MEJDS. 2017; 7.
Published online 2017 Aug. **Research Article**

# The effect of the Islamic Positive Thinking Training on Anger Management and Life Satisfaction in Mothers of Exceptional children

*Mohammad Javad Aghajani[1] , Abbas Ali Hossein Khanzadeh[2], Bahman Akbari[3], Mojineh Sadat Mirarzgar [4]

Author Address
1. Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran;
2. Department of Psychology, Assistant professor, University of Guilan, Rasht, Iran;
3. Department of Psychology, Assistant professor, Islamic Azad University, Rasht, Iran;
4. PhD Student of Public Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
***Corresponding Author Address**: Department of Psychology, **Faculty of Humanities**, Islamic Azad University, Lakan, Rasht, Guilan, Iran.
***Tel:** +983142613997; ***E-mail:** psy.aghajani@yahoo.com

**Received:** 2016 July 10**; Accepted:** 2017 January 7.

**Abstract**

**Background & objective:** Having children is one of the strengths of couple relationships. Despite this, the presence of a disabled child is very stressful for parents especially mothers, because they experience more stress, guilty feeling, and fatigue. The present study aimed at investigating the effect of Islamic positive thinking on reduced anger and life satisfaction among mothers having disabled children.

**Methods:** This study is a pretest-posttest quasi-experimental one. The population consisted of mothers having children with special needs in Roodsar, Iran. A total of 36 participants were recruited through an announcement in exceptional children centers, of whom 6 participants were excluded. The inclusion criteria included having one child with special needs, having at least high school diploma, having no apparent psychological disorders, and getting divorced. The participants were divided into two groups, namely, experimental (N=15) and control (N=15). The research instruments were a demographic information questionnaire (age, gender, marriage status and employment), Novaco Anger Scale (NAS) and Life Satisfaction Scale (LSS). NAS includes 25 questions consisting of five items scored 0-4. This test was constructed by Novaco (2002) and was standardized. Its reliability and validity were reported as 0.61 ($p<0.01$) and 0.78 ($p<0.01$) in Iran. Life Satisfaction Questionnaire consisted of 5 statements with 7 items scored 1-7. It has been validated in Iran by using Cronbach's alpha test, 0.83, and re-testing, 0.61. All people were told that they could leave the experiment when desired. Then positive thinking sessions were covered the following issues: introducing members to one another, description of goals and rules of meetings, describing the hope and the effect of optimism in view of Quran, Training of people to pay attention about self-positive points considering God's emphasis on the humans capability, Expression of individual positive points from a different angle, describing at least 5-10 positive intellectual memories, listening and pay attention to the positive and spiritual experiences of the members, interaction with others by expressing their positive points, providing a list of positive points covered in the previous sessions, prioritizing positive spiritual experiences, focusing on verses that speak of human ability. Covariance analysis was used to analyze the data.

**Results**: Mean and SD of the age of experimental and control group were 41.6, 7.48 and 39.8, 3.21, respectively, concerning the education, 70% had diploma, 20% associate degree, 10% master degree. These were 73%, 15% and 12% in the control group respectively. Regarding the education, 77% of the experimental and 23% of control groups were housewives. The results revealed significant pretest-posttest differences in the control group with respect to anger and life satisfaction ($p<0.001$). Also there was significant difference between the intervention and control group in anger and life satisfaction ($p<0.001$).

**Conclusion:** It could be concluded that Islamic optimism training plan reduced anger feeling and led to an increase in life satisfaction of mothers having children with special needs. So, it is recommended to incorporate the plan in intellectual teachings or designing family training plans.

**Keywords:** Islamic Optimism, Anger, Life Satisfaction, Children with Special Needs.

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0 ]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۶؛ (۷).

انتشار برخط مردادماه ۱۳۹۶ مقاله پژوهشی اصیل

# اثربخشی آموزش مثبت‌نگری اسلامی بر احساس خشم و رضایت از زندگی مادران کودکان با نیازهای ویژه

*محمدجواد آقاجانی[۱]، عباسعلی حسین‌خانزاده[۲]، بهمن اکبری[۳]، مژینه‌سادات میرارض‌گر[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران؛

۲. گروه روان‌شناسی، دانشیار، دانشگاه گیلان، رشت، ایران؛

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران؛

۴. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

*آدرس نویسنده مسئول: گیلان، رشت، دروازه لاکان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، دانشکدهٔ علوم انسانی، گروه روان‌شناسی.

*تلفن: ۰۳۱۴۲۶۱۳۹۹۷؛ *رایانامه: psy.aghajani@yahoo.com

**تاریخ دریافت:** ۲۰ تیر ۱۳۹۵؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۸ دی ۱۳۹۵

**چکیده**

**زمینه و هدف:** داشتن فرزند، یکی از نقاط قوت روابط زن و شوهر است. باوجوداین، حضور کودک دچار ناتوانی یا بیمار، برای والدین و به‌خصوص مادران بسیار تنش‌زا است. تحقیق حاضر، با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری اسلامی در کاهش احساس خشم و رضایت از زندگی مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه انجام گرفت.

**روش‌بررسی:** این مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی با گروه ناهمسان و پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون بود. جامعهٔ مطالعه‌شده را مادران با کودکان با نیازهای ویژهٔ شهر رودسر تشکیل داد. نمونه‌گیری به‌صورت داوطلبانه صورت گرفت، سپس ۳۰ نفر نمونه‌گیری‌شده، به‌تصادف به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به‌مدت چندجلسه تحت آموزش مثبت‌نگری اسلامی قرار گرفتند درحالی‌که گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. ابزار پژوهش، پرسشنامهٔ خشم و رضایت از زندگی بود. داده‌های حاصل با استفاده از تحلیل کواریانس و نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۱۸ تجزیه‌وتحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میزان احساس خشم و رضایت از زندگی مادران در مرحلهٔ قبل از مداخله و بعد از مداخله اختلاف معناداری دارد ($p<۰/۰۰۱$). همچنین در متغیرهای احساس خشم و رضایت از زندگی مادران، بین گروه مداخله و گروه کنترل، اختلاف معنادار بود ($p<۰/۰۰۱$).

**نتیجه‌گیری:** باتوجه به ثمربخش بودن آموزش مثبت‌نگری اسلامی بر کاهش احساس خشم و افزایش رضایت از زندگی، آموزش این منابع در راستای مقابله با فشار روانی مادران کودکان با نیازهای ویژه پیشنهاد می‌گردد.

**کلیدواژه‌ها:** مثبت‌نگری اسلامی، خشم، رضایت از زندگی، کودکان با نیازهای ویژه.

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0 ]

**حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی.** این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

## ۱ مقدمه

وجود فرزند یکی از عوامل استحکام خانواده، انسجام روابط زن و شوهر و ایجاد تعادل در نظام خانواده است. فرآیند تولد فرزند با تمام سختی‌ها و مشکلاتی که به همراه دارد، برای والدین بسیار لذت‌بخش است، اما با آگاهی از تولد کودک معلول یا تشخیص چنین وضعیتی، تعارض‌ها، مشکلات و نارضایتی از زندگی زناشویی والدین شروع شده و زمینهٔ برهم‌خوردن تعادل عاطفی و آسیب‌های روانی فراهم می‌گردد (۱). والدین از داشتن فرزند کم‌توان به‌شدت رنج برده و حالاتی مانند پرخاشگری، بهزیستی‌روانی ضعیف، اضطراب، وسواس، حساسیت بین فردی و افسردگی را تجربه می‌کنند (۲). چنین والدینی اغلب مشکلات زیادی در زندگی روزمره داشته و برای ازدواج، زندگی مستقل و استخدام فرزندان بسیار نگران‌اند. از طرفی دیگر، پژوهش‌ها مؤید این نکته‌اند که مادران کودکان با نیازهای ویژه، در مقایسه با پدران سطح استرس، احساس بی‌ارزشی، احساس گناه، عملکرد جسمی مختل و خستگی بیشتری را تجربه می‌کنند (۳)، به‌علاوه، اولین شخصی که به‌طور مستقیم با کودک ارتباط دارد مادر است، درحالی‌که نگهداری دائمی و نیاز به فراهم‌کردن شرایط ویژهٔ رشد و مواجهه با فشارهایی از جمله رفتارهای قالبی، مشکلات زبانی و نداشتن مهارت مراقبت از خود در این کودکان، باعث تضعیف کارکرد طبیعی مادران می‌شود (۴). مادران کودکان با نیازهای ویژه اغلب به‌دلیل احساس شرم و گناهی که دارند از برقراری رابطه با دیگران اجتناب می‌کنند و به‌همین‌دلیل از فعالیت‌های اجتماعی و سرگرمی‌های مفید دوری می‌کنند.

رضایت از زندگی، به فرآیندی شناختی اشاره دارد که طی آن افراد کیفیت زندگی خود را براساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند که این ملاک‌ها در افراد گوناگون از ارزش‌های متفاوتی برخوردارند (۵). مادران کودکان با نیازهای ویژه، به رفتارهای فرزندشان واکنش‌های منفی بیشتری نشان می‌دهند و همچنین سطوح بالاتری از تعارضات زناشویی، جدایی و طلاق و اعتمادبه‌نفس پایین را گزارش می‌کنند. مجموع این عوامل می‌تواند در کاهش رضایت از زندگی آنان مؤثر باشد. به‌علاوه، بررسی‌های بیشتر نشان می‌دهد که چنین مادرانی از احساس خشم بیشتری در مقایسه با جمعیت عمومی رنج می‌برند (۶). خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی یا عوامل بیرونی مثل در معرض بی‌اعتنایی قرارگرفتن یا محل توهین و تجاوز واقع‌شدن باشد. به نظر می‌رسد که این هیجان در مادران کودکان عقب‌ماندهٔ ذهنی با عواملی مانند زودرسی کودک، رفتارهای دشوار او، پُرتنش‌بودن فرآیند تربیت، نافرمانی کودک و پیشرفت تحصیلی اندک او در ارتباط باشد (۷)؛ بنابراین، هنگامی که پرورش کودک از توان والدین خارج باشد و رفتارهای ناسازگار او افزایش یابد، احساس خشم والدین بیشتر خواهد شد و این درصورتی‌است که خشم والدین، احتمال آسیب‌رسانی به کودکان با نیازهای ویژه را افزایش می‌دهد (۸).

مادران کودکان با نیازهای ویژه، به‌دلیل مواجهه با سطح بالایی از فشار روانی، مشکلات اقتصادی، عدم همکاری همسر و احساس گناه، رضایت از زندگی کمتری را تجربه می‌کنند. از طرفی دیگر، هیجانات منفی مانند احساس خشم نیز می‌تواند به‌نحو دیگری سلامت عمومی آنان را به مخاطره بیاندازد؛ بنابراین، توجه به متغیرهای تعدیل‌کنندهٔ فشار روانی در حفظ سلامت این مادران نقش مؤثری دارد. در این میان، معنویت و مثبت‌نگری حاصل از آن، جایگاه ویژه‌ای دارد.

روان‌شناسی جدید سعی دارد توجه خود را صرفاً به اختلالات‌روانی معطوف نسازد و بیشتر بر جنبه‌های مثبت زندگی تأکید کند. روان‌شناسی مثبت توسط سلیگمن در اواخر دههٔ ۱۹۹۰ میلادی و آغاز قرن ۲۱ ارائه شد. یکی از اهداف اصلی این رویکرد این است که به‌جای توجه مفرط به ضعف‌های انسان، بر نیروهایی مانند شادزیستن، لذت‌بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی تمرکز شود (۹).

از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوهٔ تجربهٔ درد یا شادی، از آرایش ذهنی و سبک اندیشهٔ انسان نشأت می‌گیرد. ما هر چه سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌سازیم و طبق همین اعتقاد است که محققان درصدد آموزش مؤلفه‌های مختلف مثبت‌نگری هستند. ایشان سعی دارند تا از این طریق به افزایش میزان سلامت فردی و عمومی افراد کمک نمایند که در این میان، بهره‌گیری از آیات و روایات اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اسلام به هدایت زندگی آدمی و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعادل در زندگی فردی توجهٔ ویژه‌ای دارد، پس طبیعی است که شیوه‌های خاصی برای این هدف ارائه کند. هدف اصلی شیوه‌های توصیه‌شده در آموزه‌های دینی، یاری‌رساندن به انسان به‌منظور برخورداری از روح و روان سالم است تا بتواند با توسل به بهترین راه‌های ممکن، با مشکلات مقابله کرده و با امید به الطاف بیکران الهی به آرامش برسد. نگرش صحیح به مسائل و ناکامی‌ها، موهبتی است که به‌واسطهٔ آن، آدمی در برخورد با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توانایی را در آن‌ها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جستجو کند. بر همین اساس، یکی از زمینه‌هایی که در دیدگاه روان درمانگران اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، خوش‌بینی و مثبت‌نگری است (۱۰).

مثبت‌نگری مطرح‌شده در روان‌شناسی اغلب به راهکارهایی مانند خوش‌بین بودن، احساس کنترل بر محیط، تغییر نگرش از منفی به مثبت، بازبینی وقایع منفی، بازسازمان‌دهی افکار و موضوعاتی از این قبیل اشاره دارد. این راهکارها افراد را قادر می‌سازد که به‌جای منفعل‌بودن در برابر حوادث زندگی، دیدگاهی مثبت و به دور از قضاوت‌های منفی داشته باشند. در مقابل، مثبت‌نگری اسلامی، سبک آموزشی جدیدی است که به‌جای تمرکز بر خوش‌بینی‌ها و موفقیت‌های صرفاً فردی و اجتماعی، به تغییر نگرش‌های معنوی انسان می‌پردازد. جنبهٔ معنوی مثبت‌نگری اسلامی کمک می‌کند تا در مواجهه با حوادث تنش‌زای زندگی، انسان بتواند با رفتارها و نگرش‌هایی مانند صبر، دعا کردن، توکل، نماز، روزه و اعتقاد قلبی به حمایت‌های الهی، به شکل موفقیت‌آمیزی عمل کند. به‌علاوه، در این شیوه تلاش می‌شود تا از مفاهیم قرآنی و اسلامی برای آموزش افراد استفاده شود. انسان، نیروی محدود خود را با توسل به منبع نامحدودی مانند قدرت خداوند افزایش می‌دهد و این احساس، سبب ایجاد آرامش و افزایش



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0 ]

عزت‌نفس او می‌گردد (۱۱). باوجوداین، تعداد مطالعات انجام‌شده در زمینهٔ مثبت‌نگری و خوش‌بینی براساس منابع اسلامی بسیار محدود است.

باتوجه به شرایط دشوار، فرسودگی و رنج‌های والدین و به‌ویژه مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه، محققین در پژوهش حاضر به‌دنبال بررسی تأثیر یکی از متغیرهای تعدیل‌کنندهٔ فشار روانی–جسمی بوده‌اند که اختصاصاً در این تحقیق اثربخشی مثبت‌نگری اسلامی بر رضایت از زندگی و کاهش احساس خشم مادران کودکان با نیازهای ویژه بررسی می‌شود.

## ۲ روش بررسی

این مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی با گروه‌های ناهمسان و پیش‌آزمون–پس‌آزمون بود. جامعهٔ مطالعه‌شدهٔ پژوهش را، مادران دارای فرزندان با نیازهای ویژه شهرستان رودسر تشکیل دادند. برای انجام پژوهش حاضر، اطلاعیه‌ای مبنی‌بر برگزاری کلاس آموزشی مثبت‌نگری ویژهٔ مادران دارای فرزند با نیازهای ویژه، در مکان جلسات مراکز آموزش استثنایی نصب شده بود. در این اطلاعیه آمده بود که برنامهٔ آموزشی کاملاً رایگان بوده و شرکت‌کنندگان نباید هیچ‌گونه هزینه‌ای بپردازند. در پی این اطلاعیه، ۳۶ نفر از مادران برای ثبت‌نام مراجعه کردند که طبق معیارهای ورود به مطالعه، ۶ نفر از آنان از روند مطالعه کنار گذاشته شدند. شرایط ورود به مطالعه عبارت بود از داشتن یک فرزند با نیازهای ویژه، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، نداشتن اختلال روانی بارز و عدم متارکه. کلاس‌ها نیز در یکی از مدارس تشکیل شده بود. طبق ملاحظات اخلاقی، به شرکت‌کنندگان گفته شد که در هر مرحله‌ای از آموزش می‌توانند اجرای مطالعه را ترک کنند. همچنین از اطلاعات شخصی افراد به‌طور کامل محافظت خواهد شد. در ادامه، ۳۰ نفر باقی ماندند که به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند که در همان ابتدا پرسشنامه‌های احساس خشم و رضایت از زندگی را تکمیل نمودند و مقرر شده بود که کلاس‌ها در ۱۰ جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای باشد. در مرحلهٔ بعدی ضمن برگزاری جلسهٔ توجیهی، هدف، نحوهٔ اجرا، انتظارات و نتایج احتمالی جلسات شرح داده شد. سپس بستهٔ آموزشی مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی که برگرفته از مطالعهٔ عبادی و فقیهی (۱۲) بود، برای گروه آزمایش اجرا گردید. درحالی‌که اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. این بستهٔ آموزشی به‌شیوهٔ سخنرانی و بحث گروهی اجرا شد که طی آن افراد، علاوه‌بر آشنایی با تعدادی از مؤلفه‌های معنوی، به جایگاه خود در گروه و همچنین زندگی شخصی و خانوادگی برداشت تازه‌ای می‌یابند. فرض بر این است که به‌کارگیری منابع دینی به‌دلیل هماهنگی با شخصیت افراد می‌تواند بر رفتار آنان تأثیرگذار باشد. در آموزش مثبت‌نگری، مادران تشویق شدند که تجربه‌های مثبت خود را یادآوری کرده و نقش آن‌ها را در بهبود روند زندگی و مواجهه منطقی‌تر با مشکلات موجود شناسایی کنند. به‌علاوه، این شیوهٔ آموزشی این امکان را به افراد داه بود که نقص‌های دیگران را همانند نقاط قوت‌شان پذیرفته و در کمک‌کردن و رفع مشکلات دیگران موضع فعالی اتخاذ کنند، نه اینکه منفعلانه هر آنچه که برای خودشان و دیگران اتفاق می‌افتد بپذیرند. افراد از این طریق توانستند بین افکار و احساسات خود با رفتارهای‌شان ارتباط قدرتمندی برقرار کنند. بُعد مذهبی مثبت‌نگری نیز کمک کرد تا نگرش تازه‌ای به جهان، دیگران و مشکلاتی که در زندگی هر کسی رُخ می‌دهد به دست آورند؛ نگرشی که می‌تواند در کنار افزایش توانمندی‌های شناختی افراد، معنویت آنان را نیز تقویت کند. در پایان، هر دو گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه‌های خشم و رضایت از زندگی را تکمیل کردند.

خلاصهٔ جلسات آموزشی:

جلسهٔ اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تشریح اهداف و قوانین، ارائهٔ توضیحاتی پیرامون جلسات؛

جلسهٔ دوم: آشنا کردن افراد با آثار خوش‌بینی، مثبت‌نگری و امیدواری از منظر قرآن؛

جلسهٔ سوم: توجه دادن افراد به نقاط مثبت خود، با نظر به تأکید خداوند بر توانایی انسان در قرآن؛

جلسهٔ چهارم: بیان نقاط مثبت فردی از دید دیگران براساس اصول مطرح‌شده در قرآن؛

جلسهٔ پنجم: بیان حداقل ۵ تا ۱۰ تجربه و خاطرهٔ مثبت معنوی برای اعضای گروه؛

جلسهٔ ششم: گوش‌دادن به تجربیات مثبت اعضای گروه و استخراج نقاط قوت یکدیگر از آن‌ها؛

جلسهٔ هفتم: تعامل نزدیک‌تر افراد با یکدیگر، از طریق بیان نقاط مثبت آن‌ها به طور چهره به چهره؛

جلسهٔ هشتم: تهیهٔ لیستی از همهٔ نقاط مثبت فردی مطرح‌شده در قرآن که تاکنون به آن پی‌برده‌اند؛

جلسهٔ نهم: اولویت‌بندی نقاط مثبت و توانمندی‌ها؛

جلسهٔ دهم: ارائهٔ شواهد و معیارهایی که با ارزش‌ترین و معتبرترین نقاط قوت آنان قابل‌اتکا بودن هستند، تمرکز بر آیات قرآن دربارهٔ توانایی‌های انسان، تعیین زمان اجرای پس‌آزمون و آزمون پیگیری، تقدیر و تشکر از اعضا.

داده‌های پژوهش با ابزاری ۳ بخشی شامل پرسشنامه‌های اطلاعات فردی (سن، جنس، وضعیت تأهل و سابقهٔ کار)، پرسشنامهٔ خشم نواکو[1] و مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) گردآوری شد. پرسشنامهٔ خشم: دارای ۲۵ مادهٔ ۵ گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به‌ترتیب از ۰ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. این آزمون توسط نواکو ساخته و هنجاریابی شد. هنجاریابی پرسشنامه در ایران بر روی ۱۳۰ نفر از شهروندان اصفهان توسط ملک‌پور و همکاران صورت گرفت و پایایی آزمون از طریق محاسبهٔ همبستگی که در آزمون مجدد به دست آمد، ۰/۶۱ بود ($p<۰/۰۱$). همچنین روایی آزمون که از طریق محاسبهٔ همبستگی نمرهٔ کل آزمون با آزمون باس و بری انجام شد، ۰/۷۸ گزارش شد ($p<۰/۰۱$) (۱۳).

پرسشنامهٔ رضایت از زندگی: این مقیاس دارای ۵ سؤال بوده و پاسخ سؤالات دارای ۷ گزینه و برمبنای مقیاس لیکرت از درجهٔ کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم طراحی شده که به گزینهٔ کاملاً موافقم نمرهٔ ۷

[1] Nvaco Anger Scale



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0 ]

و کاملاً مخالفم، نمرهٔ ۱ داده می‌شود و دامنهٔ نمرات بین ۳۵ـ۵ است که با افزایش نمره، میزان رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. این مقیاس در بیش از ۴۰۰۰ مطالعه در کشورهای برزیل، کانادا، چین، ایرلند، نروژ و ترکیه و در گروه‌های مختلف استفاده شده است (۱۴). در ایران نیز این آزمون توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه شده است و اعتبار آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ تعیین شده است (۱۵). برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه‌وتحلیل شد.

## ۳ یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش به‌ترتیب ۴۱/۶ و ۷/۴۸ و میانگین و انحراف معیار سن گروه کنترل به‌ترتیب ۳۹/۸ و ۳/۲۱ بود. همچنین در ارتباط با سطح تحصیلات، در گروه آزمایش ۷۰درصد افراد دارای تحصیلات مقطع متوسطه، ۲۰درصد فوق‌دیپلم و ۱۰درصد کارشناسی بودند. در گروه کنترل ۷۳درصد افراد دارای تحصیلات مقطع متوسطه، ۱۵درصد فوق‌دیپلم و ۱۲درصد کارشناسی بودند. از نظر وضعیت اشتغال نیز ۷۷درصد افراد گروه آزمایش، خانه‌دار و ۲۳درصد گروه کنترل، خانه‌دار بودند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمره‌های رضایت از به زندگی و احساس خشم در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| متغیرها | | آموزش مثبت‌نگری | | کنترل | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | F | مقدار$p$ |
| رضایت از زندگی | پیش‌آزمون | ۲۱/۳۳ | ۵/۶۲ | ۱۷/۰۰ | ۶/۳۳ | ۱۱۲/۷۱۲ | ۰/۰۰۰ |
| | پس‌آزمون | ۲۴/۹۳ | ۵/۳۹ | ۱۶/۹۳ | ۶/۵۰ | ۳۴/۲۰۷ | ۰/۰۰۰ |
| خشم | پیش‌آزمون | ۶۵/۶۶ | ۱۹۲/۰۲ | ۶۰/۱۳ | ۱۶۵/۹۸ | ۱۳۶/۱۷۹ | ۰/۰۰۰ |
| | پس‌آزمون | ۷۱/۸۶ | ۱۸۶/۵۵ | ۵۹/۶۶ | ۲۵۱/۳۸ | ۷/۸۱۳ | ۰/۰۱۰ |

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین رضایت از زندگی گروه آزمایش در پس‌آزمون در مقایسه با گروه کنترل افزایش داشته است. همچنین، میانگین احساس خشم گروه آزمایش در پس‌آزمون در مقایسه با گروه کنترل کاهش داشته است.

برای بررسی اثربخشی آموزش لازم بود از تحلیل کواریانس استفاده شود که برای این منظور ابتدا دو شرط یکسان‌بودن شیب خط رگرسیون و برابری واریانس‌ها رعایت شد. نتایج حاکی از آن بود که شرط یکسان‌بودن شیب خط رگرسیون ($p$>۰/۱۹۰ و F=۵/۱۶)، و همچنین برابری واریانس‌ها براساس آزمون لون، برقرار بود ($p$>۰/۵۹۶ و F=۰/۲۸۸).

باتوجه به نتایج تحلیل کواریانس در متغیر رضایت از زندگی با مجموع مجذورات و مجذور میانگین (۲۴۴/۳۶۰)، (F=۳۴/۲۰۷ و $p$=۰/۰۰۱)، ملاحظه شد که آموزش اثربخش بوده است (p<۰/۰۰۱ و F=۳۴/۲۰۷). به بیانی دیگر، آموزش مثبت‌نگری اسلامی توانسته است باعث افزایش نمرات رضایت از زندگی افراد شود. به‌علاوه، نتایج تحلیل کواریانس در متغیر احساس خشم با مجموع مجذورات و مجذور میانگین (۲۹۴/۱۶۲)، (F=۳۴/۲۰۷ و $p$=۰/۰۰۱)، نشان داد که برنامهٔ آموزشی اثربخش بوده است (p=۰/۰۱۰ و F=۷/۸۱۳). به بیانی دیگر، آموزش مثبت‌نگری اسلامی توانسته است نمرات احساس خشم افراد را کاهش دهد.

## ۴ بحث

نتایج پژوهش حاضر در زمینهٔ تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر رضایت از زندگی با نتایج مطالعات حسینی‌ثابت و رادی و خدادادی همسوست که شرکت در جلسات آموزش مثبت‌نگری را در ارتقای رضایت از زندگی افراد مؤثر می‌دانند (۱۶،۱۷). در تبیین این یافته می‌توان گفت که مثبت‌نگری به‌عنوان سازهٔ شخصیتی مؤثر، در بهزیستی افراد نقش داشته و با همراهی مفاهیم معنوی، تأثیر بیشتری می‌یابد. درواقع، جهت‌گیری خوش‌بینانه به آینده موجب می‌شود که افراد موقعیت‌های پرتنش را با دیدی مثبت ارزیابی کنند. به‌همین‌دلیل، خوش‌بینی با رضایت از زندگی رابطهٔ مثبت و معناداری دارد. البته منظور از مثبت‌نگری، نوعی تفکر سطحی نیست، بلکه افراد خوش‌بین همیشه نقشه‌هایی برای فعالیت‌های خود طراحی کرده و طبق آن عمل می‌کنند که این خود موجب می‌شود تا در حل مسائل و مشکلات زندگی موفق‌تر عمل کنند و حالت انفعالی به خود نگیرند. بررسی آیات قرآن کریم نیز نشان می‌دهد که اغلب مواقع، تأکید بر نقاط قوت افراد بوده و به ضعف و کژی کمتر توجه شده است. پروردگار عالم با تأکید بر توانایی و ظرفیت بشر می‌فرماید: «پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در زمین جانشینی خواهم گماشت» (بقره/۳۰)؛ «پس وقتی آن را ساختم و از روح خود در آن دمیدم، پیش او به سجده در افتید» (حجر/۲۹)؛ «ما امانت الهی و بار تکلیف را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه کردیم، پس، از برداشتن آن سر باز زدند و از آن هراسناک شدند، ولی انسان آن را برداشت» (احزاب/۷۲)؛ «به‌راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم» (تین/۴). در آموزش مثبت‌نگری اسلامی با استفاده از آیات، روایات و تمثیل‌های رایج دین اسلام، افراد به وجود ویژگی‌های مثبت زندگی ـ علی‌رغم همهٔ مشکلات موجودـ آگاه می‌شوند. چنین نگرشی به زندگی نشان می‌دهد که انسان در قبال وضعیت کنونی خود مسئول و درعین‌حال برخوردار از حمایت معنوی وجودی والاتر است که چنین وضعیتی به احساس آرامشی عمیق منجر می‌گردد.

یکی دیگر از نتایج تحقیق حاضر، تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کاهش احساس خشم مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه بود که این نتیجه



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0 ]

با نتایج بررسی‌های فرح‌بخش و بلسکی همسوست که طی آن، آموزش مثبت‌اندیشی به‌عنوان روشی مؤثر برای کنترل و کاهش احساس خشم معرفی شده بود (۱۸،۱۹). مثبت‌نگری می‌تواند از طریق تغییر نگرش افراد در مواجهه با وقایع منفی زندگی، هر یک از این حوادث را به مراحلی برای رشد روانی بهتر تبدیل کند. کسانی که در بدبینی نمرهٔ بالایی می‌گیرند فقط به محرک‌های منفی توجه می‌کنند، درحالی‌که افراد مثبت‌نگر، به هر دو دستهٔ محرک‌های مثبت و منفی توجه دارند؛ یعنی می‌توانند در برابر نقاط ضعف دیگران، به ویژگی‌های مثبت‌شان نیز توجه کنند (۲۰). به‌علاوه، انگیزه‌های معنوی نیز موجب می‌شود تا حتی منفی‌ترین وقایع به‌صورت موقعیت‌هایی مثبت و قابل کنترل ادراک شود. درواقع احساس ما به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد، بلکه نتیجهٔ تفسیر ما از حوادث است. در اسلام نیز تأکید اصلی بر این است که افراد باید در روابط خود با دیگران بیشتر به نقاط مثبت و قوت یکدیگر توجه کنند، موردی که عامل مهمی برای حفظ سلامت مادران و پیشرفت کودکان عقب مانده است.

آنچه اهمیت ویژه‌ای دارد، بهبود وضعیت کودکان با نیازهای ویژه از طریق آموزش متغیرهای مختلف روان‌شناختی است که موجب می‌شود به چنین کودکانی از زاویه‌ای تازه نگریسته شود. این کودکان بیش از هر کسی با مادران خود در ارتباط هستند و بنابراین، افزایش کیفیت و رضایت از زندگی و همچنین تقویت مقاومت مادران در برابر هیجان‌هایی مانند خشم می‌تواند به‌طور مستقیم، به بهبود وضعیت کودکان با نیازهای ویژه منجر گردد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم باور و تردید مادران به اثرات مفید جلسات آموزش‌های روان‌شناختی بود. به‌علاوه، آزمودنی‌ها پیگیری نشدند تا مشخص شود آیا تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل بعد از گذشت زمان نیز همچنان وجود داشته است یا خیر. در پایان پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی با محوریت مبانی اسلامی در زمینه متغیرهای دیگر و همچنین به شکل آموزش خانواده و والدین اجرا گردد.

## ۵ نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شرکت در جلسات آموزش مثبت‌نگری براساس منابع اسلامی در ارتقای سطح رضایت از زندگی و کاهش احساس خشم و خصومت مادران دارای فرزندان با نیازهای ویژه مؤثر بوده است. از طرفی دیگر، شرکت در جلسات گروهی موجب شد تا مادران از طریق مواجه‌شدن با گروهی که مشکلاتی مشابه دارند، احساس همبستگی و حمایت بیشتری پیدا کنند.

## ٦ تشکر و قدردانی

در پایان از همهٔ مادرانی که با صرف وقت و شرکت منظم در جلسات آموزشی، امکان اجرای این پژوهش را فراهم آوردند، قدردانی می‌شود.

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0 ]

## References


1. Singhi PD, Goyal L, Pershad D, Singhi S, Walia BN. Psychosocial problems in families of disabled children. Br J Med Psychol. 1990;63 ( Pt 2):173–82. [Link]
2. Pisula E. Parents of children with autism: recent research findings. Psychiatr Pol. 2002;36(1):95–108. [Polish] [Link]
3. Khaleghipour Sh, Zargar F. Effect of Mindfulness-based cognitive therapy on depression and life expectancy in mothers of children with Intellectual disabilities. Journal of Research Behaviour Science. 2014;12(2):44–52. [Persian] [Link]
4. Helitzer DL, Cunningham-Sabo LD, VanLeit B, Crowe TK. Perceived changes in Self-Image and coping strategies of mothers of children with disabilities. OTJR: Occupation, Participation and Health. 2002;22(1):25–33. [Link]
5. Bayani AA, Mohammad Koocheky A, Goodarzi H. The reliability and validity of the satisfaction with life scale. 2007;3(11):259–65. [Persian] [Link]
6. Narimani M, Agha Mohammaadian HR, Rajabi S. A comparison between the mental health of mothers of exceptional children and mothers of normal children. 2007;9(3334):15–24. [Persian] [Link]
7. Kukulu K, Buldukoglu K. Correlates and consequences of anger at their children in immigrant turkish women. J Soc Behav Pers. 2006;34(3):257–70. [Link]
8. Lam. Parenting stress and anger: The Hong Kong experience. Child & Family Social Work. 1999;4(4):337–46. [Link]
9. Seligman MEP, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. Am Psychol. 2006;61(8):774–88. [Link]
10. Sadeghiniri R, AllahyariNezhad M. Positive Thinking and Optimism in the Nahjolbalagheh. Quarterly Journal of Nahjolbalagha. 2013;1(1):63–74. [Persian] [Link]
11. Aghajani MJ, Gholami R. Principles of Mental Health. 1st ed. Tehran: Sarva; 2013, pp:53–4. [Persian] [Link]
12. Ebadi N. Faghigi A, Sodani M, Hosseinpoor M. The study of effectiveness of positive thinking training with emphasis on the signs of Quran on increasing hope to divorced women's life of Ahvaz city. 2009;4(10):71–84. [Persian] [Link]
13. Malekpour1M, Zangeneh S, Aghababaei S. A study of the psychometric properties of Novaco Anger Questionnaire (short form) in Isfahan City. Journal of Research in Cognitive and Behavioral Scince. 2012; 2(1):1–8. [Persian] [Link]
14. Motavalli R, Ozgoli G, Bakhtiari M, Alavi Majd H. Marital satisfaction and marital intimacy in employed and unemployed pregnant women of Ardebil City. Journal of Ardabil University of Medical Sciences. 2009;9(4):315–24. [Persian] [Link]
15. Bayani AA, Koocheky AM, Goodarzi H. The reliability and validity of the satisfaction with life scale. Scientific Journal Management System. 2007;3(11):259–65. [Persian] [Link]
16. Hosseinsabet F, Rady M. The association between God image and life satisfaction in Shiraz University students. Journal of Reaserch on Religion & Health. 2015;1(2):19–27. [Persian] [Link]
17. Khodadadi Sangdeh J, Tavalaeyan SA, Bolghan-Abadi M. The effectiveness of positive group psychotherapy in increasing the happiness among mothers of children with special needs. Journal of Family Psychology. 2014;1(1):53–62. [Persian] [Link]
18. Hosseini R, Gholamali Lavasani M. The effectiveness of group counseling with reality therapy on adolescent aggression. 6th international congress of child and adolescent psychiatry; Tabriz. 2013. pp:17–19. [Persian]
19. Belsky J. Etiology of child maltreatment: a developmental-ecological analysis. Psychol Bull. 1993;114(3):413–34. [Link]
20. Raman RA. Attitudes and behavior of ajman university of science and technology students towards the environment. IAFOR Journal of Education. 2016;4(1):69–88. [Link]


[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0 ]