

اثر بخشی روانشناسی مثبت نگر و نقش آن بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روانی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص

کامران عزیزی ارشد^۱، ابراهیم ناصری^۲

۱. کارشناسی ارشد روانسنجی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، مشاور تحصیلی مدرسه

kkamranaziziarshad@gmail.com

۰۹۱۴۸۳۸۵۶۹۲

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم و تحقیقات آذربایجان غربی، مشاور تحصیلی مدرسه

Naseri136320@gmail.com

۰۹۱۴۸۰۱۸۲۱۹

چکیده

این پژوهش باروش علمی ترویجی (مروری) و بررسی مقالات موجود در این زمینه نوشته شده است. در این پژوهش با مطالعه و بررسی منظم منابع کتابخانه ای و تازه ترین مقالات و مستندات مرتبط با موضوع، یافته ها در قالب عناوین مشخص استخراج و تشریح گردیده است. یافته های پژوهش حاضر بیانگر این است که میان روانشناسی مثبت نگر و بهزیستی روانشناختی و سلامت روانی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، در این رویکرد مداخله ای دانش آموزان می آموزند که به جای سرزنش خود، تصور مثبتی از خود داشته باشند، گذشته را با رضایتمندی و خشنودی به خاطر آورند و به آینده امیدوار باشند (وایت و مورای، ۲۰۱۵). چالشها را به فرصت تبدیل کرده و برای مقابله با افکار منفی و سپس پذیرفتن افکار مثبت به جای آن ها و نیز مؤثرتر کنار آمدن با مشکلات از راهبردهای مقابله ای کارآمد استفاده کنند، تواناییهای بالقوه خود را تحقق بخشند، از احساسات خود آگاه شوند و هیجانات و عواطف خود را کنترل کنند (آلن و همکاران، ۲۰۱۸). به نقل از عزیز پور و همکاران، (۱۴۰۲)

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت نگر، بهزیستی روانشناختی، سلامت روان، اختلال یادگیری خاص

۱-مقدمه

روانشناسی مثبت گرا با تکیه بر فضیلت ها و قابلیت ها، توانمندی انسان را تقویت می کند و در پی آن است که با شناخت و طبقه بندی قابلیت ها و فضیلت ها و کشف زوایای پنهان وجودی انسان، او را در بهره گیری از نیروهای نهفته درون و بیرونش بهتر یاری کند. سلیگمن از سال ۲۰۰۰ روی باور روانشناسی مثبت گرا متمرکز گردیده که اصول کار آن مطالعه و پژوهش در

زمینه هیجان مثبت، ویژگی‌های تشخیصی مثبت و سازمان‌های مثبت است. افراد با دید مثبت می‌خواهند دنیا را مکانی شادتر بسازند. خرد ورزی، عدالت طلبی، خوش بینی، تعالی، شادمانی، امید، شجاعت و... شاخص‌هایی هستند که روانشناسی مثبت‌گرا در تعمیم و تثبیت آن می‌کوشد. کاربرد این شاخص‌ها از یک سو باعث نشاط شخص و از سوی دیگر باعث بروز نشانه‌های مثبت در زندگی او می‌شود.

روانشناسی مثبت‌نگر به عنوان جنبش و رویکرد جدید در روانشناسی است که در راستای دستیابی به اهداف ناتمام و مغفول مانده گستره روانشناسی پدید آمده است مبدع این رویکرد علمی و عملی مارتین سلیگمن است. وی روانشناسان را دعوت کرد تا رسالت فراموش شده‌ی علم روانشناسی که همانا تقویت توانمندی‌های انسانی و پرورش نبوغ بود را به خاطر آورند (سلیگمن^۳، ۲۰۰۶). به نقل از حسنوندی و همکاران، (۱۳۹۶). بهزیستی روانشناختی یکی از حوزه‌های شایع در تحقیقات روانشناسی مثبت است و یک مفهوم چند مؤلفه‌ای و شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی است (تونیس^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). در واقع بهزیستی روانشناختی شامل افکار و احساسات مثبتی است که افراد زندگی خود را به طور مطلوب ارزیابی می‌کنند (کوبزانسکی^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). بهزیستی روانشناختی یک مفهوم چندمؤلفه‌ای در برگرفته (۱: پذیرش خود، ۲: روابط مثبت با دیگران، ۳: خودمختاری، ۴: تسلط بر محیط، ۵: زندگی هدفمند، ۶: رشد شخصی است (ریف و کیز^۶، ۱۹۹۵). بنابراین بهزیستی روانشناختی به معنای قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است و در این رویکرد تمرکز بر سلامتی و بهزیستی از جنبه‌ی مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت روانشناختی بهزیستی است. به عبارت دیگر بهزیستی روانشناختی از جمله سازه‌ها و مفاهیم بهنجار مورد توجه و مطالعه‌ی روانشناختی مثبت است (کوترا^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). به نقل از آل یاسین و همکاران، (۱۴۰۲).

دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر، دیدگاهی است که با توجه بیشتر به محرک‌های مثبت و تمرکز کمتر به نقاط منفی باعث ایجاد احساس خوب، برقرار کردن روابط ارزشمند با دیگران می‌شود و نتیجه آن کاهش حساسیت بین فردی افراد و افزایش تعاملات هرچه بیشتر بین آنان می‌شود. (تندر و بکر^۸، ۲۰۱۸). به نقل از شهپری (۱۴۰۲). مداخله روانشناسی مثبت‌نگر از طریق توجه به نقاط قوت و تجارب مثبت، شناسایی هیجان‌ها و خودگویی‌ها احتمال برداشتهای شخصی مثبت را افزایش می‌دهد و افراد را قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال خود و سلامتی خود می‌کند و فرصت درک بهتر و کامل‌تر را برای فرد فراهم می‌آورد؛ این عوامل از طریق کیفیات زندگی باعث کاهش اضطراب می‌شود. مداخله مثبت‌نگر بر این باور است که با تأکید بر مقاومت درونی، مکانیسم‌های مقابله‌ای و مثبت‌اندیشی می‌توان به انسانها کمک کرد تا با شرایط زندگی پیچیده، دشوار و تنیدگی‌زا و با فقدانها و دردها سازگار شوند و از آنها نجات یابند (Cesko & Cakici, 2020)، همچنین می‌توان گفت در طی آموزش، گروه تحت آموزش می‌تواند تجربه‌های مثبت و خوب را بشناسند و از این هیجان‌ها در ارتقای احترام و عزت نفس خود بهره ببرند. در واقع این افراد بعد از آموزش، دید واقع‌بینانه‌ای به زندگی پیدا می‌کنند و زمانی که حس خوبی به خود به دست آورند، در فعالیتهای بیشتری شرکت کرده و حس حقارت در آنان کاهش می‌یابد و با افراد بیشتری ارتباط پیدا می‌کنند و کمتر در روابط خود با دیگران حساسیت نشان دهند. برخلاف دیگر رویکردهای درمانی که صرفاً به دنبال کاهش علائم اختلالات روانی اند، روانشناسی مثبت‌نگر در پی اصلاح، بهبود و بهینه‌سازی روشهای روان درمانی است تا علاوه بر کمک به افرادی با کاهش درد مندی‌ها با تمرکز بر کارکردهای مثبت روانی همچون امید، خوش بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی، آنها را به سمت رشد، بالندگی

³. Seligman

⁴. Tönis

⁵. Kubzansky

⁶. Ryff & Keyes

⁷. Kotera

⁸. Tetzner, J., & Becker

⁹. Cesko & Cakici

شکوفایی، شادمانی و بهزیستی هدایت کند (شهری ۱۴۰۲). پژوهش‌های متعددی تأثیر مداخله‌های مثبت نگر را در بهبود مشکلات مختلف روانشناختی مورد مطالعه و بررسی قرار داده‌اند. روانشناسی مثبت نگر به جای توجه به جنبه‌های مرضی و بیمار گونه بر جنبه‌های مختلف شخصیت انسان تأکید می‌کند (کولباش و اوزاباک^{۱۰}، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر، به جای توجه مفرط به ناتوانی‌ها و ضعف‌های انسان بر توانایی‌های انسان برای شاد زیستن، لذت بردن از زندگی، حل مسئله و خوش بینی متمرکز می‌شود. روش آموزش مثبت نگری یکی از روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی و مؤثر در بهبود ویژگی‌های روانشناختی است که بر شناسایی و نقاط قوت و توانمندیها با هدف ارتقای سلامت تأکید دارد (وهیمیر^{۱۱}، ۲۰۲۱). این روش با تأکید بر ایجاد و گسترش هیجان‌های مثبت به دنبال ایجاد سپری در برابر اختلالات روانی و ایجاد و افزایش ویژگی‌های روانشناختی مثبت می‌باشد (بخت^{۱۲}، ۲۰۱۷). مداخلات روانشناسی مثبت نگر، یک رویکرد جدید و بالقوه برای افزایش ساختارهای روانشناختی مثبت در روانشناسی است که به نظر می‌رسد ساختارهای روانشناسی مثبت مثل (خوش بینی، تاثیر احساسات) با نتایج مختلف سلامتی همراه است (آمونو، بارکلی، الجواهری، تریگر، لی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۹). روانشناسی مثبت نگر همواره در پی شناسایی و تشریح شادکامی و احساس بهزیستی ذهنی و پیش بینی آنها بوده است. موضوع محوری این حوزه نوظهور در روانشناسی، همانا ارتقای بهزیستی ذهنی افراد و شناسایی جنبه‌های مثبت در افراد و تقویت آنها در جهت پیشگیری و اعتلای سلامت روان و همچنین کمک به درمان در صورت وجود مشکل و اختلال است (کار^{۱۴}، ۲۰۰۳، به نقل از شهری، ۱۴۰۲). بنابراین با توجه به مشکلات دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص اهمیت و ضرورت مداخله‌های مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر بهزیستی روانشناختی این دانش آموزان آشکار می‌گردد. یکی از عوامل دیگری که در دانش روانشناسی و مشاوره در رابطه با بهزیستی روانشناختی مورد توجه قرار می‌گیرد و مورد توجه است سلامت روان است. سلامت روانی به صورت‌های گوناگون تعریف شده است ولی ارائه تعریف قابل قبول برای همه افراد متخصص در روانشناسی، مشاوره، و علوم رفتاری دشوار به نظر می‌رسد. مشکل تعریف سلامت روانی از آنجا سرچشمه می‌گیرد که هنوز تعریف صحیح و قابل قبولی برای بهنجاری^{۱۵} نداریم. البته تعاریف و نقطه نظرهای زیادی با توجه به شرایط و موقعیتهای اجتماعی سن و فرهنگ برای بهنجاری شده است. پزشکان و افرادی که با دید پزشکی به مسئله نگاه می‌کنند بهنجاری یا سالم بودن را نداشتن علائم بیماری تلقی می‌کنند و به عبارت دیگر سلامتی و بیماری را در دو قطب مخالف یکدیگر قرار می‌دهند و برای اینکه فردی سالم بیمار شود بایستی از قطب سالم به قطب مخالف برود. این امر در بعضی از بیماریها من جمله بیماریهای عفونی ممکن است صادق باشد ولی در بیماریهای روانی صادق نیست (میلانی فر، ۱۳۷۴، صص ۱۳-۱۴). تعریف گیتزبرگ در مورد بهداشت روانی عبارت است از: «تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط بخصوص در سه فضای مهم زندگی، عشق کار، تفریح». (میلانی فر، ص ۱۶). کارل منجر می‌گوید: «سلامت روانی عبارت است از سازش فرد با جهان اطرافش به حداکثر امکان به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و موثر به طور کامل شود» (میلانی فر، ص ۱۵). «سلامت روان داشتن هدفی انسانی در زندگی، سعی حل عاقلانه مشکلات، سازش با محیط اجتماعی بر اساس موازین علمی و اخلاقی و سرانجام ایمان به کار و مسئولیت و پیروی از اصل نیکوکاری و خیر خواهی است» (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۵، ص ۱۵). سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را یک حالت سلامتی کامل اجتماعی، روانی جسمی، نه فقط نداشتن بیماری یا ناتوانی بیان می‌کند. همچنین سلامت روان به عنوان درک افراد از تواناییهای خودشان، بهره‌وری شغلی، سازگاری با فشارهای عادی زندگی و سهیم بودن در اجتماع تعریف شده است (هیلی و لینک^{۱۶}، ۲۰۱۲؛ به نقل از عباسی آبرزگه و همکاران، ۱۳۹۸).

10 . Kulbaş Y Özabacı

11 . Wehmeyer

12 . Bekhet

13 . Amonoo, H. L., Barclay, M. E., ElJawahri, A., Traeger, L. N., Lee, S. J., Huffman, J. C

14 . Carr, Alan

15 . Normality

16 . Healy, L. M., & Link, R. J

امروزه اختلال یادگیری خاص^{۱۷} به عنوان یکی از اختلالات اساسی تحصیلی معرفی می شوند که با الگوی خاصی از تغییرات روان شناختی و زیستی همراه است، اختلال یادگیری خاص اختلالی عصب- تحولی است که به صورت مداوم یادگیری را تحت تأثیر قرار می دهد (اسکلن^{۱۸}، ۱۳، ۲۰ به نقل از عزیز پور و همکاران، ۱۴۰۲). ناتوانی در یادگیری، اختلال یادگیری یا مشکل یادگیری وضعیتی در مغز است که در درک یا پردازش اطلاعات با مشکل مواجه می شود و می تواند ناشی از چندین عامل مختلف باشد. با توجه به مشکل یادگیری به روش معمول، این توانایی یادگیری به روشی متفاوت را رد نمی کند. بنابراین، برخی از افراد را می توان با دقت بیشتری به عنوان «تفاوت یادگیری» توصیف کرد، بنابراین از هرگونه تصور نادرست در مورد ناتوان بودن با فقدان توانایی یادگیری و کلیشه های منفی احتمالی جلوگیری می شود. در بریتانیا، اصطلاح «اختلال یادگیری» به طور کلی به ناتوانی ذهنی اشاره دارد، در حالی که مشکلاتی مانند نارساخوانی و نارساخوانی معمولاً به عنوان «مشکلات یادگیری» شناخته می شوند (گیس، باب؛ مافوبا، کی^{۱۹}، ۲۰۱۶، به نقل از بوچانی و همکاران، ۱۴۰۱) در (DSM-5) ناتوانی یادگیری به اختلال یادگیری خاص (SLD) تغییر نام و ماهیت داده و به عنوان یک مشخصه برای اختلال یادگیری خاص شناخته می شود (گنجی، ۱۳۹۲). در توصیف و طبقه بندی جدید به جای مطرح کردن اختلال در حوزه هایی مانند خواندن، ریاضیات و بیان نوشتاری، این اختلال به صورت طبقه ای کلی و معیار تشخیصی واحد معرفی شده است و بر عملکرد تحصیلی کلی و ارائه خدمات آموزشی مناسب تمرکز می کند و افزون به این در رویکرد جدید، مؤلفه سنتی معیار تشخیصی ناهماهنگی بین بهره هوشی - پیشرفت تحصیلی حذف شده است و به جای آن بر رشد شخصی، خانواده و تاریخچه تحصیلی از قبیل نمرات تحصیلی، پاسخ به مداخله های تحصیلی و مشاهده معلمان تأکید می کند (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳، هالاهان، کافمن و پولین^{۲۰}، ۲۰۱۵، به نقل از شهری، ۱۴۰۲). اختلالات یادگیری یک تفاوت عملیاتی مغز است و بر هوش (IQ) تأثیر نمی گذارد. در واقع، آنها شدیدترین، فراگیرترین و مزمن ترین شکل مشکل یادگیری در کودکان با توانایی های فکری متوسط یا بالاتر از حد متوسط هستند. از آنجایی که بیشتر اختلالات یادگیری در دوران کودکی تشخیص داده می شوند، این مقاله به تأثیرات این شرایط در دوران کودکی می پردازد اگرچه اغلب از بدو تولد وجود دارد (ناشی از ویژگیهای منحصر به فرد در ساختار مغز است که ممکن است ارثی باشد)، بیشتر اختلالات یادگیری زمانی کشف می شوند که کودک در سن مدرسه است و در مقایسه با همسالان، شکاف های قابل توجهی در یادگیری نشان می دهد. اختلالات یادگیری مستمر هستند و می توانند چالش های مادام العمر قابل توجهی ایجاد کنند. در برخی موارد، بزرگسالان با آسیب خفیف یاد می گیرند که سبکهای یادگیری خود را تطبیق دهند، که باعث می شود اختلال یادگیری کمتر مشکل ساز شود (رونالد و استرنبرگ^{۲۱}، ۲۰۲۱، به نقل از بوچانی و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از مسائلی که ارتباط تنگاتنگی با مشکلات یادگیری خاص و بهزیستی روانشناختی دارد سلامت روان افراد است از دید روانپزشکان سلامتی عبارت است «از تعادل در فعالیت های زیستی، روانی و اجتماعی افراد که انسان از این تعادل در فعالیت هایی زیستی، روانی و اجتماعی افراد که انسان از این تعادل سیستماتیک و ساختارهای سالم خود برای سرکوب کردن و تحت کنترل در آوردن بیماری استفاده می کند» (میلانی فر، ۱۳۷۴، ص ۵). لوینسون و همکارانش (۱۹۶۲) سلامتی روان را این طور تعریف کرده اند: سلامتی روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف، محل زندگی اطرافیان، مخصوصاً با توجه به مسئولیتی که در مقابل دیگران دارد، چگونگی سازش وی با درآمد خود و شناخت مکانی و زمانی خویشتن (میلانی فر، ۱۳۷۴، ص ۵). به نظر می رسد سلامت روان دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری خاص ارتباط وجود دارد. کودکان دارای ناتوانی یادگیری ویژه به ارزیابی توانایی خود با افراد عادی می پردازند، در نتیجه دچار مشکلات روانشناختی از قبیل نگرانی، ترس و اضطراب می شوند، احساس می کنند که غمگین هستند، هرگز اوقات خوبی ندارند و هنگامی که خود را باهم

17. Specific Learning Disorder

18. Scanlon

19. Gates, Bob; Mafuba, Kay

20. Hallahan DP, Kauffman JM. Pullen PC

21. Ronald L. Taylor & Les Sternberg

کلاسی های خود مقایسه می کنند به تفاوت خود با همسالان و قابلیت های شخصی خود پی می برند و دیگر انرژی لازم را برای سایر وظایف محوله را ندارند (حیدری سورشجانی، نصیریان وزارعی محمود آبادی، ۱۳۹۴).

۲- روش شناسی

این پژوهش باروش علمی ترویجی (مروری) و بررسی مقالات موجود در این زمینه نوشته شده است. در این پژوهش با مطالعه و بررسی منظم منابع کتابخانه ای و تازه ترین مقالات و مستندات مرتبط با موضوع، یافته ها در قالب عناوین مشخص استخراج و تشریح گردیده است.

۳- نتایج یافته ها

یافته های پژوهش حاضر بیانگر این است که میان روانشناسی مثبت نگر و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، پژوهشهای (جوزف ولینلی^{۲۲}، ۲۰۰۶؛ سلیگمن، ۲۰۱۱؛ جینا و مگیار^{۲۳}، ۲۰۰۹؛ ولووتونی^{۲۴}، ۲۰۱۵) شواهدی است که حاکی از آن که بکار گیری مداخلات مثبت سبب بهبود بهزیستی می گردد. بولیر^{۲۵} و همکاران (۲۰۱۳)، در یک فراتحلیل که به بررسی نتایج ۴۰ پژوهش در زمینه اثر بخشی روانشناسی مثبت نگر پرداخته بودند نشان دادند که مداخلات مثبت نگر موجب افزایش بهزیستی روانی و کاهش علائم افسردگی می شود زیستی ذهنی این دانش آموزان تاثیر بسزایی دارد مالک (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان داد که روان درمانی مثبت نگر باعث افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روانی می شود. سعیدی (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان داد که روان درمانی مثبت نگر باعث کاهش افسردگی و افزایش احساس بهزیستی روانی جانبازان می شود (به نقل از رهنما و همکاران، ۱۳۹۶). این پژوهش با یافته های کیز^{۲۶} (۲۰۱۴) گنزالز^{۲۷} و همکاران (۲۰۱۴) شوشانی^{۲۸} و همکاران (۲۰۱۶) شوشانی و استونی^{۲۹} (۲۰۱۷)، همسو می باشد، همچنین یافته های فرا تحلیل وایت و مورای^{۳۰} (۲۰۱۵) به بررسی نتایج ۱۵۰ مقاله، مجله و پژوهش در زمینه تاثیر روانشناسی مثبت نگر در افزایش بهزیستی دانش آموزان پرداخته است؛ نشان می دهد مداخله های مثبت نگر موجب افزایش بهزیستی در دانش آموزان و کاهش مشکلات روانشناختی آنها می شود. در این رویکرد مداخله ای دانش آموزان می آموزند که به جای سرزنش خود، تصور مثبتی از خود داشته باشند، گذشته را با رضایتمندی و خشنودی به خاطر آورند و به آینده امیدوار باشند (وایت و مورای، ۲۰۱۵) چالشها را به فرصت تبدیل کرده و برای مقابله با افکار منفی و سپس پذیرفتن افکار مثبت به جای آن ها و نیز مؤثرتر کنار آمدن با مشکلات از راهبردهای مقابله ای کارآمد استفاده کنند، تواناییهای بالقوه خود را تحقق بخشند، از احساسات خود آگاه شوند و هیجانات و عواطف خود را کنترل کنند (آلن^{۳۱} و همکاران، ۲۰۱۸، به نقل از عزیز پور و همکاران، ۱۴۰۲)

۴- نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت نگر بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص انجام گرفت. نتایج پژوهش حاکی از آن است که ارتقای بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دارای اختلال

²² . Joseph, S. & Lindley, A. P

²³ . Jeana, L. & Magyar, M.

²⁴ . Luo, S. & Tuney, S.

²⁵ . Bolier L.

²⁶ . Keyes, C.

²⁷ . Gonzalez, T. R.

²⁸ . Shoshani, A.

²⁹ . Slone, M.

³⁰ . White, M., & Murray, A. S.

³¹ . Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L

یادگیری خاص به سلامت روانی، رضایت از زندگی، بهره مندی از عاطفه مثبت بالاتر و عاطفه منفی پایین تر کمک کرده و از طرفی بهزیستی روانشناختی مربوط به مدرسه از نظر پیش بینی مسائل مرتبط با دانش آموزان نسبت به بهزیستی در حوزه عمومی آن از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ در کلاس درس دانش آموزانی که جهت گیری بدبینانه ای داشته باشند بیشتر دچار افسردگی می شوند و موفقیت های خود را به حساب نیاورده و زمانی که با شکست مواجه می شوند زودتر نا امید می شوند. از این رو بهزیستی روانشناختی را می توان به عنوان یک فرآورده مهم تعلیم و تربیت در نظر گرفت؛ که به عنوان یکی از سازه های مهم روانشناسی مثبت نگر از اهمیت زیادی برخوردار است و ارتقاء سطح بهزیستی روانشناختی یکی از اهداف روانشناسی مثبت نگر در عصر حاضر می باشد. در مجموع، مداخله ی متمرکز بر پژوهش حاضر یعنی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر که جهت ارتقاء بهزیستی روانشناختی دانش آموزان استفاده می شود با تمایز گذاشتن میان عواطف مثبت و منفی و همچنین سازگار یا ناسازگار بودن آن ها، دانش آموزان را به بازاندیشی دوباره نسبت به افکار خود آگاه می نماید و شدت عواطف منفی را که در بردارنده تحریف افکار منفی و یا سرزنش نمودن خود است را کاهش می دهد و از طریق کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه های تنش زای زندگی باعث می شود تا آن ها دید مثبتی به زندگی داشته باشند. آموزش فنون و مهارت های مثبت اندیشی به افراد دارای اختلال یادگیری، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش شادکامی انجام می گیرد تا افراد خود را بهتر شناخته و تجربه های مثبت خود را بازناسند و نقش این تجارب مثبت را در افزایش و ارتقاء احترام به خود بشناسند. توجه به نقاط مثبت خود، زندگی مشترک و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشتهای مثبت تر از خویش و دیگران را افزایش می دهد و همین امر سبب می شود که آن ها قادر به پذیرش مسئولیت بیش تر در قبال ارزش خود شوند و به درک کامل تری از خویش نائل آیند و احساس بهزیستی روان شناختی بیش تری در زندگی داشته باشند.

منابع فارسی

- ۱- آل یاسین، سید علی، آزاد، رعنا (۱۴۰۲)، اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر بهزیستی روانشناختی، تاب آوری و معنای زندگی مادران کودک کم توان ذهنی، **مجله رویش روانشناسی** سال ۱۲ شماره ۵ شماره پیاپی ۸۶.
- ۲- بوچانی، سجاد، شجاعی زاده، فاطمه و حمیلی، ثریا. (۱۴۰۱). بررسی مفهوم اختلال یادگیری (LD) و انواع آن، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و علوم انسانی.
- ۳- حسنوندی، صبا؛ قاضی، شیرین و قدم پور، عزت اله، (۱۳۹۶)، تأثیر برنامه درمانی مثبت نگر بر بهزیستی روانشناختی زنان دارای کودکان مبتلا به بیش فعالی - نقص توجه، **فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان**.
- ۴- حیدری سورشجانی، راضیه، نصیریان، منصوره و زارعی محمود آبادی، حسن. (۱۳۹۴). بررسی اثر کیفیت بخشی آموزش بازی درمانی کودک محرم با استفاده آکسلاین بر تغییرات خلقی کودکان با اختلال یادگیری، **مجله مطالعات ناتوانی (علمی - پژوهشی)** دوره پنجم شماره ۱۱.
- ۵- رهنما، فاطمه؛ صحرایی، فاطمه. (۱۳۹۶). اثر بخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان، همایش ملی عفاف، حجاب و سبک زندگی.
- ۶- سعیدی، زهرا. (۱۳۹۳). اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر کاهش افسردگی و بهزیستی روانی جانبازان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام.
- ۷- شفیق آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۱). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران. مرکز نشر دانشگاهی. چاپ نهم.
- ۸- شهرپری، مرضیه. (۱۴۰۲). روانشناسی مثبت نگر و نقش آن بر بهزیستی روانی دانش آموزان با اختلال یادگیری ویژه، پنجمین همایش ملی پژوهشهای حرفه ای در روانشناسی و مشاوره.
- ۹- عباسی آبرزگه، مژگان. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی دختران بزهکار خانواده های طلاق تحت پوشش بهزیستی شهرستان رباط کریم. **نشریه آفاق** ۳(۲۹): ۱۳۰-۱۲۵.

۱۰- عزیز پور، محمد رضا، فرناش، سهیلا؛ نامتی، ناهید، عزیز پور، علیرضا و عزیز پور، حمید رضا. (۱۴۰۲). اثر بخشی مداخله روانشناسی مثبت نگر بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان دارای اختلال یاد گیری خاص، سومین همایش ملی روانشناسی و تعلیم و تربیت و سبک زندگی.

۱۱- گنجی، مهدی. (۱۳۹۲). روانشناسی کودکان استثنایی بر اساس DSM-5 چاپ اول، تهران، انتشارات سمت.

۱۲- مالک، مریم. (۱۳۹۳). اثر بخشی روان درمانی مثبت بر شادکامی و بهزیستی روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانش گاه آزاد اسلامی واحد تربت جام.

۱۳- میلانی فر، بهروز. (۱۳۷۶). بهداشت روانی. تهران. نشر قومس. چاپ پنجم.

منابع لاتین

Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). **What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis.** *Educational Psychology Review*, 30(1), 1-34

Amonoo, H. L., Barclay, M. E., ElJawahri, A., Traeger, L. N., Lee, S. J., Huffman, J. C. (2019). **Positive Psychological Constructs and Health Outcomes in Hematopoietic Stem Cell Transplantation Patients: A systematic review,** *Biology of Blood and Marrow Transplantation* (2019), Jan; 25(1):e5-e16.

Bekhet, A. K. (2017). **Positive thinking training intervention for caregivers of persons with autism: establishing fidelity.** *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(3), 306-310

Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. **Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies.** *BMC Public Health*. 2013.

Carr, Alan. (2003). **Positive Psychology. Handbook of psychology New York: BrunnerRoutledge Press**

Cesko, E., & Cakici, E. (2020) **Positive psychotherapy in different cultures.** In: Messias E., Pese schkian H., Cagande C. (eds.) *Positive Psychiatry, Psycho therapy and Psychology.* Springer.

Gates, Bob; Mafuba, Kay (1 March 2016). "Use of the term 'learning disabilities' in the United Kingdom: issues for international researchers and practitioners". *Learning Disabilities: A Contemporary Journal*. 14 (1): 9–23

Gates, Bob; Mafuba, Kay (1 March 2016). "Use of the term 'learning disabilities' in the United Kingdom: issues for international researchers and practitioners". *Learning Disabilities: A Contemporary Journal*. 14 (1): 9–23.

Gonzalez, T. R., Ehrenzweig, Y., Gracida, D. S., Hernandez, C. B., Mora, G. L., Martinez, A. G., & Larralde, C. (2014). **Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention.** *Journal of Behavior, Health & Social Issues* , 5, 2, 79-102.

Hallahan DP, Kauffman JM. Pullen PC. **Exceptional learners: an introduction to special education (13th Ed).** **Published by Pearson Education, Inc, 2015**

Healy, L. M., & Link, R. J. (2012). **Hand book of international social work Human Rights, Development and The Global Profession.** London: Oxford University Press, Inc

Joseph, S. & Lindley, A. P. (2006). **Positive Therapy (A Meta-theory for Psychological Practice).** New York: Brunner Routledge Press

Jeana, L. & Magyar, M. (2009). **Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions.** San Diego, CA: Academic Press

Keyes, C. (2014). **The nature and importance of positive mental health in America's adolescents.** In M. J.Furlong, R. Gilman, & S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 9-23). Florence, Italy: Taylor & Francis Group.

Kotera, Y., Green, P. & Sheffield, D. (2022). **Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion.** *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1611–1626.

Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., Hernandez, R., Kim, E. S., Kiga, H. K., Feig, E. H., Lloyd-Jones, D. M., Seligman, M. E. P., & Labarthe, D.R. (2018). **Reprint of: Positive Psychological Well-Being and cardiovascular disease: JACC Health Promotion Series.** *J Am Coll Cardiol*, 72(12), 1382-1396.

4.Kulbaş, E., Özabacı, N. **The Effects of the Positive Psychology -Based Online Group Counselling Program on Mothers Having Journal of Happiness Studies Children with Intellectual Disabilities.**, 23, 1817 –1845 (2022).

Luo, S. & Tuney, S. (2015). **Can Texting be used to Improve Romantic Relationships? The Effects of Sending Positive Text Messages on Relationship Satisfaction.** *Computers in Human Behavior*, 43, 673-679.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). **The structure of psychological well -being revisited.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719 -727. 10.1037/0022 -3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being vivisected. *Journal of personality and social* 9, 716-727.

Ronald L. Taylor & Les Sternberg (2021) **Students with Learning Disabilities**, *Exceptional Children* pp 35–60

Scanlon, D. (2013). **Specific learning disability and its newest definition: Which is comprehensive? And which is insufficient?** *Journal of Learning Disabilities*, 46, 26–33

Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and WellBeing.** New York: Free Press.

Seligman ME. **Positive psychology, positive prevention, and positive therapy.** *Am Psychol*. 2006; 59; 670-681

Shoshani, A., and Slone, M. (2013).**Positive education for youngchildren: Effects of a positivepsychologyinterventionforpreschool children on subjectivewell being and learning behaviors.***Frontiers in Psychology*,8(66), 1-11.6.

Shoshani, A., Steinmetz, S., and Kanat-Maymon, Y. (2016). **Effects of theMaytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, andachievement.** *J. Sch. Psychol.* 57, 73–92.

Tetzner, J., & Becker, M. (2018). **Think Positive? Examining the Impact of Optimism on Academic Achievement in Early Adolescents.** *J Pers.* 86(2), 283-95

Wehmeyer, M. L. (2021). **The Future of Positive Psychology and Disability.** *Frontiers in psychology*, 12, 790506.

White, M., & Murray, A. S. (2015). **Well-being as freedom: Future directions in wellbeing.** In M. White & S. Murray (Eds.), *Evidence-based approaches in positive education Implementing a strategic frameworkforwellbeing in schools* (pp. 167-175). Dordrecht, the Netherlands: Springer