



Journal Website

Article history:

Received 20 June 2024

Accepted 23 Sept. 2024

Published online 06 Oct. 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 3, pp 145-155



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Teaching Positive Thinking Skills with Emphasis on Religious Teachings on Resilience and Anger Management in Mothers of Children with Learning Disorder

Marziyeh Soltani¹, Abdolvahid Davoodi²

¹ PhD Student, Department of Educational Affairs and Counseling, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran

² Assistant Professor, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran (Corresponding Author).

* Corresponding author email address: v1364174@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Soltani, M., Davoodi, A. (2024). The Effectiveness of Teaching Positive Thinking Skills with Emphasis on Religious Teachings on Resilience and Anger Management in Mothers of Children with Learning Disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(3), 145-155.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Background and Objective: Mothers of children with learning disabilities face many challenges, especially in the fields of resilience and anger management, and considering the cultural and religious context of Iran, it seems that teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings is effective in this field. As a result, the present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings on resilience and anger management in mothers of children with learning disorder.

Methods and Materials: This research in terms of purpose was applied and in terms of implementation method was a semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The study statistical population was the mothers of children with learning disorder in the 16th district of Tehran city in 2023 year. The sample of the research was 30 people who were selected by purposeful sampling method and randomly assigned into two equal groups. The experimental group received 10 sessions of 90 minute by teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings and during this time the control group did not receive any intervention. The research tools were included Connor and Davidson's resilience scale (2003) and Spielberger's anger management inventory (1999) and its data were analyzed by multivariate analysis of covariance method in SPSS version 25 software.

Findings: The findings showed that teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings increased resilience and anger management in mothers of children with learning disorder ($P < 0.05$).

Conclusion: According to the results of this study, to improve resilience and anger management can be used the teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings method along with other educational methods.

Keywords: *Positive Thinking Skills, Religious Teachings, Resilience, Anger Management, Learning Disorder.*



اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری

مرضیه سلطانی^۱، عبدالوحید داودی^۲

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه امور تربیتی و مشاوره، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران (نویسنده مسئول).

*ایمیل نویسنده مسئول: v1364174@gmail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

سلطانی م، داودی ع. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۳)، ۱۴۵-۱۵۵.

زمینه و هدف: مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری با چالش‌های فراوانی به‌ویژه در زمینه‌های تاب‌آوری و مدیریت خشم مواجه هستند و با توجه به بافت فرهنگی و مذهبی کشور ایران به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی در این زمینه اثربخش باشد. در نتیجه، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری انجام شد. **روش و مواد:** این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری مطالعه مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری منطقه ۱۶ تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی گمارده شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس تاب‌آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳) و سیاهه مدیریت خشم اسپیلبرگر (۱۹۹۹) بود و داده‌های آن با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی باعث افزایش تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری شد ($P < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** طبق نتایج این مطالعه، برای بهبود تاب‌آوری و مدیریت خشم می‌توان از روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی در کنار سایر روش‌های آموزشی استفاده کرد.

کلید واژگان: مهارت‌های مثبت‌اندیشی، آموزه‌های دینی، تاب‌آوری، مدیریت خشم، اختلال یادگیری.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



مقدمه

اختلال یادگیری، اختلال در یک یا چند فرآیند روانشناختی است که در فهم یا کاربرد زبان نوشتاری و گفتاری مشکل ایجاد می‌کند و خود را به صورت توانایی ناقص در گوش دادن، فکر کردن، صحبت کردن، خواندن، نوشتن، هجی کردن و محاسبه‌های ریاضی نشان می‌دهد (Sarid & Lipka, 2023). این اختلال یک اختلال عصبی تحولی است که بر اثر تعامل عوامل ارثی و اجتماعی ایجاد و بر توانمندی مغز در ادراک یا پردازش اطلاعات کلامی و غیرکلامی تاثیر می‌گذارد (Ambika et al., 2019). اختلال یادگیری یکی از مسائل مهم در بررسی عملکرد تحصیلی محسوب می‌شود و مبتلایان به این اختلال با وجود بهره‌مندی از شرایط مناسب آموزشی و داشتن بهره هوشی متوسط و بالاتر نسبت به همسالان خود در زمینه خواندن، نوشتن و ریاضی مشکل‌های زیادی دارند (Rajesh & Joseph, 2023). مشخصه‌های اصلی این اختلال مشکل‌های پایدار در زمینه یادگیری مهارت‌های تحصیلی است که در دوران مدرسه شروع می‌شود و ارتباطی با کم‌توانی ذهنی، اختلال‌های بینایی و شنوایی، اختلال‌های روانشناختی، اختلال در مهارت‌های زبانی و آموزش تحصیلی ضعیف ندارد (Tiengsomboon & Luvira, 2024). شیوع اختلال یادگیری در کودکان ایرانی بالا و ۸/۸۱ درصد گزارش شده است که این اختلال مشکل‌های زیادی برای معلمان و والدین ایجاد کرده و شناخت به موقع آن به معلمان و والدین برای رفع مشکل و جلوگیری از افت تحصیلی کمک می‌کند (Mohammadi & Armandi & Mottaqi, 2022).

یکی دیگر از مشکلات والدین کودکان مبتلا به اختلال یادگیری، افت مدیریت خشم است (Danesh et al., 2014). خشم یکی از هیجان‌های اولیه انسان می‌باشد که همراه با تغییرهای فیزیولوژیکی و بیولوژیکی مانند افزایش ضربان قلب، فشار خون، افزایش ترشح آدرنالین و نورآدرنالین و غیره است (Hart et al., 2020). خشم یک واکنش هیجانی در برابر ناکامی، ترس از ناکامی و بدرفتاری همراه با برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار می‌باشد که از طریق تحریک هیپوتالاموس مغز موجب افزایش ترشح کورتیزول، آدرنالین و نورآدرنالین و کاهش توانایی تصمیم‌گیری صحیح و منطقی می‌شود (Sorella et al., 2022). خشم به‌عنوان یکی از هیجان‌های اصلی انسان در صورت عدم مهارشدن، سازگاری و سلامت شخص را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. بنابراین، مدیریت خشم نقش مهمی در جلوگیری از بروز رفتارهای تکانشی و دستیابی به سازگاری و سلامت دارد (Gonzalez-Gomez et al., 2021). خشم در صورت عدم مدیریت کارکرد روزانه را مختل می‌کند و منجر به رفتارهای پرخاشگرانه و مشکل‌ساز می‌شود (Ghanaeian et al., 2022). توانمندی مدیریت خشم به افراد این امکان را می‌دهد که قبل از انجام هر عملی همه جوانب مسئله را به‌صورت صحیح ارزیابی کند و انتخاب‌های واقع‌بینانه‌ای داشته باشد (Shorey et al., 2017). سازه مدیریت خشم زمینه را برای کاهش نشخوار فکری، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی و افزایش رضایت از زندگی و ارتقای بهزیستی روانشناختی فراهم می‌آورد (Donohue et al., 2022).

یکی از مشکلات والدین کودکان مبتلا به اختلال یادگیری، افت تاب‌آوری است که نشان‌دهنده توانمندی شخص در برقراری تعادل روانشناختی، اجتماعی، هیجانی و زیستی در شرایط چالش‌انگیز می‌باشد (Singh & Kumar, 2022). تاب‌آوری به معنای بازگشت به حالت اولیه بعد از خم‌شدن، کشش یا فشرده‌شدن و رسیدن به تعادل مجدد یا سازگاری مطلوب در مواجهه با مصیبت، تروما، تهدید و حوادث غم‌انگیز دارای استرس فراوان است که علی‌رغم تجربه سخت و پراسترس نقش مهمی در حفظ و بازیابی سلامت روانی دارد (Su et al., 2023). به عبارت دیگر، تاب‌آوری به‌عنوان فرآیندی پویا به توانمندی سازگاری سودمند، مثبت و موثر با محیط ضمن قراردادن در معرض رخدادهای نامطلوب، خطرآفرین و بحران‌زا اشاره دارد (McKenna et al., 2022). تاب‌آوری نقش مهمی در کاهش ویژگی‌های روانشناختی منفی مانند اضطراب دارد و مولفه‌های اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی، شایستگی شخصی، پذیرش مثبت برای تغییر و مدیریت موقعیت‌های این سازه مانند سپری در برابر ویژگی‌های روانشناختی منفی عمل می‌کند (Liao et al., 2022). افراد تاب‌آور دارای مهارت‌های حل مسئله و خودتنظیمی بالایی هستند، در حل چالش‌های زندگی موفق می‌باشند، کمتر درگیر رفتارهای پرخطر و ناهنجار می‌شوند، توانایی بالایی برای مقابله با شرایط استرس‌آور و بازگشت به قبل از حادثه‌های ناگوار و شرایط چالش‌انگیز دارند و در مواجهه با آنها از راهبردها و راهکارهای مقابله‌ای سازگار و کارآمد استفاده می‌کنند (Noprdin et al., 2024).

¹ Learning disorder
² neurodevelopmental disorder
³ anger management
⁴ resilience



یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روانشناختی، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی¹ است (یکانی‌زاد و همکاران، ۱۴۰۱). روانشناسی مثبت‌نگر یا مثبت‌اندیش یکی از شاخه‌های جدید علم روانشناسی است که بر افزایش موفقیت و توانایی انسان تاکید دارد و به دنبال ارتقای ظرفیت‌های و توانمندی‌های مثبت انسانی می‌باشد (Higuita-Gutierrez et al., 2022). این شاخه از روانشناسی به دنبال فعالیت‌های متمرکز بر جنبه‌های منفی، درمان و آسیب‌شناسی نیست، بلکه بر بهبود سلامت و بهزیستی از طریق فعالیت‌های مثبت شناختی و رفتاری تاکید می‌کند (Alshammari & Alboliteeh, 2022). بسیاری از صاحب‌نظران موافق هستند که متغیرهای فرهنگی از جمله دین در مداخله‌های روانشناختی نقش موثری دارند. بنابراین، ادغام روانشناسی با دین در حال گسترش است و روانشناسی مبتنی بر آموزه‌های دینی یا با تاکید بر آن با هدف ایجاد هماهنگی تعادل در فرد از طریق رابطه ذهن و روح انجام می‌شود (Maleki Gholandoz & Sardary, 2021). در کنار مهارت‌های مثبت‌اندیشی یکی دیگر از عوامل موثر در بهبود ویژگی‌های روانشناختی مثبت، آموزه‌های دینی است که می‌تواند روی سلامت روانی و حل مشکل‌ها تاثیر مطلوبی داشته باشد. نقش و تاثیر آموزه‌های دینی با سه دلیل قابل توجیه است. اولی اینکه دین یک سامانه باور مسنجم ایجاد می‌کند که باعث ایجاد معنا در زندگی می‌شود، دومی اینکه حضور در باورهای دینی و امور مذهبی برای افراد حمایت اجتماعی فراهم می‌آورد و سومی اینکه پرداختن به دین با سبک‌زندگی جسمی و روانی سلامت‌محور همراه است (Khosravi, 2019). هدف آموزه‌های دینی یاری‌رسانی به انسان برای برخورداری از روح و روان سالم می‌باشد تا بتواند با توسل به بهترین راه‌های ممکن با مشکل‌های زندگی مقابله کرده و با امید به الطاف بیکران الهی به آرامش دست یابد. نگرش صحیح به ناکامی‌ها و مسائل موهبتی است که با واسطه آن، انسان در برخورد با نمونه‌ها و رویدادهای به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توانایی را در آنها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی را جستجو می‌کند. بنابراین، مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با حوادث تنش‌زای زندگی بتواند با رفتارها و نگرش‌هایی مانند صبر، دعا، توکل، نماز، روزه، اعتقاد قلبی به حمایت‌های الهی و توسل به منابع نامحدودی قدرت او به شکل موفقیت‌آمیزی عمل نماید (Akbari & Porzoor, 2020).

پژوهش‌هایی اندکی درباره اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و مدیریت خشم انجام شده است. نتایج پژوهش Akbari & Porzoor (2020) نشان داد که مداخله مبتنی بر مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی و اسلامی باعث افزایش تاب‌آوری و رضایت از زندگی والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری شد. Rashidzadeh et al (2019) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی باعث ارتقای سلامت روانشناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اتیسم شد. در پژوهشی دیگر Naeimi et al (2017) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی موجب بهبود تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان شد. همچنین، نتایج پژوهش Aghajani et al (2017) نشان داد که آموزش مثبت‌نگری اسلامی باعث کاهش احساس خشم و افزایش رضایت از زندگی مادران کودکان با نیازهای ویژه شد. Novin & Bahrami Ehsan (2017) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بسته آموزش دینی- روانشناختی باعث بهبود کنترل پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی در زنان متأهل شد. در پژوهشی دیگر Karami (2014) گزارش کرد که آموزش گروهی مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی باعث کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان شد.

با توجه به شیوع بالای اختلال یادگیری در کودکان و مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی که این کودکان با آن مواجه هستند و درگیری والدین به‌ویژه مادران با این کودکان، نیاز است که از راهکارهایی برای بهبود مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری استفاده کرد. مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری در پی مشکل‌های تحصیلی، اجتماعی و هیجانی کودکان خود با مسئله‌های زیادی از جمله افت تاب‌آوری و مدیریت خشم مواجه می‌شوند. بنابراین، باید به دنبال راهکارهایی برای بهبود تاب‌آوری و مدیریت خشم آنان بود که با توجه به بافت فرهنگی و مذهبی آن، به نظر می‌رسد که روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بتواند در این زمینه موثر واقع شود؛ هر چند که پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی این روش انجام شده و انجام این پژوهش می‌تواند به تکمیل خلأهای پژوهشی در این زمینه کمک نماید. در نتیجه، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری انجام شد.

¹ teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings



مواد و روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مطالعه مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری منطقه ۱۶ تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی گمارده شدند. در روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه‌ها با توجه به ملاک‌هایی از قبل تعیین شده توسط پژوهشگران انتخاب می‌شوند. در این مطالعه، ملاک‌های انتخاب نمونه‌ها یا ملاک‌های ورود به مطالعه شامل داشتن دانش‌آموز ابتدایی مبتلا به اختلال یادگیری، زندگی همراه پدر و مادر واقعی، حداقل تحصیلات دیپلم برای مادران، سن ۲۷ الی ۳۵ سال، عدم اعتیاد و بیماری‌های جسمی و روانی در خانواده، عدم دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته برای اعضای خانواده و تمایل جهت شرکت در پژوهش بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از دو جلسه و انصراف از ادامه همکاری یا همکاری پایین در جلسه‌های مداخله بودند. روند اجرای پژوهش به این شرح بود که ابتدا از طی فراخوانی در منطقه ۱۶ تهران از مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری خواسته شد تا برای شرکت در یک دوره آموزشی اعلام آمادگی کنند و از میان افرادی که اعلام آمادگی کردند تعداد ۳۰ نفر پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه به عنوان نمونه انتخاب و این افراد به صورت تصادفی در دو گروه مساوی ۱۵ نفری شامل گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شدند. لازم به ذکر است که برای هر دو لزوم رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی تشریح و به آنان درباره رعایت نکات اخلاقی از جمله رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و غیره اطمینان داده شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی از پکیج *Yekanizad et al (2022)* بر پایه باورهای دینی و اسلامی با بهره‌گیری از منابع و مفاهیم دینی و معنوی اسلامی، آموزه‌های قرآن کریم، روایات و احادیث و کمک متخصصین دینی طراحی شد. لازم به ذکر است که روایی محتوایی و صوری این برنامه آموزشی توسط نفر متخصص روانشناسی و مشاوره و ۴ نفر متخصص و صاحب‌نظر مذهبی تایید شد. بنابراین، خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی در **جدول ۱** ارائه شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی (*Yekanizad et al., 2022*)

جلسه	محتوی
اول	معارفه، روشن‌سازی چارچوب اساسی گروه، معرفی ماهیت و اهداف برنامه آموزشی، شرایط اجرا و طول دوره آموزشی، آشنایی نمونه‌ها با مفهوم مثبت‌اندیشی با تاکید بر منابع معنوی و اعتقادات دینی و اسلامی و تاثیر آن بر زندگی افراد
دوم	نحوه تفکر دوباره درباره یک واقعه و شیوه مواجهه با آن، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی و تجزیه و تحلیل دیدگاه نمونه‌ها نسبت به زندگی خود
سوم	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی‌های مثبت و مبارزه با افکار منفی برای نمونه‌ها با استناد به آیات قرآن کریم و احادیث درباره حل مشکل‌ها، آموزش رویارویی صحیح با رویدادها از طریق مثبت‌اندیشی از نگرش اسلام و شناخت موقعیت، افکار و هیجان‌های مربوطه و واکنش به هیجان و نتیجه هیجان برای نمونه‌ها
چهارم	آموزش مهارت تغییردادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه با استناد به داستان‌ها، آیات قرآنی و احادیث برای نمونه‌ها
پنجم	آموزش ارزیابی باورها و نگرش‌ها، آموزش نگاه‌کردن مثبت به ترس‌ها و ترس از خود راندن با ذکر و یاد الهی (نماز، دعا و توسل) و رویارویی با باورهای مرتبط با ترس
ششم	آموزش آرام‌سازی بدنی و ذهنی و نقش ذکر و یاد الهی و آیات قرآن کریم در آرام‌سازی، شرکت در مراسم جشن و سرور مذهبی و آموزش چگونگی طلب بخشش از خداوند و دیگران
هفتم	آموزش مجادله و مقابله با نگرش‌های فاجعه‌پنداری، آموزش مجادله با باورهای بدبینانه و جایگزینی خودگویی‌های منفی با خودگویی‌های مثبت و سازنده اشاره‌شده در دین اسلام
هشتم	آموزش مقابله با فشارهای روانی از طریق درک حمایت اجتماعی و نگرش اسلامی درباره صلح رحم و حضور در مجامع و محافل مذهبی (نماز جماعت، نماز جمعه و سایر مراسم مذهبی)



نهم

تشریح و درک اهمیت توکل به خدا در مواجهه با مشکل‌ها و آثار و پیامدهای آن و بیان و تشریح مواردی از زندگی شخصی خود و اطرافیان که توکل بر خدا بر آنها تاثیرگذار بود

دهم

مرور مطالب جلسات قبل با تمرکز بر آیات قرآن درباره توانایی‌های انسان و تشکر و قدردانی از شرکت‌کنندگان

ابزارها

مقیاس تاب‌آوری^۱: این مقیاس توسط Connor & Davidson (2003) با ۲۵ گویه طراحی شد؛ به طوری که برای پاسخگویی به هر گویه طیف پنج درجه‌ای از کاملاً نادرست با نمره صفر تا کاملاً نادرست با نمره چهار وجود داشت. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود و دامنه نمرات بین ۰ الی ۱۰۰ است؛ به طوری که نمره بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر می‌باشد. Connor & Davidson (2003) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند. در ایران، این مقیاس توسط Mohammadi (2009) هنجاریابی و روایی و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ مورد تایید قرار گرفته است (Hosseini, 2024). در این مطالعه، مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۹۱ به دست آمد.

سیاهه مدیریت خشم^۲: این سیاهه توسط Spielberger (1999) با ۵۷ گویه طراحی شد؛ به طوری که برای پاسخگویی به هر گویه طیف چهار درجه‌ای از به هیچ وجه با نمره یک تا خیلی زیاد با نمره چهار وجود داشت. لازم به ذکر است که در سیاهه مدیریت خشم برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود و دامنه نمرات بین ۵۷ الی ۲۲۸ است؛ به طوری که نمره بالاتر نشان‌دهنده مدیریت خشم بیشتر می‌باشد. Spielberger (1999) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کردند. در ایران، Poursalman & Asgharnejad Farid (2020) پایایی سیاهه مدیریت خشم را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نمودند. در این مطالعه، مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۶ به دست آمد.

داده‌های این مطالعه با روش‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این مطالعه ۳۰ نفر از مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری در دو گروه ۱۵ نفری حضور داشتند. نتایج فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات و سن آنها به تفکیک گروه‌ها در **جدول ۲** ارائه شد.

جدول ۲. نتایج فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات و سن مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری به تفکیک گروه‌ها

کنترل		آزمایش		متغیر/ گروه	
درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	سطح	متغیر
۲۶/۰۶۷	۴	۲۶/۰۶۷	۴	دیپلم	تحصیلات
۲۶/۰۶۷	۴	۳۳/۰۳۳	۵	کاردانی	
٪۲۰	۳	٪۲۰	۳	کارشناسی	
۲۶/۰۶۷	۴	٪۲۰	۳	کارشناسی ارشد	
٪۲۰	۳	۲۶/۰۶۷	۴	۲۷ تا ۲۹ سال	سن
۳۳/۰۳۳	۵	۳۳/۰۳۳	۵	۳۰ تا ۳۲ سال	
۴۶/۰۶۷	۷	٪۴۰	۶	۳۳ تا ۳۵ سال	

طبق نتایج **جدول ۲**، تحصیلات بیشتر مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری در گروه آزمایش کاردانی (۳۳/۳۳ درصد) و در گروه کنترل دیپلم، کاردانی و کارشناسی ارشد (هر کدام با ۲۶/۶۷ درصد) و سن بیشتر آنها در هر دو گروه ۳۳ تا ۳۵ سال (۴۰ درصد در گروه

¹ resilience scale

² anger management inventory



آزمایش و ۴۶/۶۷ درصد در گروه کنترل) بود. نتایج میانگین و انحراف معیار تاب‌آوری و مدیریت خشم مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری به تفکیک گروه‌ها در **جدول ۳** ارائه شد.

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار تاب‌آوری و مدیریت خشم مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری به تفکیک گروه‌ها

متغیر/ گروه	آزمایش	کنترل
متغیر	میانگین	انحراف معیار
تاب‌آوری	۴۶/۳۳	۶/۹۹
پیش‌آزمون	۴۵/۴۰	۶/۶۷
پس‌آزمون	۵۰/۸۰	۶/۵۲
مدیریت خشم	۱۴۰/۲۶	۱۴/۰۶
پیش‌آزمون	۱۴۵/۲۰	۱۲/۷۵
پس‌آزمون	۱۴۹/۶۰	۱۲/۴۶

طبق نتایج **جدول ۳**، میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون در متغیرهای تاب‌آوری و مدیریت خشم افزایش بیشتری یافته است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از آن بود که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون‌های کولموگروف-شاپیرو-ویلک به دلیل معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ رد نشد. همچنین، فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین برای متغیرهای تاب‌آوری ($F=۰/۰۰۳$, $Sig=۰/۹۵۸$) و مدیریت خشم ($F=۰/۲۶۹$, $Sig=۰/۶۰۸$) رد نشد. علاوه بر آن، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس ($F=۲/۸۷۰$, $Sig=۰/۰۶۵$) رد نشد. در نتیجه، شرایط استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود داشت. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری در **جدول ۴** ارائه شد.

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر

تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۹۰	۱۱۴/۸۱	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۰
لامبدای ویلکز	۰/۹۰	۱۱۴/۸۱	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۰
اثر هاتلینگ	۹/۱۸	۱۱۴/۸۱	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۹/۱۸	۱۱۴/۸۱	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۰

طبق نتایج **جدول ۴**، بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از نظر یکی از متغیرهای تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری تفاوت معناداری وجود داشت که با توجه به اندازه اثر ۹۰ درصد تغییر در متغیرها نتیجه روش مداخله آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بود ($P<۰/۰۰۱$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر هر یک از متغیرهای تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری در **جدول ۵** ارائه شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر

هر یک از متغیرهای تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری

متغیر	منع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱۲۶۹/۷۸	۱	۱۲۶۹/۷۸	۸۷۳/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۹۷	
تاب‌آوری	گروه	۱۵۵/۳۰	۱	۱۵۵/۳۰	۱۰۶/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۸۰
	خطا	۳۷/۷۹	۲۶	۱/۴۵			
پیش‌آزمون	۴۹۱۹/۹۳	۱	۴۹۱۹/۹۳	۱۱۱۱/۰۳	۰/۰۰۰	۰/۹۷	



مدیریت	گروه	۶۴۱/۴۴	۱	۶۴۱/۴۴	۱۴۴/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۸۴
خشم	خطا	۱۱۵/۱۳	۲۶	۴/۴۲			

طبق نتایج جدول ۵، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هر دو متغیر تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری تفاوت معناداری وجود داشت که با توجه به میانگین‌ها روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی باعث افزایش متغیرهای تاب‌آوری و مدیریت خشم در آنان شد. همچنین، طبق اندازه اثر ۸۰ درصد تغییر در متغیر تاب‌آوری و ۸۴ درصد تغییر در متغیر مدیریت خشم نتیجه روش مداخله آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بود ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت بهبود ویژگی‌های روانشناختی در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری انجام شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی باعث افزایش تاب‌آوری در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری شد. این یافته با یافته پژوهش‌های [Akbari & Porzoor \(2020\)](#)، [Rashidzadeh et al \(2019\)](#) و [Naeimi et al \(2017\)](#) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش [Yekanizad et al \(2022\)](#) می‌توان استنباط کرد که مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت به دنبال دستیابی به بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد. در آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی توجه به نقاط قوت و تجربه‌های مثبت و شیرین گذشته احتمالاً بروز برداشتهای شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش داده و همین موضع افراد را به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش و اعتبار خود هدایت می‌کند. بدین ترتیب، مثبت‌اندیشی افراد را یاری می‌دهد تا با تمرکز و تقویت توانمندی‌ها، ارزش و اعتبار خود را بهتر درک کرده و برای حفظ و ارتقای آن تلاش نماید. یکی از زمینه‌های لازم برای این منظور اعتقادات، ارزش‌ها، باورها و آموزه‌های دینی و مذهبی است و دین باور منسجمی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی خود معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. آموزه‌های دینی به افراد این امکان را می‌دهد که به فشارها و تنش‌های روانی و کمبودهای گریزناپذیر زندگی معنا دهد و نسبت به زندگی امیدوار باشد و بتواند مقاومت خود را بهبود بخشد. آموزه‌های دینی سرشار از آیات و بیاناتی است که به بعد معنوی و اخروی تغییر نگرش‌ها نگاه ویژه‌ای دارند و در کنار تجویز مثبت‌نگری برای دستیابی به فواید مادی، نگرش مثبت و خوش‌بینی را برای رسیدن به اهداف معنوی پیشنهاد می‌کند. افزون بر آن، شرکت در فعالیت‌های مذهبی منطبق با باورها و آموزه‌های دینی برای افراد در رهاسازی ناخوشایند افکار گذشته و دستیابی به افکار خوشایند و امیدوارکننده سودمند است. بنابراین، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی به مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری کمک می‌کند تا در زندگی با چالش‌ها و مشکل‌ها به صورت انعطاف‌پذیرتر برخورد نمایند و میزان تاب‌آوری خود را در برابر آنها افزایش دهند.

یافته‌های دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی باعث افزایش مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری شد. این یافته با یافته پژوهش‌های [Aghajani et al \(2017\)](#)، [Novin & Bahrami Ehsan \(2017\)](#) و [Karami \(2014\)](#) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش [Aghajani et al \(2017\)](#) می‌توان استنباط کرد که مثبت‌اندیشی به‌عنوان سازه شخصیتی موثر در بهزیستی افراد نقش موثری داشته و با همراهی مفاهیم معنوی تاثیر بیشتری خواهد داشت. در واقع، جهت‌گیری خوش‌بینانه به آینده موجب می‌شود که افراد موقعیت‌های پر تنش را با دیدی مثبت‌تر ارزیابی کنند. در آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی افراد با استفاده از آیات، روایات و تمثیل‌های رایج دینی از ویژگی‌های مثبت زندگی علی‌رغم همه مشکل‌ها آگاه می‌شوند و چنین نگرشی به زندگی نشان می‌دهد که انسان در قبال وضعیت کنونی خود مسئول و در عین حال برخوردار از حمایت معنوی وجودی والاتری است که چنین وضعیتی به احساس آرامشی عمیق منجر می‌گردد. افزون بر آن، مثبت‌نگری می‌تواند از طریق تغییر نگرش افراد در مواجهه با وقایع منفی زندگی هر یک از این حوادث را به مراحل برای رشد روانی بهتر تبدیل کند و همراهی آن با آموزه‌های دینی موجب می‌شود تا حتی منفی‌ترین وقایع به صورت موقعیت‌هایی مثبت و قابل کنترل و مدیریت ادراک شود. به عبارت دیگر، احساس ما به زندگی و جهان نتیجه حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد، بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث می‌باشد و مثبت‌اندیشی و آموزه‌های دینی بر این امر تاکید می‌کنند که افراد باید در روابط خود با دیگران بیشتر به نقاط قوت و مثبت خود و دیگران توجه نمایند و برای حفظ و



ارتقای سلامت روان خود و دیگران تلاش کنند. بنابراین، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی به مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری کمک می‌کند تا در زندگی رفتارهای هیجانی منطبق بر خشم و پرخاشگری خود را بیشتر کنترل نمایند و میزان مدیریت خشم خود را بهبود بخشند.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود شدن جامعه پژوهش به مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری منطقه ۱۶ تهران، استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی جهت گردآوری داده‌ها، استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند برای انتخاب نمونه‌ها و عدم پیگیری نتایج در بلندمدت به دلیل محدودیت‌های زمانی پژوهشگران اشاره کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش بر روی سایر گروه‌ها از جمله پدران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری و حتی والدین مبتلا به سایر اختلال‌ها انجام و نتایج آنها با نتایج این مطالعه مقایسه شود. پیشنهادهای پژوهشی دیگر اینکه در صورت امکان برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه ساختاریافته یا حتی نیمه‌ساختاریافته و برای انتخاب نمونه‌ها از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. افزون بر آن، پیشنهاد می‌شود که پایداری اثربخشی نتایج روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی در بلندمدت با استفاده از مراحل پیگیری بررسی شود. آخرین پیشنهاد کاربردی اینکه اثربخشی روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی با سایر روش‌های آموزشی از جمله آموزش معنویت درمانی، آموزش معنا درمانی و غیره مقایسه شود. به‌طور کلی، نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی باعث افزایش تاب‌آوری و مدیریت خشم در مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری شد. طبق نتایج این مطالعه، برای بهبود تاب‌آوری و مدیریت خشم می‌توان از روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی در کنار سایر روش‌های آموزشی استفاده کرد. در نتیجه، مشاوران و درمانگران می‌توانند در روش آموزشی مذکور جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه افزایش تاب‌آوری و مدیریت خشم در گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله مادران کودکان مبتلا به اختلال یادگیری بهره ببرند.

تعارض منافع

بین نویسندگان تعارض منافی وجود نداشت.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مطالعه در همه مراحل انجام پژوهش با هم همکاری و تعامل داشتند.

موازن اخلاقی

در مطالعه حاضر همه موازن اخلاقی رعایت شد.

شفافیت داده‌ها

در این مطالعه، داده‌ها و منابع ضمن رعایت اصول کپی‌رایت انجام شدند.

حامی مالی

پژوهش حاضر با هزینه شخصی انجام و هیچ حامی مالی نداشت.

تشکر و قدردانی

در این پژوهش از شرکت‌کنندگان تشکر و قدردانی شد.



References

- Aghajani, M. J., Hosain Khanzadeh, A., Akbari, B., & Mirarzgar, M. S. (2017). The effect of the Islamic positive thinking training on anger management and life satisfaction in mothers of exceptional children. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 7(32), 1-6. <https://jdisabilstud.org/article-1-676-en.pdf>
- Akbari, T., & Porzoor, P. (2020). The effectiveness of positive thinking skills training with emphasis on religious teachings on resilience and life satisfaction of parents of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 10(1), 7-31. https://jld.uma.ac.ir/article_1042.html?lang=en
- Alshammari, M. H., & Alboliteeh, M. (2022). Predictors and correlates of Saudi nursing students' grit and positive thinking amidst the COVID-19 pandemic. *Teaching and Learning in Nursing*, 17(4), 471-476. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.06.012>
- Ambika, A., Vijayasamundeeswari, P., & David, A. (2019). Effectiveness of planned teaching program among primary school teachers regarding awareness of learning disabilities in children. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(12), 3845-3849. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_722_19
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Danesh, E., Manavishad, M., Khoushabi, K., Hasanzadeh Tavakoli, M. (2014). The impact anger level and childrearing styles of mothers on self-concept of their children with or without LD. *Journal of Family Research*, 10(2), 175-196. https://jfr.sbu.ac.ir/article_96567.html?lang=en
- Donohue, E., Halgunseth, L. C., Chilenski, S. M., & Perkins, D. F. (2022). Recurring parent-child conflict: A mediator between parental anger management and adolescent behavior. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 51(1), 6-19. <https://doi.org/10.1111%2Ffcsr.12450>
- Ghanaeian, M., Banisi, P., & Zomorodiy, S. (2022). The effectiveness of mindfulness training on lifestyle, anger management and self-compassion in students of West Tehran University. *Journal of New Approach to Children's Education*, 4(2), 146-155. <https://doi.org/10.22034/naes.2022.331704.1177>
- Gonzalez-Gomez, A. L., Farrington, D. P., & Llorent, V. J. (2021). Descriptive and quasi-experimental studies about moral emotions, online empathy, anger management, and their relations with key competencies in primary education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11584), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111584>
- Hart, T., Vaccaro, M. J., Fann, J. R., Maiuro, R. D., Neuberger, Sh., & Sinfield, S. (2020). Psychoeducational interventions for problematic anger in chronic, moderate to severe traumatic brain injury: A study of treatment enactment. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 26(1), 119-129. <https://doi.org/10.1017%2FS1355617719000833>
- Higuaita-Gutierrez, L. F., Estrada-Mesa, D. A., & Cardona-Arias, J. A. (2022). The relation of ideology of positive thinking with the perception of cancer risk and ways of treating it in Medellin, Colombia. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3329-3345. <https://doi.org/10.2147/prbm.s380641>
- Hosseini, S. A. (2024). Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and schema therapy on emotional regulation and resilience of mothers with children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(1), 12-29. https://ijpdmd.com/article_196560.html?lang=en
- Karami, M. (2014). Investigating the effect of group training of anger control skills based on Islamic teachings on students' aggression. *Journal of Research in Islamic Education Issues*, 22(1), 99-114. https://iej.ihu.ac.ir/article_200868.html
- Khosravi, F. (2019). The effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings on the motivation of progress and self-efficacy. *Sociology of Education*, 5(2), 89-101. https://www.iase-jrn.ir/article_43752_en.html
- Liao, Z., Zhou, H., & He, Z. (2022). The mediating role of psychological resilience between social participation and life satisfaction among older adults in China. *BMC Geriatrics*, 12(948), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03635-x>
- Maleki Gholandoz, P., & Sardary, B. (2021). The effectiveness of positive psychology training with emphasis on religious doctrines on reducing students' high-risk behaviors with suicidal thoughts. *Positive Psychology Research*, 6(3), 51-68. <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.122201.1907>
- McKenna, O., Fakolado, A., Cardwell, K., Langlois, N., Jiang, K., & Pilutti, L. A. (2022). Towards conceptual convergence: A systematic review of psychological resilience in family caregivers of persons living with chronic neurological conditions. *Health Expectations*, 25(1), 4-37. <https://doi.org/10.1111/hex.13374>



- Mohammadi Armandi, M., & Mottaqi, M. (2022). Experiences of parents of students with learning disabilities in elementary schools in Lordegan, Iran, in 2020. *Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care*, 30(3), 221-230. <http://dx.doi.org/10.32592/ajnmc.30.3.221>
- Naeimi, E., Shafiabadi, A., & Davoodabadi, F. (2017). The impact of training positive thinking skills with emphasis on religious teachings on resilience and vocational interest of students of Chahardangeh country high schools. *Counseling Culture and Psychology*, 7(28), 1-31. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2017.7089>
- Noordin, N., Abdullah, N. N., & Yunus, R. M. (2024). Psychological resilience among orang asli youths in Selangor during COVID-19 and its associated factors. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 31(3), 204-216. <https://doi.org/10.21315%2Fmjms2024.31.3.16>
- Novin, J., & Bahrami Ehsan, H. (2017). Designing and evaluation of religious-psychological training package on communicative skills and control of aggression. *Clinical Psychology Studies*, 7(26), 1-23. <https://doi.org/10.22054/jcps.2017.7389>
- Poursalman, S., & Asgharnejad Farid, A. (2020). The effectiveness of life skills training on anger management and resilience in adolescents. *Journal of Applied Family Therapy*, 1(2), 105-124. <https://doi.org/10.22034/aftj.2020.118745>
- Rajesh, R., & Joseph, Z. C. (2023). Competency-based teacher education (CBTE): A training module to improve knowledge, attitude, and practices (KAP) of school teachers on learning disabilities in children. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(5), 874-880. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_580_22
- Rashidzadeh, A., Beyrami, M., Hashemi NosratAbad, T., & Mirnasab, M. (2019). The effect of teaching positive thinking skills based on spiritual resources and religious beliefs on resilience and psychological well-being of mothers with autistic children. *Journal of Woman & Study of Family*, 11(43), 59-83. <http://dx.doi.org/10.29252/qaiie.3.2.59>
- Sarid, M., & Lipka, O. (2023). Students with learning disabilities/attention-deficit/hyperactivity disorder in higher education dealing with remote learning: lessons learned from COVID-19 era. *Frontiers in Psychology*, 20(1172771), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1172771>
- Shorey, R. C., McNulty, J. K., Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2017). Trait anger and partner-specific anger management moderate the temporal association between alcohol use and dating violence. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 78(2), 313-318. <https://doi.org/10.15288/jsad.2017.78.313>
- Singh, K. K., & Kumar, A. (2022). Resilience in mothers having children with disabilities. *Chettinad Health City Medical Journal*, 11(3), 23-29. <https://doi.org/10.24321/2278.2044.202225>
- Sorella, S., Vellani, V., Siugzdaite, R., Feraco, P., & Grecucci, A. (2022). Structural and functional brain networks of individual differences in trait anger and anger control: An unsupervised machine learning study. *European Journal of Neuroscience*, 55(2), 510-527. <https://doi.org/10.1111/ejn.15537>
- Spielberger, C. D. (1999). *STAXI-2 state-trait anger expression inventory-2: Professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources Publisher. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1501682>
- Su, P., Yi, J., Chen, X., & Xiao, Y. (2023). Visual analysis of psychological resilience research based on web of science database. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 465-481. <https://doi.org/10.2147/prbm.s394693>
- Tiengsomboon, U., & Luvira, V. (2024). Family support for children with learning disabilities to attain good academic performance: A qualitative study. *Malaysian Family Physician*, 19(25), 1-9. <https://doi.org/10.51866%2Ffoa.529>
- Yekanizad, A., Soleimannezhad, A., Hajizadeh, N., & Manzari, M. (2022). The effectiveness of the teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings happiness and Psychological well-being of students. *Journal of Educational Psychology*, 13(3), 73-89. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/psyedu/Article/700470?jid=700470>