

Research Paper

Effectiveness of Gratitude Training with Islamic Approach on Self Forgiveness and Patience of Mothers of Children with Special Learning Disorders



Fereshte Zakernia¹ & Ali Mohammad Naemi^{2*}

1. Master of Psychology Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran.



Citation: Zakernia, F. & Naemi, A.M. (2022). [Effectiveness of Gratitude Training with Islamic Approach on Self Forgiveness and Patience of Mothers of Children with Special Learning Disorders (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 11(2):47-61. <https://doi.org/10.22098/jld.2022.7718.1828>

doi: 10.22098/jld.2022.7718.1828



Article Info:

Received: 2020/09/08

Accepted: 2022/01/26

Available Online: 2022/03/06

Key words:

Gratitude training with Islamic approach, Self-Forgiveness, Patience, specific learning disorders.

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of Gratitude training with Islamic approach on Self- Forgiveness and Patience of mothers with Special learning disorders.

Methods: This study was semi-experimentally and the pretest-posttest with a control group was used. The statistical population of the study consisted of all mothers of children with Special learning disorders who lived in Sabzevar in between 2019 and 2020. They were selected according to eligibility criteria and assigned into an experimental (n = 20) and a control (n = 20) groups using random sampling. First, the pre-test was run using the Questionnaires of Whol, Dashia, and Wakini (2008) and Khormae, Farmani & Soltani (2014). Then the experimental group received Gratitude training with Islamic approach for 10 sessions of 75 minutes, while the control group received no intervention. At the end of the program, the two groups were given a post-test. The collected data was analyzed using SPSS²³ and descriptive statistics methods (mean and standard deviation) and inferential statistics (analysis of covariance) were applied.

Results: The results showed that Gratitude training with Islamic approach with Islamic approach caused a significant difference between self-forgiveness, patience and their components in mothers of children with special learning disorders (P<0.05).

Conclusion: Gratitude training with Islamic approach is an effective intervention program to help mothers of children with Special learning disorders.

Extended Abstract

1. Introduction

S

pecific learning disability is one of the most common neurodevelopmental disorders that affect the learning process of children. These children often need support of their families, who are often unable to do so. Mothers of children with special learning disorders face many challenges due to societal attitudes, cultural beliefs and superstitions, and this causes them to feel guilty, sad, anxious and uneasy.

Self- forgiveness is one of the factors that can release them from negative emotions such as anger, resentment, guilt, shame, self-blame, depression, anxiety, despair, and sadness, and replace them with positive emotions such as happiness, kindness, and self- love. Another factor that can help these mothers is patience, which helps them to endure life difficulties, cope with problems and survive. Recently, gratitude training has been considered by experts as one of the most important positive emotions and it is considered as a virtue, a kind of attitude, an emotional s tate, a kind of habit,

*Corresponding Author:

Mohammad Ali Naemi

Address: Department of Psychology and Educational Sciences, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran.

Tel: +98 (51) 44646810

E-mail: amnaemi@gmail.com

a personality trait and a kind of confrontational reaction in which The person has gained a benefit that he did not deserve, but because of the good intentions of another person. Therefore, Gratitude training as a moral and social power that enhances hope, happiness, forgiveness, patience and self- control.

2. Materials and Methods

This study was quasi-experimental with pretest-posttest and a control group. The statistical population of the study included 55 mothers of children with Special learning disorders in the academic year 2019 - 2020 who had referred to the two centers of learning disabilities in Sabzevar. Based on simple random sampling, 40 mothers of children with learning disabilities were selected. Inclusion criteria included volunteering, having a normal IQ, 20 - 50 years old, minimum education in the fifth grade of elementary school, having a child aged 6 - 12 years with learning disabilities and exclusion criteria included not having acute and chronic physical illnesses, not participating in other treatment programs at the same time (such as personal counseling and medication), and being absent from more than two sessions in an Islamic appreciation education program. After selecting and determining the groups, pre-tests were performed on both groups and then experimental group received gratitude training, while the control group received no intervention. Gratitude training with Islamic approach taken from Qamrani training program was used in this study (2010). This training program was held in 10 sessions of 75 minutes for 5 weeks (two sessions per week) at the Sabzevar learning disabilities center by an experienced psychologist with Master of Science degree. After completing the training program, the two groups were given a post- test. Data was collected using questionnaires of Whol, Dashia, and Wakini

self- forgiveness (2008) and Khormae, Farmani & Soltani patience (2014). Reliability and validity of these questionnaires were confirmed.

3. Results

The collected data was analyzed using descriptive statistics methods (including percentage, mean and standard deviation) and inferential statistics (covariance analysis with consideration of prerequisites, including Kolmogorov- Smirnov test, homogeneity of variances and regression slope) with the help of SPSS₂₃. The descriptive findings of this study showed that mean scores of self- forgiveness post- test, patience and their components in the experimental group are higher than the mean scores of their pre- test; but in the control group, the difference between the mean scores of pre- test and post- test of the mentioned variables in the subjects of the control group was very small. The results showed that gratitude training with Islamic approach had a positive and significant effect on self- forgiveness of mothers of children with Special learning disorders and predicts 49.4% of self- forgiveness variance (Table 1). Also, the results of the study showed that gratitude training with Islamic approach has a positive and significant effect on patience of the Mothers of children with Special learning disorders and predicts 45.1% of the patience variance (Table 1). In addition, the results showed that gratitude training with Islamic approach on the components of self- forgiveness including self- forgiveness feelings and actions ($F = 14.45$; $P < 0.05$), self- forgiveness beliefs ($F = 15.99$; $P < 0.05$), and components of patience including transcendence ($F = 30.05$; $P < 0.05$), patience ($F = 59.9$; $P < 0.05$), satisfaction ($F = 17.9$; $P < 0.05$), endurance ($F = 11.56$; $P < 0.05$) and procrastination ($F = 11.56$; $P < 0.05$) of mothers of children with Special learning disorders had a positive and significant effect.

Table 1. Results of analysis of covariance between experimental and control groups in scores of Self- Forgiveness and Patience variables

| Variables | SS | df | MS | F | P | Eta |
|-------------------|-------|----|-------|-------|-------|-------|
| Self- Forgiveness | 183.6 | 1 | 183.6 | 36.13 | 0.000 | 0.494 |
| Patience | 407.9 | 1 | 407.9 | 30.40 | 0.000 | 0.451 |

4. Discussion and Conclusion

The aim of this study was to investigate the effect of gratitude training with Islamic approach on self- forgiveness and patience of mothers of children with Special learning disorders. The results showed that there is a significant difference between the adjusted means of mothers in the experimental and control groups in self- forgiveness, patience and their components. In other words, gratitude training with Islamic approach has increased their self- forgiveness, patience and their components. Researchers have

found that gratitude and self- forgiveness are closely related and include positive responses to psychological trauma and can help rebuild social relationships. In addition, gratitude training with Islamic approach increases mental health, improves social relationships, happiness, life satisfaction, positivity, forgiveness, and the development of positive thinking and community- friendly behaviors. It reduces anxiety caused by guilt and shame and improves self- forgiveness.

4. Discussion and Conclusion

Gratitude training with Islamic approach creates a positive outlook on life and makes the world a more enjoyable place. This attitude leads to increase levels of social support and reduces depression and stress, and leads to increase patience, strengthening social and friendly relationships. Experts believe that gratitude reduces anxiety and emotional stability, improves the ability to deal with stressors, and leads to happiness and life satisfaction. Researchers have also found that gratitude training and forgiveness, through their positive and significant relationship with self-control, lead to forgiveness, self-control and patience in individuals and prevent aggression, self-criticism and negative emotions.

The limitations of this study include the absence of illiterate mothers in the study sample that could lead to bias in answering sensitive questions due to the use of self-report questionnaire and the lack of a neutral intervention program for the control group to eliminate the effect of waiting for gratitude training with Islamic approach sessions. It is suggested that in future research to collect data from structured or semi-structured interviews on a wider community, different age groups and illiterate parents with an intervention

program and compare the results with this finding to provide appropriate decision making.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about 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 have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص

فرشته ذاکرنیا^{۱*} و علی محمد ناعمی^۲

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران.
 ۲. استادیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص بود.

روش‌ها: روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی مادران کودکان ۶ تا ۱۲ ساله مبتلا به اختلالات یادگیری خاص سبزوار در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۹ به تعداد ۵۵ نفر بود. بدین منظور تعداد ۴۰ مادر دارای کودک مبتلا به اختلالات یادگیری خاص بر حسب شرایط ورود به پژوهش به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. پس از انجام پیش‌آزمون به کمک پرسشنامه‌های خودبخشایشگری و صبر، گروه آزمایشی ۱۰ جلسه (هر هفته دو جلسه) ۷۵ دقیقه‌ای برنامه آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی را دریافت کرد. درحالی که گروه کنترل هیچ برنامه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی موجب تفاوت معنادار بین خودبخشایشگری، صبر و مؤلفه‌های آن‌ها در مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص شده است ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص تأثیر مثبت دارد. بنابراین می‌توان گفت که از این برنامه می‌توان برای کمک به مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص استفاده کرد.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۲/۱۵

کلیدواژه‌ها:

آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی، خودبخشایشگری، صبر، اختلالات یادگیری خاص.

مقدمه

خستگی) در آن‌ها دیده می‌شود (شاه و همکاران، ۲۰۱۹). این کودکان، معمولاً نیازمند حمایت خانواده هستند که اغلب آن‌ها توانایی لازم را ندارند. از سوی دیگر، انتظارات والدین مستقیماً بر فرآیند تحول کودک در زمینه‌های تحصیلی (کایاما و هایت، ۲۰۱۳)، خودکارآمدی ادراک شده (لنچ، لوین و والزن، ۲۰۱۳) و کیفیت زندگی (گینیری-کاکوسیسی، روتسیکا، اسکونگتون، پاپاونجلو، مالیوری، توماراس و همکاران، ۲۰۱۳) تأثیر می‌گذارد.

1. Specific learning disorders
2. Shah , Sagar , Somaiya & Nagpal
3. Karande & Venkataraman
4. Kayama & Haight
5. Lench, Levine & Whalen
6. Ginieri-Coccosis, Rotsika, Skevington, et al

اختلال یادگیری خاص^۱ یکی از شایع‌ترین اختلالات عصب-تحوالی است که فرآیند یادگیری کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و حدود ۳ تا ۱۰ درصد کودکان به آن مبتلا می‌شوند (شاه، ساگار، سومایا و ناگپال، ۲۰۱۹). معمولاً کیفیت زندگی کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص به مراتب پایین‌تر از کودکان معمولی است (کاراند و ونکاتارامن، ۲۰۱۲). اغلب، این کودکان در محیط آموزشی با برچسب‌های تنبل یا کندذهن شناخته می‌شوند و رفتارهایی چون مدرسه‌گریزی، پرخاشگری، کاهش انگیزش یادگیری، عزت نفس پایین، غمگینی، تغییر در خواب و اشتها، درگیری بیش از حد در فعالیت‌های خارج از برنامه و شکایت‌های جسمانی (علائم درد،

* نویسنده مسئول:

علی محمد ناعمی

نشانی: استادیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران.

تلفن: +۹۸ (۵۱) ۴۴۶۶۸۱۰

پست الکترونیکی: amnaemi@gmail.com

ناتوانی‌های یادگیری

همدلانه و صبر و شکیبایی آن‌ها را کاهش می‌دهد (مک کانل و ساواج^{۱۴}، ۲۰۱۵). همچنین صبر می‌تواند سبب شادکامی (تراس، اوزتمل و کوکا^{۱۵}، ۲۰۲۰)، حمایت اجتماعی ادراک شده (کوک و ارسلان^{۱۶}، ۲۰۱۹) و کیفیت زندگی (کاراکاس، ۲۰۱۸)^{۱۷} گردد.

در زمینه مداخله‌های حمایتی جهت کاهش و تعدیل هیجان‌های منفی و تقویت ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی در مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص، برنامه‌های مداخله‌ای مؤثری در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا تهیه و اجرا شده است؛ اما برنامه آموزش قدردانی کمتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته، آموزش قدردانی است. به تازگی، قدردانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین هیجان‌ات مثبت مورد توجه کارشناسان قرار گرفته و آن را به مثابه صفت جوهری روان‌شناسی مثبت‌گرا معرفی کرده‌اند (وود، ایمونز، الگو، فروه، لامبرت و واتکینز^{۱۸}، ۲۰۱۶). قدردانی، حالتی شناختی و عاطفی است که با درک و دریافت منفعت، هیجانی مثبت را سبب می‌شود (یاشیمورا و برزینس^{۱۹}، ۲۰۱۷). در ادبیات، از قدردانی به‌عنوان یک فضیلت، نوعی نگرش، حالتی هیجانی، گونه‌ای عادت، یک ویژگی شخصیتی و نوعی واکنش مقابله‌ای نام برده‌اند (مک کلاف، ایمونز و تسانگ^{۲۰}، ۲۰۰۳) و در حوزه روان‌شناسی به‌عنوان حالتی شناختی-عاطفی معرفی شده که در آن فرد منفعتی کسب کرده که شایسته آن نبوده، بلکه به خاطر نیت خوب دیگری دریافت کرده است (ویتولیت، ریچی، روت لونا و ونتورگرن^{۲۱}، ۲۰۱۸). خشایبگری به فرد اجازه می‌دهد تا با ایستادگی در برابر گذشته، بر آینده‌ای بهتر تمرکز کند که به لحاظ نظری با امید و صبر همراه است (انریچ و فیتزگیبونز^{۲۲}، ۲۰۱۵). قدردانی، در متون مذهبی و اخلاقی، به‌عنوان فضیلتی اساسی

والدین کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص به خاطر نگرش جامعه، باورهای فرهنگی و خرافات با چالش‌های زیادی مواجه می‌شوند و در بسیاری موارد مجبورند به تنهایی مسئولیت مراقبت از کودک را بر عهده گیرند. این امر موجب بروز احساس گناه، غمگینی، اضطراب و ناآرامی در اعضاء خانواده به ویژه مادران می‌شود (هارپر، دایچز، هارپر، روپر و ساوس^۱، ۲۰۱۳). احتمالاً آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی می‌تواند زمینه افزایش خودبخشایشگری و صبر را فراهم سازد. مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص برای رهایی از احساس شرم و گناه، به‌طور مکرر درگیر خودبخشایشگری^۲ می‌شوند (مک کانل، دیکسون، فینچ و هولمز^۳، ۲۰۱۲؛ به‌نقل از ناعمی، ۱۳۹۷). بخشایشگری تمایلی درونی است که فرد قربانی را به سوی جلوگیری از پاسخ‌های ناخوشایند و افزایش رفتارهای مثبت نسبت به فرد متخلف سوق می‌دهد (انرایت^۴، ۲۰۱۱). بخشایشگری لزوماً به معنی گذشت و نادیده گرفتن نیست؛ بلکه با عدالت‌جویی همراه است (انرایت و فیتزبیانس^۵، ۲۰۱۵). فرآیند خودبخشایشگری می‌تواند فرد را از عواطف منفی همچون خشم، رنجش، احساس گناه، شرم، سرزنش خود، افسردگی، اضطراب، یأس و غم و اندوه رها سازد و احساسات مثبت از قبیل شادکامی، مهربانی و عشق به خود را جایگزین آن‌ها نماید (ورتینگتون^۶، ۲۰۰۵). عامل دیگری که احتمالاً تحت تأثیر آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی قرار می‌گیرد، صبر است. صبر را می‌توان توانایی تحمل شرایط دشوار زندگی، کنار آمدن با مشکلات و زنده ماندن تعریف کرد (اوکو و پلاتین^۷، ۲۰۱۸). صبر در درازمدت می‌تواند بر قدرت اراده و تعادل زندگی تأثیرگذار باشد (گوکن، کاسکوم و تراس^۸، ۲۰۲۰). بر اساس مدل پنج عاملی خرمایی و فرمانی (۱۳۹۳)، صبر از پنج مولفه متعالی شدن^۹، شکیبایی^{۱۰}، رضایت^{۱۱}، استقامت^{۱۲} و درنگ^{۱۳} تشکیل شده است. متعالی شدن، به معنی تحمل سختی‌ها و صبور بودن در برابر ناملایمات جهت دستیابی به کمال است. شکیبایی، شامل بردباری و تحمل ناملایمات و تاب‌آوری در برابر دشواری‌ها است. منظور از رضایت، پذیرش وضع موجود به دور از گله و شکایت است. استقامت، پایداری و ثبات در انجام امور و فعالیت‌ها را در بر می‌گیرد و درنگ، ایجاد وقفه در مقابل خواسته‌ها و توانایی مهارگری امیال درونی را شامل می‌شود (خرمایی و فرمانی، ۱۳۹۴). کارشناسان بر این باورند که والدین کودکان مبتلا به ناتوانی با عوامل استرس‌زای زیادی مواجه هستند و این امر کیفیت روابط خانوادگی، ارتباط

1. Harper, Dyches, Harper, Roper & South
2. self-forgiveness
3. McConnell, Dixon & Finch
4. Enright
5. Enright & Fitzgibbons
6. Worthington
7. Okçu & Platin
8. Gökçen, Coşkun & Traş
9. transcendence
10. forbearance
11. consent
12. persistence
13. hesitation
14. McConnell & Savage
15. Traş, Öztemel & Koçak
16. Koç & Arslan
17. Karakaş
18. Wood, Emmons, Algoe, Froh, Lambert & Watkins
19. Yoshimura & Berzins
20. McCullough, Emmons & Tsang
21. Witvliet, Richie, Root Luna & Van Tongeren
22. Enright & Fitzgibbons

اضطراب و افسردگی با میانجی‌گری سرزنش خود، حمله به خود و اطمینان به خود» به این نتیجه دست یافتند که قدردانی سبب بهبود خودبخشایشگری، روابط اجتماعی و کاهش خود سرزنشی می‌شود. **السهیل و نور (۲۰۱۶)** بر اساس پژوهش خود اعلام کردند که برنامه آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی در زنان سبب افزایش شادکامی می‌شود. اریسویگلو (۲۰۱۶) دریافت که قدردانی نقش میانجی بین بخشایشگری و رضایت زندگی را در دانشجویان بازی می‌کند و بین قدردانی با بخشایشگری و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. **ویتولیت و همکاران (۲۰۱۸)** اعلام کردند که قدردانی بیش از سایر سازه‌های روان‌شناختی می‌تواند بخشایشگری، صبر و خودکنترلی را پیش‌بینی کند. یافته‌های **گاریسیا-وازکوئز و همکاران (۲۰۲۰)** حاکی از آن بود که بهبود قدردانی و بخشایشگری سبب افزایش خودکنترلی شده و کاهش پرخاشگری و واکنشی و فعال می‌شود.

وجود کودکی با نیازهای ویژه در خانواده می‌تواند سبب بروز هیجان‌های منفی در اعضای آن، به‌ویژه مادر شود (گوهل، موک‌هرجی و چودهاری^۱، ۲۰۱۱؛ به نقل از **عناستانی و ناعمی، ۱۳۹۸**) و زمینه احساس شرم و گناه، عدم تحمل دشواریها، نگرانی و استرس بیشتری را ایجاد کند. بنابراین، لازم است وضعیت روان‌شناختی این مادران مورد مطالعه قرار گیرد. از سوی دیگر، تاکنون پژوهشی در رابطه با تأثیر آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر در مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص انجام نشده است که اهمیت و ضرورت این پژوهش را روشن می‌سازد. بدین سبب و با توجه به موارد مذکور، پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال اساسی است که آیا آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر در مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص مؤثر است؟

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش نیمه‌آزمایشی با

1. Krause, Bruce, Hayward & Woolever
2. Petrocchi & Couyoumdjian
3. Al-Seheel & Noor
4. Arıcıoğlu
5. García-Vázquez, Valdés-Cuervo & Parra-Pérez
6. Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon
7. Froh, Bono, Fan, Emmons, Henderson, Harris & Leggio
8. Kerr, O'Donovan & Pepping
9. Petrocchi & Couyoumdjian
10. Gohel, Mukherjee & Choudhari

بیان گردیده (راس، بروک، هایوارد و وولور^۱، ۲۰۱۴) و در قرآن کریم، ده‌ها بار با واژه شکر و مشتقات آن آمده است. خداوند بندگان صالحش را با واژه شاکر (قدردان) توصیف می‌کند (الاعرف، ۱۰). قرآن قدردانی را نتیجه و پیامد ایمان دانسته که تنها بندگان شاکر و قدردان توانایی درک نشانه‌های او را دارند (ابراهیم، ۵). علاوه بر این، خداوند نیز خود را شاکر و قدردان بندگان می‌داند که نسبت به نعمت‌هایش قدردان بوده و به او ایمان می‌آورند (نسا، ۱۴۷). قدردانی از خداوند سبب افزایش نعمت‌ها و عدم سپاسگزاری موجب مجازات شدید خواهد شد (ابراهیم، ۷). بنابراین، انسان مسلمان از انجام کار نیک خوشحال می‌شود؛ برای اعمال نادرست خود طلب بخشش می‌کند، قدردان نعمت بوده و در برابر دشواری‌ها صبر پیشه می‌کند. بر این اساس، ایمان به خداوند می‌تواند زمینه بهبود صبر و بخشایشگری (بلد، ۱۷) را فراهم ساخته و آموزش قدردانی افزایش امید و شادکامی را سبب می‌شود (**ویتولیت و همکاران، ۲۰۱۸**).

گرچه در زمینه تأثیر قدردانی و رابطه آن با سازه‌های مختلف روان‌شناسی پژوهش‌های محدودی انجام شده است (**منیرپور، عطاری و ضرغام حاجبی، ۱۳۹۸**؛ **پتروچی و کیوماجان^۲، ۲۰۱۶**؛ **السهیل و نور^۳، ۲۰۱۶**؛ **اریسویگلو^۴، ۲۰۱۶**، **گاریسیا-وازکوئز، والدز-کوروو و پارا-پرز^۵، ۲۰۲۰**)؛ اما در ارتباط با تأثیر آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص پژوهشی صورت نگرفته است. با این حال بررسی پژوهش‌هایی مرتبط با قدردانی و رابطه آن با سازه‌های روان‌شناختی، احساسات و هیجان‌ها می‌تواند مفید باشد نتایج پژوهش **هوشمندی و ناعمی (۱۳۹۷)** نشان داد که آموزش خودبخشودگی با رویکرد دینی موجب افزایش سرزندگی و تحمل ناکامی (صبر) در مادران کودکان دارای ناتوانی‌های رشدی و ذهنی می‌شود. یافته‌های **منیرپور و همکاران (۱۳۹۸)** نشان داد که بین قدردانی، بخشایشگری و شادکامی در سالمندان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و افزایش قدردانی سبب افزایش بخشایشگری و شادکامی می‌شود. تحقیقات تجربی نشان داد که به‌کارگیری انواع شیوه‌های قدردانی از جمله شمردن نعمت‌ها (ایمونز و مک‌کلاف، ۲۰۰۳)، قدردانی نوشتاری (لیوبیمیرسکای، دیکرهاف، بوهم و شلدون^۶، ۲۰۱۱)، برگزاری جلسات قدردانی (فروه، بونو، فان، ایمونز، هندرسون، هریس و همکاران^۷، ۲۰۱۴) و نوشتن خاطرات در این زمینه (کر، اودونوان و پیننگ^۸، ۲۰۱۵) بر بهزیستی روان‌شناختی مؤثر است. **پتروچی و کیوماجان^۹ (۲۰۱۶)**، در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر قدردانی بر

ناتوانی‌های یادگیری

خودبخشایشگری و کل مقیاس به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۷ و ۰/۸۱ گزارش شده است (نادی و لبکی، ۱۳۹۴). پایایی کل این پرسشنامه در مطالعه حاضر ۰/۷۸ به دست آمد.

مقیاس صبر: این مقیاس دارای ۲۵ گویه با استفاده از مؤلفه‌های قرآنی و روایتی صبر تهیه شده است (خرمایی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳). طراحان این مقیاس، جهت بررسی روایی آن از تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی توأم با چرخش واریماکس استفاده کرده‌اند که بر وجود ۵ مؤلفه شامل متعالی شدن (۹-۱۲-۱۴-۱۵-۱۶-۲۳-۲۵)، شکیبایی (۱-۲-۴-۶-۲۰-۲۲-۲۴)، رضایت (۵-۸-۱۱-۱۷)، استقامت (۷-۱۰-۱۳)، درنگ (۳-۱۸-۲۱) دلالت دارد. گویه‌ها روی مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۵) نمره گذاری شده است. البته گویه‌های ۲-۴-۶-۷-۸-۱۱-۲۴-۲۱-۱۷-۱۴-۱۵ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. نتایج تحلیل عاملی نشان داده است که عامل متعالی شدن با ارزش ویژه ۳/۹۳ درصد، عامل رضایت با ارزش ویژه ۲/۳۴ توضیح ۲/۸۰ مقدار ۱۱/۲۷ درصد، عامل شکیبایی با ارزش ویژه ۱/۹۷ توضیح دهنده ۹/۲۸ درصد، عامل استقامت با ارزش ویژه ۱/۹۳ توضیح دهنده ۷/۸۸ درصد و عامل درنگ با ارزش ویژه ۱/۹۳ توضیح دهنده ۷/۷۲ درصد از واریانس کل بودند. پنج مؤلفه صبر در مجموع ۵۲ درصد واریانس کل نمونه را توضیح داده است. سازندگان این پرسشنامه پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ، برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ و برای پنج مؤلفه آن بین ۰/۶۱ تا ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳). پایایی این پرسشنامه در مطالعه حاضر ۰/۷۸ به دست آمد.

روش اجرا: پس از انتخاب ۴۰ نفر از مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص و جایگزینی آنان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر)، همه آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های خودبخشایشگری و صبر را کامل کردند. آنگاه گروه آزمایش برنامه آموزشی قدردانی با رویکرد اسلامی را به صورت گروهی دریافت کرد. برنامه آموزشی قدردانی با رویکرد اسلامی به کار رفته در این پژوهش (جدول ۱) بر گرفته از برنامه آموزشی **قمرانی (۱۳۸۹)** بود. این برنامه آموزشی طی ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به مدت ۵ هفته (هر هفته دو جلسه) در محل یکی از مراکز اختلال یادگیری سبزواری به وسیله کارشناس ارشد روان‌شناسی مجرب اجرا گردید و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی به‌عنوان متغیر مستقل، خودبخشایشگری و صبر به‌عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شده است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش شامل ۵۵ مادر دارای کودک مبتلا به اختلالات یادگیری خاص در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۹ بود که به دو مرکز اختلال یادگیری سبزواری مراجعه کرده بودند و بر اساس نمونه‌گیری تصادفی ساده، تعداد ۴۰ نفر از مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص که داوطلب شرکت در پژوهش بودند، انتخاب شدند. نمونه مورد مطالعه این پژوهش را ۴۰ نفر که به‌روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. نمونه انتخابی به‌صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جای گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: داشتن ۲۰-۵۰ سال سن برای مادران؛ حداقل تحصیلات پایه پنجم ابتدایی؛ داشتن کودک ۶-۱۲ ساله مبتلا به اختلالات یادگیری خاص و معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل: نداشتن بیماری‌های حاد و مزمن جسمی، شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی (همچون مشاوره فردی و دارودرمانی)، غیبت بیش از دو جلسه در برنامه آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بود. به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی از مادران شرکت‌کننده رضایت‌نامه کتبی مبنی بر شرکت Special learning disorders در برنامه آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی گرفته شد. همچنین به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات به دست آمده محرمانه خواهد ماند و آن‌ها در مرحله‌ای از برنامه مختارند که به همکاری خود با پژوهشگر پایان دهند. علاوه بر این، در مورد عدم ضرر و زیان ناشی از شرکت در پژوهش، اطلاعات کامل در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز پژوهش از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

مقیاس خودبخشایشگری: برای سنجش خودبخشایشگری از مقیاس **ول، دی‌شی و واکینی^۱ (۲۰۰۸)** استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۷ گویه و دو مؤلفه احساسات و کنش‌های خودبخشایشگری (۸ سوال) و باورهای خودبخشایشگری (۹ سوال) تشکیل شده است. پرسش‌ها در مقیاس چهار درجه‌ای (کاملاً = ۴ و به هیچ وجه = ۱) تنظیم شده‌اند؛ نمرات بالاتر نشانگر خودبخشایشگری بیشتر است. روایی سازه این مقیاس به روش تحلیل عاملی محاسبه گردید و با توجه به نتایج معنادار ($p \leq 0/05$) آزمون کیزر-مایر-الکین (۰/۷۵ $KMO=$) و کرویت بارلت برابر با ۸۳۹/۱۸ مورد تأیید قرار گرفت. پایایی احساسات و کنش‌های خودبخشایشگری، باورهای

1. Wohl, DeShea, & Wahkinney

شیوه‌ ارائه مطالب بیشتر به صورت مشارکتی (بحث گروهی) بود. در پایان برنامه مداخله‌ای از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و داده‌های حاصل از این طرح با استفاده از روش‌های آماری و با کمک نرم‌افزار آماری SPSS ویراست ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش عناوین جلسات آموزش بر اساس الگوی برنامه آموزشی قدردانی قمرانی (۱۳۸۹)

| جلسه | هدف | محتوا | روش |
|-------------|-----------------------------------|--|------------------------|
| اول | آشنایی اولیه، معرفی آموزش قدردانی | معارفه و برقراری ارتباط اولیه، مرور بر قوانین گروه، معرفی ساختار جلسات و اهداف برنامه آموزشی و تعاریف، مفاهیم و پیامدهای قدردانی با تاکید بر آیات و روایات، ارائه تکلیف: تهیه فهرستی از رنج‌های خود. | سخنرانی و بحث- گروهی |
| دوم | آموزش قدردانی و پیامدهای آن | معرفی ساختار جلسات و اهداف برنامه آموزشی و تعاریف، مفاهیم و پیامدهای قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر | سخنرانی و بحث- گروهی |
| سوم | آموزش سبک‌های قدردانی | بررسی بازخورد و مرور جلسه قبل، آموزش سبک‌های متفاوت و روش‌های ابراز قدردانی (قدردانی کلامی، احساسی، عملی، مقطعی)، اجرای تمرین قدردانی، ارائه تکلیف. | بحث گروهی و ایفای نقش |
| چهارم | بررسی ویژگی قدردانی در خود | ترغیب شرکت کنندگان به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان قدردان یا غیر قدردان با توجه به مباحث آموزشی با استفاده از متون اسلامی، ارائه تکلیف: ارزیابی توانمندی‌ها و ضعف‌ها و قدردانی از آن‌ها. | بحث گروهی و ایفای نقش |
| پنجم | تمرین قدردانی نوشتاری | آموزش عملی نوشتن نامه‌های قدردانی با کمک از منابع اسلامی برای کسانی که نقش مهمی در زندگی فرد داشته‌اند. ارائه تکلیف: نوشتن نامه قدردانی به یکی از بستگان. | بارش فکری و ایفای نقش |
| ششم | ارزیابی حوادث روزانه خود | آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه حوادث پر خیر و برکت. ارائه تکلیف: یادداشت جنبه‌های مثبت و منفی حوادث در هفته گذشته و ارزیابی آن‌ها. | بحث گروهی و ایفای نقش |
| هفتم و هشتم | ارزیابی حوادث مثبت دیگران | ارایه گزارش و تجربیات شرکت کنندگان در خصوص ثبت حوادث پر خیر و برکت، ارائه تکلیف: شناسایی راهکارهای قدردانی از خدا، والدین و دیگران | بحث گروهی و ایفای نقش |
| نهم | قدردانی از خود و دیگران | ارایه راهکارهایی برای حفظ و به کارگیری روش‌های قدردانی به استناد آیات و روایات. ارائه تکلیف: بررسی تأثیر استفاده از قدردانی بر روابط اجتماعی، گذشت، تحمل ناکامی. | بارش فکری و بحث- گروهی |
| دهم | اختتامیه | مرور و جمع‌بندی نهایی، ارزیابی فرآیند جلسات و دریافت نظرات اعضا. | بحث گروهی و سخنرانی |

نتایج

تفاوت قابل ملاحظه‌ای ندارند؛ ولی نمرات پس‌آزمون‌ها در گروه آزمایشی بیشتر از گروه گواه است. برای انجام تحلیل کوواریانس مفروضه‌های مورد نظر بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسپیرنوف نشان داد که توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودبخشایشگری، صبر و مؤلفه‌های آن‌ها در دو گروه نرمال است. نتایج آزمون برابری خطای واریانس‌های لوین نیز نشان داد که واریانس نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودبخشایشگری، صبر و مؤلفه‌های آن‌ها در دو گروه برابرند. همچنین، نتایج رگرسیون حاکی از آن بود که مقدار شیب‌های رگرسیون برای متغیر خودبخشایشگری، صبر و مؤلفه‌های آن‌ها در دو گروه همگن هستند ($P < 0/05$). نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ و ۴ آمده است.

نتایج داده‌های جمعیت‌شناسی نشان داد که دامنه سنی آزمودنی‌ها ۲۰ تا ۵۰ سال و میانگین سنی گروه آزمایش $1/88 \pm 36/71$ و گروه گواه $1 \pm 36/67$ بود. حدود ۲۰ درصد آزمودنی‌ها (۱۰ درصد هر دو گروه) دارای تحصیلات کمتر از دیپلم، ۲۷/۵ درصد دیپلم (۱۵ درصد گروه آزمایش و ۱۲/۵ درصد گروه گواه) و ۳۷/۵ درصد (۲۰ درصد گروه آزمایش و ۱۷/۵ درصد گروه گواه) فوق دیپلم و لیسانس، ۱۵ درصد (۵ درصد گروه آزمایش و ۱۰ درصد گروه گواه) فوق لیسانس و بالاتر بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است. جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین نمرات پیش‌آزمون‌ها در دو گروه

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد خودبخایشگری، صبر و مؤلفه‌های آن‌ها در گروه‌های آزمایش و گواه

| متغیرها | مؤلفه‌ها | آزمون‌ها | گروه | M | SD |
|-------------|---------------------|-----------|--------|-------|-------|
| خودبخایشگری | باورهای خودبخایشگری | پیش آزمون | آزمایش | ۳۰/۲۳ | ۴/۰۵ |
| | | | گواه | ۲۴/۴۵ | ۳/۸۰ |
| | | پس آزمون | آزمایش | ۲۶/۹۵ | ۲/۶۶ |
| | | | گواه | ۲۲/۹۰ | ۳/۹۷ |
| | احساسات و کنش‌ها | پیش آزمون | آزمایش | ۲۲/۸۰ | ۴/۱۷ |
| | | | گواه | ۲۴/۴۵ | ۳/۵۶ |
| پس آزمون | | آزمایش | ۲۶/۶۵ | ۲/۸۰ | |
| | | گواه | ۲۳/۹۰ | ۳/۵۸ | |
| کل | پیش آزمون | آزمایش | ۴۳/۱۰ | ۸/۸۳ | |
| | | | گواه | ۴۸/۳۵ | ۷/۴۹ |
| | | پس آزمون | آزمایش | ۴۹/۴۰ | ۷/۳۱ |
| | | | گواه | ۴۹/۳۰ | ۷/۱۵ |
| | متعالی شدن | پیش آزمون | آزمایش | ۲۴ | ۳/۷۷ |
| | | | | گواه | ۲۵ |
| پس آزمون | | | آزمایش | ۲۷/۱۰ | ۳/۳۷ |
| | | | گواه | ۲۵/۳۰ | ۳/۳۶ |
| شکیبایی | | پیش آزمون | آزمایش | ۱۹/۶۰ | ۴/۸۷ |
| | | | | گواه | ۲۱/۳۵ |
| | پس آزمون | | آزمایش | ۲۳/۴۵ | ۳/۵۲ |
| | | | گواه | ۲۲/۵۰ | ۳/۹۴ |
| | رضایت | پیش آزمون | آزمایش | ۱۳ | ۲/۶۹ |
| | | | | گواه | ۱۴/۴۵ |
| پس آزمون | | | آزمایش | ۱۴/۴۰ | ۲/۵۰ |
| | | | گواه | ۱۴/۵۰ | ۲/۴۴ |
| استقامت | | پیش آزمون | آزمایش | ۱۰/۲۵ | ۲/۷۵ |
| | | | | گواه | ۱۰/۸۰ |
| | پس آزمون | | آزمایش | ۱۰/۶۰ | ۲/۵۸ |
| | | | گواه | ۱۰/۷۰ | ۲/۲۷ |
| | درنگ | پیش آزمون | آزمایش | ۱۰/۳۵ | ۲/۲۵ |
| | | | | گواه | ۱۱/۰۵ |
| پس آزمون | | | آزمایش | ۱۱ | ۱/۸۶ |
| | | | گواه | ۱۰/۹۰ | ۱/۸۹ |
| کل | | پیش آزمون | آزمایش | ۷۷/۲۰ | ۹/۷۳ |
| | | | | گواه | ۸۲/۶۵ |
| | پس آزمون | | آزمایش | ۸۶/۵۵ | ۷/۹۲ |
| | | | گواه | ۸۳/۹۰ | ۷/۸۰ |

جدول ۳. نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ نمرات تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) متغیرهای خودبخایشگری و صبر

| متغیر وابسته | SS | df | MS | F | P | Eta |
|--------------|-------|----|-------|-------|-------|-------|
| خودبخایشگری | ۱۸۳/۶ | ۱ | ۱۸۳/۶ | ۳۶/۱۳ | ۰/۰۰۰ | ۰/۴۹۴ |
| صبر | ۴۰۷/۹ | ۱ | ۴۰۷/۹ | ۳۰/۴۰ | ۰/۰۰۰ | ۰/۴۵۱ |

و صبر افراد در پیش آزمون و پس آزمون به یک میزان نبوده است. جهت پی بردن به تأثیر آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر مؤلفه های خودبخشایشگری و صبر از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد.

براساس جدول ۳، تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون) میانگین آزمودنی های گروه گواه و گروه آزمایش از لحاظ متغیرهای وابسته (خودبخشایشگری و صبر) معنادار است ($P < 0/05$) و میزان توان آماری برای هر یک از این متغیرها حاکی از دقت آماری قابل قبول است؛ بنابراین می توان گفت که میزان تغییر نمرات خودبخشایشگری

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیره در متن مانکوا برای مقایسه میانگین نمرات پس آزمون خودبخشایشگری و صبر در دو گروه

| منبع تغییرات | متغیرها | SS | Df | MS | F | P | Eta |
|--------------|--------------------------------|--------|----|--------|-------|-------|-------|
| خودبخشایشگری | احساسات و کنش های خودبخشایشگری | ۴۳/۴۹ | ۱ | ۴۳/۴۹ | ۲۱/۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۳۶۶ |
| | باورهای خودبخشایشگری | ۲۸/۹۹۷ | ۱ | ۲۸/۹۹۷ | ۱۲/۱۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۴۷ |
| | متعالی شدن | ۶۷/۶۸ | ۱ | ۶۷/۶۸ | ۳۴/۶۹ | ۰/۰۰۰ | ۰/۴۸۴ |
| | شکیبایی | ۴۳/۶۷ | ۱ | ۴۳/۶۷ | ۱۰/۸۴ | ۰/۰۰۲ | ۰/۲۲۷ |
| صبر | رضایت | ۱۰/۹۴ | ۱ | ۱۰/۹۴ | ۹/۱۳ | ۰/۰۰۵ | ۰/۱۹۸ |
| | استقامت | ۱/۶۹۱ | ۱ | ۱/۶۹۱ | ۵/۵۴ | ۰/۰۲۴ | ۰/۱۳۰ |
| | درنگ | ۴/۲۵ | ۱ | ۴/۲۵ | ۷/۰۶ | ۰/۰۱۲ | ۰/۱۶۰ |

ویتولیت و همکاران (۲۰۱۸) همسویی وجود دارد. در زمینه ارتباط قدردانی با خودبخشایشگری، ویتولیت و همکاران (۲۰۱۸)، پتروچی و کیوماجان (۲۰۱۶)، نیز در پژوهش های خود به نتایج مشابهی دست یافتند.

در تبیین این یافته می توان گفت که قدردانی به عنوان یکی از سازه های مهم روان شناسی مثبت، در برگزیده هیجان های مثبت نسبت به خود و دیگران، تعهد، ارتباط و فضایل اخلاقی بوده و سبب تقویت زندگی خوب در افراد می شود (سلیگمن، ۲۰۱۳). پژوهشگران دریافته اند که قدردانی و خودبخشایشگری با هم ارتباط نزدیکی داشته و دربرگیرنده پاسخ های مثبت نسبت به آسیب های روانی بوده و می توانند به بازسازی روابط اجتماعی کمک کنند (پرانک، بایوکان-تتیک، لیا و فینکنائر، ۲۰۱۹). قدردانی در واکنش به دریافت منفعت، سبب بهبود میل فرد به انجام رفتارهای اجتماعی نسبت به فرد یاری رسان و افراد دیگر شده و توانایی بالقوه ای را برای ایجاد و رشد افکار و اعمال مثبت و بخشنده فراهم می سازد (داویس، چاو، مایرز، واید، وارجاس، گیفورد و همکاران، ۲۰۱۶). علاوه بر این، قدردانی موجب افزایش سلامت روانی، بهبود روابط اجتماعی، شادکامی، رضایت از زندگی، مثبت نگری، بخشایشگری و رشد مثبت اندیشی و رفتارهای جامعه پسند می شود (واتکینز، مک لافلین و پارکر، ۲۰۱۹).

یافته های جدول ۴ نشان می دهد که آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر مؤلفه های خودبخشایشگری شامل احساسات و کنش های خودبخشایشگری ($F=14/45$; $P<0/05$)، باورهای خودبخشایشگری ($F=15/99$; $P<0/05$) و مؤلفه های صبر شامل متعالی شدن ($F=30/05$; $P<0/05$)، شکیبایی ($F=59/9$; $P<0/05$)، رضایت ($F=17/9$; $P<0/05$)، استقامت ($F=11/56$; $P<0/05$) و درنگ ($F=11/56$; $P<0/05$) مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص تأثیر مثبت و معناداری داشته است. به عبارت دیگر، آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی سبب افزایش خودبخشایشگری و صبر شده است. نتایج حاکی است که درصد قابل توجهی از مؤلفه های خودبخشایشگری و صبر به وسیله آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی تبیین شده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر خودبخشایشگری و صبر مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین های خودبخشایشگری و صبر در مادران گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بدین صورت که آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی سبب افزایش خودبخشایشگری و صبر شده است. گرچه پژوهشی در این خصوص انجام نشده است، اما با یافته های یافته های منیرپور و همکاران (۱۳۹۸)، السهیل و نور (۲۰۱۶)، دیکنز (۲۰۱۷)،

1. Seligman
2. Pronk, Buyukcan-Tetik, Liás & Finkenauer
3. Davis, Choe, Meyers, Wade, Varjas, Gifford & Worthington
4. Watkins, McLaughlin & Parker

ناتوانی‌های یادگیری

نقل از نریمانی، فلاحی، اسماعیلی فارسینی و رستم اوغلی، (۱۳۹۸) و نارضایتی مادران سبب افزایش خودانتقادی و بروز احساس شرم و گناه در آنان می‌شود. آموزش قدردانی سبب ایجاد نگاهی مثبت به زندگی شده و فرد دنیا را مکانی لذت‌بخش ارزیابی می‌کند (واتکینز و همکاران، ۲۰۱۹). این نگرش منجر به افزایش سطوح بالای حمایت اجتماعی و کاهش افسردگی و استرس شده و منجر به افزایش صبر، تحکیم روابط اجتماعی و دوستانه می‌شود. کارشناسان بر این باورند که قدردانی سبب کاهش اضطراب و ثبات عاطفی شده (ارگایل، ۲۰۱۳) و این امر سبب بهبود توانایی مقابله با عوامل استرس‌زا می‌شود و شادکامی و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (باومستر، ۲۰۱۸). آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی به مادران یاد می‌دهد که خداوند همواره در کنار بندگان صبور خود بوده و آن‌ها را به طرق مختلف یاری می‌دهد (بقره، ۴۵ و ۱۵۳) و او خود قدردان بندگان صبور خویش است و به آنان پاداشی شایسته خواهد داد (هود، ۱۱ و ۱۱۵). آن‌ها بدون ترس از مشکلات و سختی‌ها، با امید و شکیبایی به دنبال یافتن راه‌حل مناسب هستند تا از آزمون الهی موفق بیرون آیند. کارشناسان بر این باورند که صبر سبب تقویت به‌کارگیری راهبردهای تنظیم احساسات (اشنیتکر، هولتبرگ، دیرنس و ردمنود، ۲۰۱۷)، محافظت در برابر هیجان‌های منفی و مقابله با شرایط دشوار زندگی در زمینه‌های مختلف جسمی، روانی، خانوادگی و اجتماعی (کیرال، ۲۰۱۹) می‌شود. بنابراین بندگان مومن، قدردان و سپاسگزار خداوند بوده، در برابر دشواری‌ها صبورند و با امیدواری و با یاری خداوند راه‌حل‌های مناسب برای غلبه بر آن‌ها پیدا می‌کنند.

از محدودیت‌های این پژوهش، انتخاب آزمودنی‌ها بر اساس نمونه‌ای از داوطلبان جامعه انجام شد که مادران کم سواد و بی‌سواد را در بر نگرفت. بنابراین، یافته‌های این پژوهش ممکن است برای همه جمعیت تعمیم‌پذیر نباشد. همچنین داده‌ها از طریق خودگزارشی به دست آمد و ممکن است سوگیری در پاسخ به سوالات حساس رخ داده باشد. علاوه بر این، عدم برخورداری گروه گواه از برنامه مداخله ای خنثی به منظور حذف اثر انتظار جلسات آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی، با محدودیت در تعمیم نتایج رو به رو بود.

1. Castro-Schilo, Fredrickson and Mungas
2. Killen & Macaskill r
3. Emmons, Barrett, & Schnitker
4. Gleichgerrecht
5. Dwiwardani, Hill, Bollinger, Marks, Steele, Doolin & Davis
6. Miodrag & Hodapp
7. Argyle
8. Baumeister
9. Schnitker, Houlberg, Dyrness & Redmond
10. Kiral

همچنین قدردانی می‌تواند با گسترش افکار و احساسات مثبت روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی، زمینه کاهش اضطراب ناشی از احساس گناه و شرم را فراهم ساخته (کاسترو-شیلو، فردریکسون و مانگاس، ۲۰۱۸) و بهبود خودبخشایشگری را سبب شود. به باور کارشناسان ریشه‌های اولیه قدردانی، به عنوان فضیلت متعالی در متون دینی ظاهر شده و با بهزیستی روانی همبسته است (کیلن و ماکاسکیل، ۲۰۱۵). از آن‌جا که در ادیان بزرگ توحیدی (از جمله دین مبین اسلام)، پرستش و سپاس خداوند به خاطر بسیاری از نعمت‌ها و رحمت‌ها متداول است و از مؤمنان خواسته شده تا این کیفیت را توسعه دهند (ایمونز، بارت و اشنیتکر، ۲۰۰۸)، از دینداران انتظار می‌رود که قدردانی بیشتری داشته باشند. افراد مسلمان در سایه قدردانی و سپاسگزاری از والدین (لقمان، ۱۴)، افراد دیگر اجتماع (بلد، ۱۷) و به ویژه از خداوند (ابراهیم، ۷)، بخشایشگری و صبر را به عنوان فضایل مهم اخلاقی تجربه می‌کنند. در جلسات آموزش قدردانی مادران درمی‌یابند که بخشش به عنوان فضیلت ارتباطی، برای ایجاد و حفظ ارتباط با دیگران لازم است. این فضیلت سبب برانگیخته شدن افراد می‌شود تا به طور جامعه‌پسندی رفتار کرده و نسبت به دیگران، خیرخواه، بخشنده و مهربان باشند (گلیچگرچت، ۲۰۱۳) و زمینه تقویت و ترمیم مناسبات اجتماعی را بیش از پیش فراهم سازند (دویواردانی، هیل، بولینگر، مارکز، استیل، دولین و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی بر احساسات و کنش‌های خودبخشایشگری (از مؤلفه‌های خودبخشایشگری) مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص تأثیر مثبت گذاشته و آن‌ها را از رنج و آزار احساسات و هیجان‌های منفی دور می‌سازد. در این برنامه مداخله‌ای مادران یاد می‌گیرند تا برای قدردانی از دیگران راه‌هایی بیابند و در جهت جبران عمل فرد نیکوکار اقدام کنند. پر واضح است که این رفتار قدرشناسانه با واکنش قدردانی فرد مقابل همراه می‌شود و منجر به دریافت حمایت بیشتر از سوی دیگران شده و بخشایشگری را بهبود می‌بخشد. یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی سبب افزایش صبر و مؤلفه‌های آن در مادران کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص شده است که با یافته‌های پتروچی و کیوماجان (۲۰۱۶)، ویتولیت و همکاران (۲۰۱۸)، گارسیا-واکوئز و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که عملکرد ضعیف تحصیلی کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص بر سلامت والدین به ویژه سلامت روان مادر تأثیر منفی دارند (میودرگ و هوداپ، ۲۰۱۰؛ به

عنابستانی، ص.، و ناعمی، ع. (۱۳۹۸). آموزش مثبت نگری بر شفقت به خود و امید بهزندگی مادران کودکان اختلال طیف اتیسم. *فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۹(۳۳)، ۴۵-۶۸.

[DOI: 10.22054/JPE.2019.39002.1920]

قمرانی، ا. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش قدردانی بر امید، تاب آوری، خوش بینی و شادکامی نوجوانان شاهد و ایتارگر و نوجوانان غیر شاهد و ایتارگر. پایان نامه دکتری، دانشگاه اصفهان.

[DOI: 10.1111/j.1365-2214.2012.01369.x]

منیرپور، نو.، عطاری، ب.، و ضرغام حاجبی، م. (۱۳۹۸). تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۳۹)، ۱۲۳-۱۵۶.

<https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=688232>

نادی، م.، و لبکی، ب. (۱۳۹۴). الگوی ساختاری تأثیر شدت تخطی‌ها، همدلی، احساس گناه و شرمساری، رفتارهای دلجویی و بخشایشگری ادراک شده با خودبخشایشگری در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۲)، ۸۱-۹۸.

<https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=578999>

ناعمی، ع. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ناگویی هیجانی و خودبخشایشگری مادران کودکان با ناتوانی یادگیری. *فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۸(۲۹)، ۱۱۱-۱۴۵.

[DOI: 10.22054/jpe.2018.25734.1643]

نریمانی، م.، فلاحی، و.، اسماعیلی فارسیانی، 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.

<https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=748822>

هوشمندی، ف.، و ناعمی، ع. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش خودبخشودگی با رویکرد دینی بر سرزندگی و تحمل ناکامی مادران کودکان دارای ناتوانی‌های رشدی و ذهنی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۳(۵۲)، ۳۰۵-۳۲۶.

[DOI: 10.22054/jem.2015.324]

با توجه به محدودیت‌های فوق پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه ساختاریافته یا نیمه ساختاریافته استفاده شود. همچنین، انجام پژوهش با جامعه‌ای گسترده‌تر و روی گروه‌های مختلف سنی والدین کم‌سواد و بی‌سواد، به همراه برنامه مداخله ای خنثی برای گروه گواه و مقایسه نتایج آن با یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند امکان برنامه‌ریزی مناسب جهت اجرای آموزش قدردانی با رویکرد اسلامی برای والدین کودکان استثنایی، معلمان، مشاوران و مسئولان آن‌ها فراهم سازد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاق در این پژوهش تماماً رعایت شده است. شرکت کنندگان مجاز بودند که هر زمان بخواهند از پژوهش خارج شوند. آن‌ها در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات آزمودنی‌ها محرمانه نگهداری شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

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

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

خرمایی، ف.، فرمانی، ا.، و سلطانی، ا. (۱۳۹۳). ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس صبر. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۵(۱۷)، ۸۳-۹۹.

[DOI: 10.22054/jem.2015.324]

References

- Al-Seheel, A. Y., & Noor, N. M. (2016). Effects of an Islamic based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(7), 686–703. [DOI:10.1080/13674676.2016.1229287]
- Anabestani, S., & Naemi, A.M. (2019). Teaching positive attitude towards self-compassion and hope for the well-being of mothers and children with autism spectrum disorder. *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 9 (33), 45-68. [DOI:10.22054/JPE.2019.39002.1920]
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge. [DOI:10.4324/9781315812212]
- Arıcioglu, A. (2016). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282. [DOI:10.5430/ijhe.v5n2p275]
- Baumeister, R. F. (2018). Happiness and meaningfulness as two different and not entirely compatible versions of the good life. In *The Social Psychology of Living Well* (pp. 37-49). Routledge. [DOI: 10.4324/9781351189712]
- Castro-Schilo, L., Fredrickson, B. L. and Mungas, D. (2018). Association of positive affect with cognitive health and decline for elder mexican americans. *Journal of Happiness Studies*, 1-16. [DOI: 10.1007/s10902-018-0053-5]
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A. and Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: a meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1): 20-31. [DOI: 10.1037/cou0000107]
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N. & Davis, D. E. (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 87. [DOI:10.1177/0265407519841716]
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. [DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.377]
- Emmons, R. A., Barrett, J. L., & Schnitker, S. A. (2008). *Personality and the capacity for religious and spiritual experience*. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 634–653). New York, NY: Guilford. www.guilford.com
- Enright, R. (2011). *Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education*. Pontificia Università della Santa Croce. Rome publication. <https://www.semanticscholar.org>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association, Washington, DC. <https://www.apa.org/pubs/books/4317358>
- Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43(2), 132-152. [DOI: 10.1080/02796015.2014.12087440]
- García-Vázquez, F.I., Valdés-Cuervo, A.A., & Parra-Pérez, L.G. (2020). The Effects of Forgiveness, Gratitude, and Self-Control on Reactive and Proactive Aggression in Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-14. [DOI: 10.3390/ijerph17165760]
- Ginieri-Coccosis, M., Rotsika, V., Skevington, S., Papaevangelou, S., Malliori, M., Tomaras, V., & Kokkevi, A. (2013). Quality of life in newly diagnosed children with specific learning disabilities (SpLD) and differences from typically developing children: a study of child and parent reports. *Child: Care, Health and Development*, 39, 581–59 [DOI: 10.1111/j.1365-2214.2012.01369.x]
- Gleichgerricht, E. (2013). Selective impairment of cognitive empathy for moral judgment in adults with high functioning autism. *Social cognitive and affective neuroscience*; 8(7), 780-788. [DOI: 10.1093/scan/nss067]
- Gökçen, G., Coşkun, A., Traş, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty, and cognitive flexibility. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 131-152. <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/3149/0>
- Gözütok, Ş. (2017). Özdenetimde din eğitiminin etkisi. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(2), 1035-1060. [DOI: 10.18505/cuid.338632]
- Harper, A., Dyches, T.T., Harper, J., Roper, S.O. & South, M. (2013). *Respite care, marital quality, and stress in parents of children with autism spectrum disorders*, Springer Science & Business Media, New York. [DOI: 10.1007/s10803-013-1812-0]

- Hooshmandi, F., & Naemi, A. M. (2018). The effect of self-forgiveness education with a religious approach on life and enduring the failure of mothers of children with developmental and mental disabilities. *Journal of New Psychological Research*, 13 (52), 305-326.
https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_8636.html
- Karakaş, A. (2018). The Effect of Patience Attitude on Trait Anger Expression Styles and Anger Control. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 93-111.
[DOI:10.32711/tiad.431250]
- Karande, S.; Venkataraman, R. (2012). Self-perceived health-related quality of life of Indian children with specific learning disability. *J. Postgrad. Med.* 58, 246–254.
[DOI:10.4103/0022-3859.105442]
- Kayama, M., & Haight, W. (2013). Disability and stigma: How Japanese educators help parents accept their children's differences. *Social Work*, 59, 24–33. [DOI:10.1093/sw/swt027]
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17-36.
[DOI: 10.1007/s10902-013-9492-1]
- Khormai, F., Farmani, A., & Soltani, I. (2014). Construction and evaluation of psychometric properties of the Patience Scale. *Journal of Educational Measurement*, 5 (17), 83-99.
[DOI :10.22054/jem.2015.324]
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4), 947-964.
[DOI:10.1007/s10902-014-9542-3]
- Kıral, B. (2019). Akademik Hayatta Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Journal of Computer and Education Research*, 7(14), 250-283.
[DOI:.10.18009/jcer.570871]
- Koç, H., & Arslan, C. (2019). The Relationship between Perceived Social Support, Self-Esteem and Patience in University Students'. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 821-840.
<https://dergipark.org.tr/pub/tpdrd/issue/48897/623287>
- Krause, N., Bruce, D., Hayward, R. D., & Woolever, C. (2014). Gratitude to God, self-rated health Depressive Symptoms, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(2) , 341-355.
[DOI: 10.1111/jssr.12110]
- Lench, H. C., Levine, L. J., & Whalen, C. K. (2013). Exasperating or exceptional? Parents' interpretations of their child's ADHD behavior. *Journal of Attention Disorders*, 17, 141–151.
[DOI:10.1177/1087054711427401]
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J., & Sheldon, M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost wellbeing. *Emotion*, 11(2), 391-402.
[DOI:10.1037/a0022575]
- McConnell, D., & Savage, A. (2015). Stress and Resilience among Families Caring for Children with Intellectual Disability: Expanding the Research Agenda. *Current Developmental Disorders Reports*, 2(2), 100–109. [DOI:10.1007/s40474-015-0040-z]
- McCullough, M.E.; Emmons, R.A. (2002). Tsang, J.A. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
[DOI:10.1037/0022-3514.82.1.112]
- Monirpour, N., Attari, B., & Zargham Hajebi, M. (2019). Explain forgiveness in the elderly through their appreciation, happiness, and acceptance through the mediating role of their empowerment. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 10 (39), 123-156.
<https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=688232>
- Nadi, M. A., & Labaki, B. (2015). Structural model of the effect of severity of transgressions, empathy, guilt and shame, condescending inclinations and perceived forgiveness with self-forgiveness among students of Isfahan University. *Journal of Positive Psychology*, 1 (2), 81-98.
<https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=578999>
- Naemi, A.M. (2018). The effect of positive thinking training on emotional malaise and self-forgiveness of mothers of children with learning disabilities. *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 8 (29), 111-145.
DOI: 10.22054/jpe.2018.25734.1643
- Narimani, M., Fallahi, V., Ismaili Farsiani, N., & Rostam Oghli, Z. (2019). Comparison of mental strength and tolerance of ambiguity in mothers of children with special and normal learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 9 (2), 150-173.
<https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=748822>
- Okçu, D., & Platin, U. (2018). Evaluation of perception of secondary school students about value of patience. *Batman Üniversitesi İslami İlimler Hakemli Dergisi*, 2(1), 102-113.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/496170>
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*; 15(2), 191-205.
[DOI:10.1080/15298868.2015.1095794]

- Pronk, T.; Buyukcan-Tetik, A.; Liás, M.; Finkenauer, C. (2019). Marriage as a training ground: Examining change in self-control and forgiveness over the first 4 years of marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 109–130.
[DOI :10.1177/0265407517721065]
- Schnitker, S. A., Houlberg, B., Dyrness, W., & Redmond, N. (2017). The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 264.
[DOI:10.1037/re10000099]
- Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: A Visionary new Understanding of Happiness and Wellbeing*, New York: Free Press.
<https://www.amazon.com/Flourish-Visionary-Understanding-Happiness-Well-being/dp/1439190763>
- Shah HR, Sagar JK, Somaiya MP, Nagpal JK. (2019). Clinical practice guidelines on assessment and management of specific learning disorders. *Indian J Psychiatry*, 61:211-25.
[DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_564_18]
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S. & Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Educational Psychology*, 12, 125-136.
[DOI:10.3389/fpsyg.2016.01409]
- Traş, Z., Öztemel, K., & Koçak, M. (2020). Investigation of happiness levels of teacher candidates according to the subject qualifications. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1-1.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/735947>
- Watkins, P. C., McLaughlin, T. and Parker, J. P. (2019). Gratitude and subjective well-being: cultivating gratitude for a harvest of happiness. In *Scientific Concepts behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society* (pp. 20-42). IGI Global.
[DOI: 10.4018/978-1-5225-5918-4.CH002]
- Witvliet, C. V., Richie, F. J., Root Luna, M., & Van Tongeren, D. R. (2018). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and States. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 1-12.
[DOI:10.1080/17439760.2018.1424924]
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du Comportement*, 40(1), 1–0.
[DOI:10.1037/0008-400x.40.1.1.1]
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). *A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being*. In Wood, A. M. & Johnson, J. [Eds.], *Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (pp. 137-151). Chichester, UK: Wiley.
[DOI: 10.1002/9781118468197.ch10]
- Worthington, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
[DOI:org/10.4324/9781351123341]
- Yoshimura, M., & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and wellbeing. *Review of Communication*; 17(2), 106-118.
[DOI:10.1080/15358593.2017.1293836]