه می‌توان چنین گفت که آموزش مثبت‌اندیشی به طور معناداری در بهبود همدلی دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری مؤثر بوده است.

تاکنون اثربخشی مثبت‌اندیشی بر همدلی مورد پژوهش قرار نگرفته است. با این حال نتایج به دست آمده، می‌توان به نوعی با یافته‌های ناعمی (۱۳۹۷)، فرنام و مددی‌زاده (۱۳۹۶)، کیلهام و کیم (۲۰۱۴)، صفارحمیدی و همکاران (۱۳۹۶) و بانوس و همکاران (۲۰۱۴) همسو دانست. نتایج هریک از این پژوهش‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر ناگویی هیجانی و خودبخشایش‌گری، افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت، ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی، سرمایه روان‌شناختی و شاد زیستی و افزایش خلق‌وخوی مثبت اثربخش است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری به دلیل ضعف در استدلال، اغلب در ادراک و همدلی با همکلاسی‌ها و سایر افراد دچار مشکل هستند، از طرفی آموزش مثبت‌اندیشی از طریق تشویق دانش‌آموزان به بازشناسی تجربه‌های مثبت و خوب خود، نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند و همین عامل پیش‌زمینه بهبود همدلی در آنان است (سین و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۹، ۳۴).

در تبیین این یافته می‌توان به دیدگاه سلیگمن (۲۰۱۷) اشاره کرد. وی در مثبت‌اندیشی برخلاف سایر رویکردها به جای تمرکز بر مشکلات، بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی تأکید دارد. آزمایش آموزش مثبت‌اندیشی از مجموعه‌ای از تکنیک‌هایی چون صمیمیت، همدلی، اعتماد، اصالت و تفاهم استفاده می‌کند و آموزش مثبت‌اندیشی با وجود هریک از این تکنیک‌ها با تقویت همدلی، اعتماد همراه خواهد شد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس‌آزمون به طور معناداری کمتر است و این به معنای آن است که آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری مؤثر بوده است. تعدادی از پژوهش‌های انجام شده به نقش مثبت‌اندیشی در کاهش اضطراب اشاره کرده‌اند، اما تاکنون اثربخشی مثبت‌اندیشی در کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری مطالعه و بررسی نشده است.

با وجود این، نتایج این پژوهش را می‌توان با یافته‌های میکوتا (۲۰۱۲)، پلچانو، گونزالس-لئاندرو، گارسیا و موران (۲۰۱۳)، نیک‌منش و زندوکیلی (۱۳۹۴) و لیونگ و همکاران (۲۰۱۶) همسو دانست. نتایج این پژوهش‌ها کاهش اضطراب، در نتیجه کاربرد مثبت‌اندیشی در گروه‌های بالینی را نشان می‌دهد. در

گرفتند. آنها همچنین از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند و می توانستند هر زمان که بخواهند مطالعه را ترک کنند و در صورت تمایل، نتایج تحقیق در اختیار آنها قرار خواهد گرفت.

#### حامی مالی

این تحقیق هیچ کمک مالی از سازمان های مالی در بخش های عمومی، تجاری یا غیر انتفاعی دریافت نکرد.

#### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان به طور یکسان در تهیه این مقاله مشارکت داشتند.

#### تعارض منافع

نویسندگان هیچ بحثی بر سر منافع خود را ابراز نکردند.

منابع فارسی

- (۲)۵، ۹۱-۷۴.
- فرنام، ع. و مددی‌زاده، ط. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۳(۱)، ۷۵-۷۱.
- نیک‌منش، ز. و زندوکیلی، م. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس بزهکاران نوجوان. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۱(۲)، ۶۴-۵۳.
- ناظمی، ع. و هاشمی، ج. (۱۳۹۷). مقایسه نارسایی هیجانی، تاب‌آوری و همدلی در دانش‌آموزان با یا بدون ناتوانی‌های یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱۸(۱)، ۱۰۷-۹۰.
- نریمانی، م.، فلاحی، و، حبیبی، ی. و زردی، ب. (۱۳۹۶). بررسی خصوصیات روان‌سنجی پرسش‌نامه همدلی و همدردی در دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۶(۱)، ۱۲۹-۱۱۵.
- ناعمی، ع. م. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ناگویی هیجانی و خودبخشایش‌گری مادران کودکان با ناتوانی یادگیری. فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۸(۲۹)، ۱۴۵-۱۱۱.
- یکانی‌زاد، ا.، گلمحمدنژاد بهرامی، غ. و سلیمان‌نژاد، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شاد زیستی دانش‌آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک، ۵(۴)، ۱۴۷-۱۳۵.
- آریاپوران، س. (۱۳۹۶). مقایسه علائم اختلالات اضطرابی در کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری و کودکان عادی. مجله مطالعات ناتوانی، ۷(۱۳)، ۶-۱.
- امانی، ا.، اسفندیاری، ح. و غلامی، م. (۱۳۹۳). نقش راهبردهای حل مسئله در همدلی با بیماران در پرستاران شهرستان سنندج. مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۱(۱)، ۴۹-۳۹.
- استوار، ص. و رضویه، ا. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (A-SAS) جهت استفاده در ایران. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۳(۱۲)، ۷۸-۶۹.
- احمدپوری، س.، ف. و متقی، م. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر دفتر شکرگزاری بر سلامت معنوی دختران نوجوان. نشریه پژوهش پرستاری، ۱۴(۱)، ۵۷-۵۰.
- بلبلی، ل.، حبیبی، ی. و رجیبی، ع. (۱۳۹۲). تأثیر افزایش ساعات ورزش بر تصویر بدنی، توده بدنی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۲(۲)، ۴۳-۲۹.
- پوررضوی، س.، ص. و حافظیان، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۶(۱)، ۴۷-۲۶.
- دهقان‌نژاد، س.، حاج‌حسینی، م. و اژه‌ای، ج. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۶(۱)، ۶۵-۴۸.
- خوش‌روش، س.، خسرو جاوید، م. و حسین‌خانزاده، ع. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر پذیرش اجتماعی و همدلی دانش‌آموزان مبتلا به نارساخوانی. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۵(۱)، ۴۶-۳۲.
- شیخ‌الاسلامی، ع.، درتاج، ف. و اسکندر، ز. (۱۳۹۴). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر حضور ذهن بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۴(۴)، ۱۱۰-۹۴.
- صفارحمدی، ا.، حسینیان، س. و زندی‌پور، ط. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست. فصلنامه سلامت روان کودک، ۴(۱)، ۲۳-۱۳.
- طاهر، م.، ابوالقاسمی، ع. و نریمانی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش همدلی و آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر سازگاری دانش‌آموزان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۵(۱)، ۴۷-۲۶.
- کاکاوند، ع.، نیک اختر، ش. و سرداری‌پور، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده، احساس تنهایی و هراس اجتماعی. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۶(۱)، ۱۰۰-۸۳.
- کاکاوند، ع.، شمس اسفندآباد، ح. و بیرانوند، م. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش تفکر مثبت به مادران بر کاهش اختلالات بیرونی‌شده کودکان آن‌ها. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۴(۴)، ۱۴۲-۱۲۵.
- کیامرئی، آ.، نریمانی، م.، صبحی قراملکی، ن. و میکاییلی، ن. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان‌های شناختی-رفتاری و مثبت‌نگر بر عملکرد اجتماعی-انطباقی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کمال‌گرا. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۷(۲)، ۲۶۰-۲۴۰.
- عطادخت، ا.، بشرپور، س. و دولتی، ح. (۱۳۹۵). تعیین نقش همدلی و سبک زندگی اسلامی در تبیین رفتار جامعه‌یار معلمان. مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۵(۴)، ۸۴-۷۵.
- عباسی، م. (۱۳۹۴). مقایسه بهزیستی اجتماعی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان با یا بدون ناتوانی یادگیری خاص. مجله ناتوانی‌های یادگیری،

## References

- Ariapooran, S. (2016). [Comparison of symptoms of anxiety disorders in children with learning disabilities and normal children (Persian)]. *Journal of Disability Studies*, 7(13), 14. <http://jdisabilstud.org/article-1-639-fa.html>
- Atadokht, A., Basharpour, S., & Dowlati, H. (2017). [Determine the role of empathy and Islamic lifestyle in explaining prosocial behavior teachers (Persian)]. *Journal of School Psychologh and Institutions*, 5(4), 75-84.
- Amani, A., Esfandiyari, H., & Gholami, M. (2014). [The role of problem-solving strategies in empathy with patients in sanandaj nurses (Persian)]. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 1(1), 39-49. <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-53-fa.html>
- Ahmadpoori, S. F., & Mottaqi, M. (2019). [The effect of positive thinking skills (optimism) based on the thanksgiving notebook on the spiritual health of adolescent girls (Persian)]. *Iranian Journal of Nursing Research*, 14(1), 50-57. <http://ijnr.ir/article-1-2138-fa.html>
- Abbasi, M. (2016). [Comparison of social welfare and social anxiety in children with and without specific learning disabilities (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 5(2), 74-91. [http://jld.uma.ac.ir/article\\_393.html?lang=en](http://jld.uma.ac.ir/article_393.html?lang=en)
- Myles-Pallister, J. D., Hassan, S., Rooney, R. M., & Kane, R. T. (2014). The efficacy of the enhanced Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program in improving social and emotional learning in middle childhood. *Frontiers in psychology*, 5, 909. [DOI:10.3389/fpsyg.2014.00909] [PMID] [PMCID]
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing. [DOI:10.1176/appi.books.9780890425596]
- Baños, R. M., Etxemendy, E., Farfallini, L., García-Palacios, A., Quero, S., & Botella, C. (2014). EARTH of Well-Being System: A pilot study of an Information and Communication Technology-based positive psychology intervention. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 9(6), 482-488. [DOI:10.1080/17439760.2014.927906]
- Barnes, L. L. (2016). Children with learning disabilities with in the family context, *Personality and Individual Differences*, 30 (6), 1311-1327.
- Baños, R. M., Etxemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A., & Botella, C. (2017). Online positive interventions to promote well-being and resilience in the adolescent population: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 10. [DOI:10.3389/fpsy.2017.00010] [PMID] [PMCID]
- Bolboli, L., Habibi, Y., & Rajabi, A. (2013). [The effect of exercise on body image, bodymass and social anxiety in students (Persian)]. *Journal of School Psychologh and Institutions*, 2(2), 29-43. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_61.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_61.html?lang=en)
- Donovan, C. L., Cobham, V., Waters, A. M., & Occhipinti, S. (2015). Intensive group-based CBT for child social phobia: A pilot study. *Behavioral Therapy*, 46(3), 350-364. [DOI:10.1016/j.beth.2014.12.005] [PMID]
- Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study. *International journal of nursing studies*, 60, 1-11. [DOI:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015] [PMID]
- Dehghannezhad, S., Hajhosseini, M., & Ejei, J. (2017). [Effectiveness of positive thinking skill training on social maladjusted adolescent girls' social adjustment and psychological capital (Persian)]. *Journal of School Psychologh and Institutions*, 6(1), 48-65. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_537.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_537.html?lang=en)
- Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., & Hirsch, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behavior Research and Therapy*, 78, 13-18. [DOI:10.1016/j.brat.2015.12.017] [PMID] [PMCID]
- Farnam, A., & Madadzade, T. (2017). [Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students (Persian)]. *Positive Psychology Research*, 3(1), 61-75. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?ID=604463>
- Pelechano, V., González-Leandro, P., García, L., & Morán, C. (2013). Is it possible to be too happy? Happiness, personality, and psychopathology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1), 18-24. [DOI:10.1016/S1697-2600(13)70003-6]
- Jäncke, L., Saka, M. Y., Badawood, O., & Alhamadi, N. (2019). Resting-state electroencephalogram in learning-disabled children: Power and connectivity analyses. *Neuroreport*, 30(2), 95-101. [PMID]
- Killam, K. M., & Kim, Y. H. (2014). Positive psychological interventions and self-perceptions: A cautionary tale. In A. C. Parks, & S. M. Schueller (Eds.), *Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 451- 463). New Jersey: The Wiley Blackwell. [DOI:10.1002/9781118315927.ch26]
- Kakavand, A., Shams Esfandabad, H., & Beiranvand, M. (2016). [Effect of the positive thinking education to the mothers on their children externalizing disorders reduction (Persian)]. *Journal of School Psychologh and Institutions*, 4(4), 125-142. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_404.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_404.html?lang=en)
- Kakavand, A., Nikakhtar, S., & Sardaripour, M. (2017). [Predicting internet addiction, based on perceived social support, loneliness, and social phobia (Persian)]. *Journal of School Psychologh and Institutions*, 6(1), 83-100. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?ID=577660>
- Khoshravesh, S., Khosrojauid, M., & Hoseyn khazade, A. (2015). [Efficacy of emotion regulation training on social acceptance and empathy of students with dyslexia (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 5(1), 32-46. [http://jld.uma.ac.ir/article\\_362.html?lang=en](http://jld.uma.ac.ir/article_362.html?lang=en)
- Kiamarsi, A., Narimani, M., Sobhi, N., & Mikaeili, N. (2018). [The effectiveness of cognitive-behavioral and positive therapies on adaptive-social performance and academic burnout of perfectionist students (Persian)]. *Journal of School Psychologh and Institutions*, 7(2), 240-260. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_702.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_702.html?lang=en)
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. [DOI:10.1023/A:1022684520514] [PMID]
- Agaliotis, I., & Kalyva, E. (2008). Nonverbal social interaction skills of children with learning disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 29(1), 1-10. [DOI:10.1016/j.ridd.2006.09.002] [PMID]
- Leung, C., Chan, S., Lam, T., Yau, S., & Tsang, S. (2016). The effect of parent education program for preschool children with developmental disabilities: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 56, 18-28. [DOI:10.1016/j.ridd.2016.05.015] [PMID]
- Maehler, C., & Schuchardt, K. (2016). Working memory in children with specific learning disorders and/or attention deficits. *learning and Individual Differences*, 49, 341-347. [DOI:10.1016/j.lindif.2016.05.007]
- Maag, J. W., & Reid, R. (2006). Depression among students with learning disabilities: Assessing the risk. *Journal of Learning Disabilities*, 39(1), 3-10. [DOI:10.1177/00222194060390010201] [PMID]
- Nikmanesh, Z., & Zandvakili, M. (2015). [The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles (Persian)]. *Positive Psychology Research*, 1(2), 53-64. [https://jpls.ui.ac.ir/article\\_18997.html?lang=en](https://jpls.ui.ac.ir/article_18997.html?lang=en)

- Nazemi, A., & Hashemi, J. (2018). [Comparison of alexithymia, resilience and empathy in students with and without learning disabilities (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 8(1), 90-107. [http://jld.uma.ac.ir/article\\_710.html?lang=en](http://jld.uma.ac.ir/article_710.html?lang=en)
- Narimani, M., Fallahi, V., Habibi, Y., & Zardi, B. (2017). [Assess the psychometric properties of empathy and sympathy questionnaire in students (Persian)]. *Journal of School Psychologist and Institutions*, 6(1), 161-168. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_541.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_541.html?lang=en)
- Naemi, A. M. (2018). [The Effect of Positive Thinking Training on the alexithymia and self-forgiveness of Children with learning disabilities Mother's of Sabzevar (Persian)]. *Psychology of Exceptional Individuals*, 8(29), 111-145. [DOI:10.22054/JPE.2018.25734.1643]
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 11(2), 149-162. [DOI:10.1080/17439760.2015.1037860]
- Ostovar, S., & Razaviyeh, A. (2013). [The study of psychometric properties of social anxiety scale for adolescents (sas-a) for use in Iran (Persian)]. *Psychological Methods and Models*, 3(12), 69-78. [http://jpm.miaou.ac.ir/article\\_292.html?lang=en](http://jpm.miaou.ac.ir/article_292.html?lang=en)
- Pourrazavi, S., & Hafezian, M. (2017). [The effectiveness of teaching positive - thinking skills on adjustment of high-school students (Persian)]. *Journal of School Psychologist and Institutions*, 6(1), 26-47. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_536.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_536.html?lang=en)
- Pietrowsky, R., & Mikutta, J. (2012). Effects of positive psychology interventions in depressive patients-a randomized control study. *Psychology*, 3(12), 1067-1073. [DOI:10.4236/psych.2012.312158]
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. [DOI:10.1002/jclp.20593] [PMID]
- Sheikholeslami, A., Dortaj, F., & Eskandar, Z. (2016). [The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety of students (Persian)]. *Journal of School Psychologist and Institutions*, 4(4), 94-110. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_402.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_402.html?lang=en)
- Saffarhamidi, E., Hosseinian, S., & Zandipour T. (2017). [The Effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children (Persian)]. *Journal of Child Mental Health*, 4(1), 13-23. <http://childmentalhealth.ir/article-1-170-fa.html>
- Scanlon, D. (2013). Specific learning disability and its newest definition: Which is comprehensive? And which is insufficient? *Journal of Learning Disabilities*, 46(1), 26-33. [DOI:10.1177/0022219412464342] [PMID]
- Schmidtendorf, S., Wiedau, S., Asbrand, J., Tuschen-Caffier, B., & Heinrichs, N. (2018). Attentional bias in children with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 42(3), 273-88. [DOI:10.1007/s10608-017-9880-7]
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (279-298). Netherlands: Springer. [DOI:10.1007/978-94-017-9088-8\_18]
- Seligman, M. E. P. (2017). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishing. [https://www.google.com/books/edition/Authentic\\_Happiness/Fov5vQAACAAJ?hl=en](https://www.google.com/books/edition/Authentic_Happiness/Fov5vQAACAAJ?hl=en)
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410-421. [DOI:10.1037/0003-066X.60.5.410] [PMID]
- Haller, S. P., Cohen Kadosh, K., Scerif, G., & Lau, J. Y. (2015). Social anxiety disorder in adolescence: How developmental cognitive neuroscience findings may shape understanding and interventions for psychopathology. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 13, 11-20. [DOI:10.1016/j.dcn.2015.02.002] [PMID] [PMCID]
- Tetzner, J., & Becker, M. (2018). Think positive? Examining the impact of optimism on academic achievement in early adolescents. *Journal of Personality*, 86(2), 283-295. [DOI:10.1111/jopy.12312] [PMID]
- Thaler, N. S., Kazemi, E., & Wood, J. J. (2010). Measuring anxiety in youth with learning disabilities: Reliability and validity of the Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC). *Child Psychiatry & Human Development*, 41(5), 501-514. [DOI:10.1007/s10578-010-0182-5] [PMID] [PMCID]
- Taher, M., Abolghasemi, A., & Narimani, M. (2016). [The efficacy of empathy and anger management training based on cognitive-behavioral approach on adjustment in children with oppositional defiant disorder (Persian)]. *Journal of School Psychologist and Institutions*, 5(1), 26-47. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_417.html?lang=en](http://jsp.uma.ac.ir/article_417.html?lang=en)
- Waber, D. P., Boiselle, E. C., Forbes, P. W., Girard, J. M., & Sideridis, G. D. (2019). Quality of life in children and adolescents with learning problems: Development and validation of the LD/QOL15 scale. *Journal of Learning Disabilities*, 52(2), 146-157. [DOI:10.1177/0022219418775119] [PMID]
- Yekanzad, A., Gol Mohammadnejhad Bahrami, G., & Soleimannezhad, A. (2019). [The effectiveness of positive thinking skills training on psychological capital and happiness of students (Persian)]. *Journal of Child Mental Health*, 5(4), 135-147. <http://childmentalhealth.ir/article-1-344-fa.html>