

Determining The Effectiveness of Positive Psychology Training on the Quality of Parent-Child Relationship and Psychological Capital of Adolescent Senior High School Girls

Taghvayi Bananejad M¹, *Alidoosti F², Shahamat Dehsorkh F²

Author Address

1. Department of Psychology, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran;

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Khayyam University, Mashhad, Iran.

*Corresponding Author E-mail: f.alidoosti@khayyam.ac.ir

Received: 2023 December 15; Accepted: 2024 January 8

Abstract

Background & Objectives: The relationship between the adolescent and her/his family members is considered one of the most important factors influencing the socialization of adolescents. The quality of the parent-child relationship often requires a renegotiation of roles and relationships related to everyday issues such as friends, activities, responsibilities, and entering schools and universities. Adolescence is one of the essential age periods that plays an essential role in the growth and evolution of outstanding psychological characteristics such as self-efficacy, resilience, optimism, and hope. These critical components and variables in contemporary psychology have been mentioned in the form of psychological capital. Considering the importance of parent-child relationships and psychological capital, various educational strategies have been used in recent years to strengthen these characteristics, among which positive psychology education can be mentioned. This study aimed to determine the effectiveness of positive psychology training on the quality of parent-child relationships and psychological capital of senior high school girls.

Methods: This study method was quasi-experimental and was conducted with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population of this research included all the senior high school girls of Golbahar City, Iran. Among the statistical population, 30 qualified volunteers were recruited using available sampling and randomly assigned to the experimental and control groups (each group includes 15 people). The inclusion criteria to the research included being in the age range of 12 to 18 years, living with their parents, not failing academically for two years in a row, having a GPA above 12, being able to communicate with other members of the group, being interested in participation in research, and the ability to coordinate the class schedule with the meeting schedule. The exclusion criteria were absenteeism of more than three sessions and non-observance of group therapy rules. Both groups completed in the pretest and posttest the Parent-Child Relationship Scale (Fine et al., 1983) and the Psychological Capital Questionnaire (Luthans et al., 2007). The positive psychology training program was implemented in the experimental group during nine 90-minute sessions and every session once a week. Still, the control group did not receive any treatment plan. Data analysis was carried out in two parts: descriptive statistics and inferential statistics. At the level of descriptive statistics frequency, mean, and standard deviation and at the level of inferential statistics, analysis of covariance was used. Data analysis was done in SPSS software version 27, and the significance level of the tests was considered to be 0.05.

Results: The results showed a significant difference in the variables of the parent-child relationship (positive emotions, hate and loss of role, identity, and communication) ($p < 0.001$) and psychological capital (self-efficacy, hope, resilience, and optimism) ($p < 0.001$) between the experimental and control groups in the posttest, after removing the effect of the pretest. Also, positive psychology training could increase positive emotions by 90%, identity by 92%, communication by 88%, but decrease hate and loss of role by 26%. Also, positive psychology training increased the self-efficacy by 96%, hope by 95%, resilience by 87%, and optimism by 85%.

Conclusion: This research showed that positive psychology training for adolescent girls is suitable for improving the parent-child relationship and increasing the psychological capital.

Keywords: Positive psychology training, Parent-child relationship, Psychological capital, Adolescent girls.

تعیین اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کیفیت رابطه والد-فرزندی و سرمایه‌های روان‌شناختی دختران دبیرستانی مقطع دوم

مهری تقوایی بنانزاد^۱، *فاطمه علیدوستی^۲، فاطمه شهامت ده‌سرخ^۲

توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران؛
۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خيام، مشهد، ایران.
*f.alidoosti@khayam.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲ آذر ۲۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۸ دی ۱۴۰۲

چکیده

زمینه و هدف: توجه به سلامت روان‌شناختی نوجوانان، به‌خصوص نوجوانان دختر می‌تواند به‌عنوان یکی از اهداف اصلی متخصصان سلامت روان باشد. پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کیفیت رابطه والد-فرزندی و سرمایه‌های روان‌شناختی دختران دبیرستانی دوره (مقطع) دوم متوسطه انجام شد. **روش بررسی:** روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دختران دوره دوم متوسطه در شهرستان گلپه‌ار تشکیل دادند. از بین آن‌ها سی نفر داوطلب واجد شرایط به‌طور در دسترس وارد مطالعه شدند و به‌تصادف در گروه‌های آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. هر دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، مقیاس رابطه والد-فرزند (فاین و همکاران، ۱۹۸۳) و پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷) را تکمیل کردند. برنامه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر روی گروه آزمایش به‌صورت نه جلسه نود دقیقه‌ای و هر جلسه هفته‌ای یک‌بار اجرا شد؛ اما گروه گواه هیچ برنامه درمانی دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد، در متغیرهای رابطه والد-فرزندی (احساسات مثبت، تنفر/گم‌گشتگی نقش، هویت، ارتباطات) و سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی)، بین گروه‌های آزمایش و گواه در پس‌آزمون، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/001$). آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر توانست ۹۰ درصد احساسات مثبت و ۹۲ درصد هویت و ۸۸ درصد ارتباطات را افزایش دهد و ۲۶ درصد تنفر و گم‌گشتگی نقش را کم کند؛ همچنین آموزش مذکور توانست در مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی، ۹۶ درصد خودکارآمدی، ۹۵ درصد امیدواری، ۸۷ درصد تاب‌آوری و ۸۵ درصد خوش‌بینی را افزایش دهد. **نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر به نوجوانان دختر روش مناسبی برای بهبود ارتباط والد-فرزندی و افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی آنان است. **کلیدواژه‌ها:** روان‌شناسی مثبت‌نگر، رابطه والد-فرزندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، دختران نوجوان.

می‌کند و محرک تلاش هدفمند افراد برای تقویت و برجسته‌سازی توانمندی‌ها در برابر کاستی‌ها است. علاوه بر این در مداخلات مثبت‌نگر، هدف اصلی شناسایی و بهبود احساسات مثبت و توانمندی‌های روان‌شناختی افراد، به جای تمرکز بر ضعف‌های آنان است و هیجان‌ات مثبت و توانمندی‌های افراد در شادی و سلامت روان آن‌ها مدنظر قرار می‌گیرد (۱۱). یکی از اهداف مهم در آموزش‌های مثبت‌نگر، تربیت‌کردن افرادی است که از زندگی سرشار از عشق و اهداف والا برخوردار باشند، علاقه‌مند به یادگیری و مقابله‌کردن با مشکلات باشند و به موفقیت‌های خود افتخار کنند (۱۲). در این وضعیت با استفاده از آموزش مهارت‌های مبتنی بر مثبت‌نگری می‌توان امید داشت که نوجوانان با نگرش و تفسیر مثبت‌تری درباره خود قادر باشند به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت اعتماد کنند و با قابلیت بیشتری بر چالش‌ها و مسائل زندگی غلبه کنند و در تحقق اهداف خود مقاومت نشان دهند (۱۳). شواهد پژوهشی نیز اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر را بر بهبود وضعیت روان‌شناختی نشان داد؛ در این راستا اثربخشی این آموزش بر بحران هویت (۱۴)، والدگری مؤثر و کیفیت رابطه والد-فرزندی (۱۵)، سرمایه‌های روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان (۱۶) و خودکارآمدی (۱۷) مشخص شد.

در مجموع از نتایج پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان دریافت، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر از جمله مداخلات نوینی به‌شمار می‌رود که بر طیف وسیعی از متغیرهای روان‌شناختی اثرگذار است؛ باین‌حال با بررسی پیشینه پژوهشی مشاهده شد که در مداخلات اندکی، بررسی اثرات این آموزش بر متغیرهای مهمی نظیر کیفیت رابطه والد-فرزندی در بین نوجوانان دختر صورت گرفته است؛ همچنین باتوجه به اهمیت دوران نوجوانی به‌خصوص در بین دختران و چالش‌های این دوران به‌لحاظ ارتباطات والد-فرزندی که به‌تبع آن ممکن است بر سلامت روان‌شناختی آنان تأثیر بگذارد، انتظار می‌رود استفاده از مداخلات مؤثری همچون آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، تا حدود زیادی از این مسائل بکاهد؛ باتوجه به این موضوع و نیز خلأهای تحقیقاتی که در این زمینه وجود دارد، پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کیفیت رابطه والد-فرزندی و سرمایه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان انجام گرفت.

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دختران دبیرستانی دوره دوم متوسطه در شهرستان گلپه‌هار در استان خراسان رضوی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل دادند. از طریق نمونه‌گیری دردسترس، سی نفر از دانش‌آموزان داوطلب دارای ملاک‌های ورود و خروج به‌عنوان نمونه پژوهش وارد مطالعه شدند و براساس گمارش تصادفی در دو گروه پانزده‌نفری آزمایش و گواه قرار

برای داشتن جامعه‌ای خوب و سالم باید به امنیت و سلامت روان اعضای جامعه به‌خصوص دختران، توجه لازم صورت گیرد. می‌توان گفت، ارتباطات متقابل میان والدین و فرزندان، اساس تحول و رشد عاطفی کودک را به‌وجود می‌آورد و این روابط متقابل در همه مراحل زندگی خودنمایی می‌کند؛ اما یکی از مراحل مهم حساس در طی زندگی، دوره نوجوانی^۱ است (۱). در خانواده‌هایی که کودک به نوجوانی می‌رسد، روابط بین نوجوان و اعضای خانواده وی از عوامل بسیار مهم اثرگذار در اجتماعی‌شدن نوجوان به‌شمار می‌آید و نحوه درک او از دنیای پیرامون و چگونگی واکنش نشان‌دادن به آن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (۲)؛ در واقع کیفیت رابطه والد-کودک^۲ اغلب نیازمند مذاکره مجدد درباره نقش‌ها و قواعد و روابط مربوط به موضوعات و مسائل روزمره مانند دوستان، فعالیت‌ها، مسئولیت‌ها و ورود به مدارس و دانشگاه است (۳)؛ براین‌اساس کیفیت ارتباطات و روابط والد-فرزند در طی سالیان اولیه عمر مانند کودکی و نوجوانی، اساس تحولات اجتماعی و شناختی و هیجانی آتی او را پی‌ریزی می‌کند. در تحقیقات زیادی به اهمیت کیفیت رابطه والد-فرزند با سلامت جسمانی و روان‌شناختی فرزندان و به‌خصوص نوجوانان پرداخته شده است (۴،۵)؛ در این راستا نتایج یک مطالعه مروری نظام‌مند نشان داد، رابطه حمایتی و مثبت والد-فرزند می‌تواند حتی سلامت جسمی را در برداشته باشد (۶).

از سوی دیگر، به‌علت ویژگی‌های خاص و منحصر به‌فرد دوران نوجوانی، می‌توان اذعان داشت که دوران نوجوانی از دوره‌های سنی مهمی است که در رشد و تحول ویژگی‌های برجسته روان‌شناختی نظیر خودکارآمدی^۳، تاب‌آوری^۴، خوش‌بینی^۵ و امیدواری^۶، نقش مهمی دارد (۷). از این مؤلفه‌ها و متغیرهای مهم در روان‌شناسی معاصر، در قالب سرمایه‌های روان‌شناختی^۷ نام برده شده است. سرمایه‌های روان‌شناختی افراد به‌عنوان بخشی از روان‌شناسی مثبت‌گرا^۸ شناخته می‌شود. این رویکرد با تمرکز بر نقاط قوت و توانمندی افراد، به بهبود سازگاری و عملکرد آن‌ها کمک می‌کند (۸)؛ به‌عبارت‌دیگر، سرمایه‌های روان‌شناختی با مشخصه‌هایی از قبیل اعتقاد فرد به توانایی‌هایش برای رسیدن به موفقیت، پشتکارداشتن برای دنبال‌کردن اهداف خود، خلق اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل‌کردن مسائل و مشکلات زندگی تعریف می‌شود. پژوهش‌ها بیانگر آن بود که سرمایه‌های روان‌شناختی به‌منزله ویژگی فردی، قادر است خشنودی و عملکرد را بهتر از هر خصیصه فردی دیگر اثربخش در افراد، پیش‌بینی کند (۸،۹).

باتوجه به اهمیت روابط والد-فرزندی و سرمایه‌های روان‌شناختی، طی سالیان اخیر راهبردهای گوناگون آموزشی برای تقویت این ویژگی‌ها استفاده شده است که از میان آن‌ها می‌توان به آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر اشاره کرد (۱۰). این مهارت‌ها متأثر از روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن^۹، بر شناسایی ابعاد مثبت، توانمندی‌ها و موفقیت‌ها تکیه

۶. Hope

۷. Psychological capital

۸. Positive psychology

۱. Adolescence

۲. Parent-child relationship

۳. Self-efficacy

۴. Resiliency

۵. Optimism

سازندگان بود (۲۱).

– پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی^۲: برای سنجش سرمایه روان‌شناختی از پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی استفاده شد که لوتانز و همکاران در سال ۲۰۰۷ ارائه کردند (به نقل از ۲۲). این پرسش‌نامه دارای ۲۴ گویه و چهار خرده‌مقیاس خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی است. نمره‌گذاری گویه‌ها به صورت طیف شش‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) انجام می‌گیرد. برای تعیین نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر خرده‌مقیاس به صورت جداگانه به دست می‌آید و سپس مجموع آن‌ها به عنوان نمره کل سرمایه روان‌شناختی محسوب می‌شود. حداقل نمره برابر با ۴ و حداکثر نمره برابر با ۱۴۴ است. نمره بیشتر نشان‌دهنده سرمایه‌های روان‌شناختی بیشتر است (۲۲). نتایج تحلیل عاملی تأییدی حاکی از آن بود که این پرسش‌نامه دارای عوامل و سازه‌های مدنظر سازندگان آن است؛ درحقیقت نتایج تحلیل عاملی، روایی سازه پرسش‌نامه را تأیید کرد و مدل چهارعاملی دارای برازش بهتری با داده‌ها بود و با مدل نظری نیز هماهنگی بیشتری داشت. در این مدل، نسبت خدو برابر با ۶/۲۴ و شاخص‌های RMSEA^۳ و CFI^۴ به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۸۰ به دست آمد (۲۲). لوتانز و همکاران اعتبار پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند (۲۲). محسن‌آبادی و همکاران همبستگی نمره کل پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی را با مقیاس ۴۲ ماده‌ای افسردگی، اضطراب، استرس^۵ سنجیدند. براساس نتایج، آن‌ها همبستگی نمره کل پرسش‌نامه را با خرده‌مقیاس‌های افسردگی ۰/۵۴، اضطراب ۰/۴۰، استرس ۰/۴۰ و با پرسش‌نامه رضایت شغلی مک‌دونالد^۶ برابر با ۰/۴۹ به دست آوردند. به علاوه همسانی درونی عوامل استخراج شده به روش آلفای کرونباخ از ۰/۸۵ تا ۰/۸۹ بود و اعتبار بازنمایی پس از فاصله چهار هفته با ضریب همبستگی ۰/۸۴ تأیید شد (۲۳).

– برنامه آموزشی روان‌شناسی مثبت‌نگر: آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر شامل نه جلسه مداخله‌ای است که براساس برنامه درمانی رشید و همکاران تنظیم شد (۱۹). گروه آزمایش این برنامه را به صورت هفتگی و به مدت نود دقیقه دریافت کرد. روایی محتوای این برنامه آموزشی به تأیید سه نفر از متخصصان روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد با مدرک دکتری تخصصی مشاوره و سابقه کار حداقل پانزده سال در مراکز مشاوره، رسید. در جدول ۱، خلاصه‌ای از این برنامه آموزشی ارائه شده است.

در تحقیق حاضر تجزیه و تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی صورت گرفت. در سطح آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار به کار رفت. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره با رعایت پیش‌فرض‌های آن از جمله نرمال بودن (بررسی با آزمون کولموگوروف اسمیرنوف)، همگنی واریانس‌های خطا (بررسی با آزمون لون) و شیب خط رگرسیون در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

گرفتند. برای پژوهش‌هایی از نوع آزمایشی و علی‌مقایسه‌ای، حجم نمونه حداقل پانزده نفر در هر گروه توصیه می‌شود (۱۸). ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: قرارگرفتن در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال؛ زندگی همراه با والدین خود؛ شکست تحصیلی نداشتن در دو نیم‌سال پیاپی؛ معدل بیشتر از ۱۲؛ توانایی برقراری ارتباط با دیگر اعضای گروه؛ علاقه‌مندی به شرکت در پژوهش؛ توانایی هماهنگی برنامه کلاسی با برنامه جلسات. ملاک‌های خروج گروه آزمایش از پژوهش شامل غیبت بیش از سه جلسه و رعایت‌نکردن قوانین گروه درمانی بود. از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد.

بعد از انجام پیش‌آزمون، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر گروهی برای گروه آزمایش در نه جلسه هفتگی و هر جلسه به مدت نود دقیقه براساس پروتکل آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر اجرا شد (۱۹). گروه گواه طی این مدت تنها آموزش‌های معمول مدرسه را دریافت کرد و بدون دریافت هیچ‌گونه درمان روان‌شناختی ادامه داد. پس از اتمام جلسات آموزشی، پس‌آزمون روی هر دو گروه انجام گرفت. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه و تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد؛ همچنین زمان شرکت در پژوهش، شرکت‌کنندگان درباره خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد. پس از پایان پژوهش به منظور حفظ موازین اخلاقی، برنامه آموزش انجام‌گرفته در گروه آزمایش، برای گروه گواه نیز اجرا شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارها و جلسات آموزشی زیر به کار رفت.

– مقیاس رابطه والد-فرزند^۱: این مقیاس توسط فاین و همکاران در سال ۱۹۸۳ ساخته شد (۲۰). مقیاس از ۲۴ گویه تشکیل شده است و به منظور سنجش کیفیت ارتباط والدین و فرزندان استفاده می‌شود. مقیاس دارای چهار خرده‌مقیاس احساسات مثبت، تنفر و گم‌گشتی نقش، هویت و ارتباطات است. نمره‌گذاری گویه‌ها به صورت طیف لیکرت هفت‌نقطه‌ای از هرگز=۱ تا زیاد=۷ انجام می‌شود. نمره‌گذاری گویه‌های ۹ و ۱۳ و ۱۴ به شکل معکوس صورت می‌گیرد. سپس نمرات گزینه‌ها جمع شده و بر تعداد گزینه‌های هر خرده‌مقیاس تقسیم می‌شود (میانگین هر خرده‌مقیاس). نمره کل، مجموع میانگین خرده‌مقیاس‌ها است. نمره بیشتر در پرسش‌نامه نشان‌دهنده رابطه والد-فرزندی بهتر است (۲۰). فاین و همکاران ضرایب آلفا را با اجرای پرسش‌نامه بر ۲۴۱ دانشجو، ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ برای خرده‌مقیاس‌ها و نیز آلفای کلی را ۰/۹۶ گزارش کردند. همچنین در این پژوهش نتایج تحلیل عاملی تأییدی، روایی مناسب مقیاس را نشان داد (۲۰). در ایران پرهیزگار و همکاران همسانی درونی مقیاس مذکور را با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۹۲ و ۰/۹۳ برآورد کردند که این امر نشان از اعتبار پذیرفتنی ابزار در فرم‌های فارسی دارد. شاخص‌های نکویی برازش تحلیل عاملی نیز تأییدی بیانگر تناسب سؤالات با مدل پیشنهادی

4. Comparative fit index

5. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)

6. McDonald's Job Satisfaction Questionnaire

1. Parent-Child Relationship Scale (PCRS)

2. Psychological Capital Questionnaire

3. Root mean square error of approximation

جدول ۱. محتوای جلسات روان‌شناسی مثبت‌نگر

جلسه	توصیف جلسه
اول	معارفه و آشنایی افراد گروه، اجرای پیش‌آزمون، توضیح دربارهٔ جلسات، تشریح چگونگی انجام کار و تشریح برنامهٔ روان‌درمانی مثبت‌نگر، گفت‌وگو دربارهٔ نقاط قوت اعضا و نوشتن نقاط قوت
دوم	مرور تمرین و تکلیف‌های مربوط به جلسات قبل، تأکید بر ایجاد افکار و باورهای انسان توسط خود، مرور فن‌های شادکامی (تغذیهٔ سالم، ورزش، تغییر سبک نگرش و سبک زندگی، رفتار نوع‌دوستانه، توسعهٔ روابط اجتماعی و...)، صحبت دربارهٔ نحوهٔ استفاده از نقاط قوت در زندگی و یادداشت رویداد مثبت زندگی
سوم	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار غیرمنطقی با افکار منطقی، معرفی عفو و گذشت به‌عنوان ابزار نیرومندی برای تبدیل احساس خشم و کینه به احساس خنثی و حتی برای برخی به احساسات و عواطف مثبت
چهارم	بحث دربارهٔ خاطرات خوب و بد، قدردانی به‌صورت تشکر و سپاسگزاری مستمر
پنجم	بحث در زمینهٔ مفهوم فواید خوش‌بینی و امیدواری، آموزش مثبت‌نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، معرفی مدل
ششم	روابط اجتماعی و ارتباطات اجتماعی و بازخورد فعال، بازخورد فعال سازندهٔ آموزش دربارهٔ نحوهٔ واکنش فعال سازنده در قبال اخبار، اجرای روش ABC آلیس برای به‌چالش کشیدن افکار غیرمنطقی در ارتباط با خود و دیگران
هفتم	ترسیم شجرهٔ توانمندی‌های اعضای خانوادهٔ مراجع، گفت‌وگو دربارهٔ ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌هایی که فرد دوست دارد به او نسبت داده شود، ترغیب افراد در پیدا کردن معنای زندگی
هشتم	وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس و عادات مطلوب ورزشی، تعریف کردن لطیفه و خاطرات لذت‌بخش
نهم	تشکر از اعضا، خلاصه‌ای از مباحث، اجرای پس‌آزمون

۳ یافته‌ها

باتوجه به ویژگی‌های توصیفی سن شرکت‌کنندگان در پژوهش، در مجموع سی آزمودنی (پانزده نفر در گروه آزمایش و پانزده نفر در گروه گواه) در پژوهش شرکت کردند که میانگین سنی و انحراف معیار شرکت‌کنندگان گروه آزمایش $17/68 \pm 2/3$ سال و میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه گواه $17/31 \pm 2/2$ سال بود. در جدول ۲ میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و گواه قبل و بعد از

اجرای آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر آورده شده است؛ همان‌طور که جدول نشان می‌دهد، نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در متغیرهای احساسات مثبت، هویت، ارتباطات، خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی، افزایش چشمگیر و در متغیر تنفر/گم‌گشتگی نقش، کاهش چشمگیر یافت؛ اما در گروه گواه تغییر درخور توجهی مشاهده نشد.

جدول ۲. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه آزمایش		گروه گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
احساسات مثبت	۱۳/۱۳	۲/۶۴	۱۲/۶۶	۳/۱۵
تنفر/گم‌گشتگی نقش	۶/۵۳	۱/۹۱	۵/۴۶	۱/۴۰
هویت	۸/۵۳	۱/۴۵	۸/۱۳	۰/۶۳
ارتباطات	۱۴/۵۳	۲/۱۶	۱۴/۴۶	۲/۲۹
خودکارآمدی	۱۰/۳۸	۸/۹۳	۸/۸۶	۱/۶۴
امیدواری	۱۰/۳۳	۱/۴۴	۱۰/۲۰	۱/۵۶
تاب‌آوری	۱۵/۰۶	۲/۲۱	۱۴/۹۳	۲/۳۴
خوش‌بینی	۱۷/۲۰	۱/۳۲	۱۷/۸۰	۱/۹۳

قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، به‌منظور بررسی رعایت پیش‌فرض‌های لازم از آزمون‌های کولموگروف اسمیرنوف و لون استفاده شد. در آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای توزیع متغیرهای پژوهش در پس‌آزمون، فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رد نشد ($p > 0/05$). در بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج این آزمون مشخص کرد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نشد ($p > 0/05$). بررسی همگنی شیب خطوط رگرسیونی نشان داد، پیش‌فرض همگنی شیب خطوط رگرسیونی مبنی بر معنادار نبودن اثر متقابل گروه-پیش‌آزمون رد نشد ($p > 0/05$)؛ بنابراین پیش‌فرض‌های لازم به‌منظور اجرای آزمون تحلیل کوواریانس وجود داشت.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در متغیرهای رابطه والد- فرزند و سرمایه‌های روان‌شناختی

متغیر	F	درجه آزادی	مقدار احتمال	مجدور اتا
احساسات مثبت	۲۲۳/۴۱	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۹۰
تنفر/گم‌گشتگی نقش	۸/۴۳	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۲۶
هویت	۲۸۹/۳۹	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۹۲
ارتباطات	۱۸۰/۹۸	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۸۸
خودکارآمدی	۵۹۲/۹۴	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۹۶
امیدواری	۴۸۲/۱۰	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۹۵
تاب‌آوری	۱۷۲/۲۰	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۸۷
خوش‌بینی	۱۳۵/۵۶	(۱، ۲۸)	<۰/۰۰۱	۰/۸۵

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای هریک از متغیرهای رابطه والد- فرزند و سرمایه‌های روان‌شناختی در جدول ۳ نشان می‌دهد، در همه متغیرها بین گروه‌های آزمایش و گواه در پس‌آزمون، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/001$). براساس نتایج، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر در مؤلفه‌های رابطه والد- فرزند، ۹۰ درصد احساسات مثبت و ۹۲ درصد هویت و ۸۸ درصد ارتباطات را افزایش داده و ۲۶ درصد تنفر و گم‌گشتگی نقش را کم کرده است؛ همچنین آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، ۹۶ درصد خودکارآمدی، ۹۵ درصد امیدواری، ۸۷ درصد تاب‌آوری و ۸۵ درصد خوش‌بینی را افزایش داده است.

ارتباطات او با دیگران (مؤلفه دیگر روابط والد- فرزند) و به‌خصوص اعضای خانواده می‌شود (۱۶). از سوی دیگر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با ایجاد مثبت‌نگری، نوعی انتظار کلی مبنی بر اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهد افتاد (حتی اگر این باور غیرواقعی باشد)، می‌تواند بر رفتار نوجوانان و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد و نوجوانان را در ایفای نقش‌های خود و پذیرش مسئولیت‌های جدید (از مؤلفه‌های روابط والد- فرزند) یاری کند. همچنین روان‌درمانی مثبت‌نگر، نشانه‌های منفی را با نقاط قوت، منابع را با خطرات، ضعف‌ها را با ارزش‌ها و امیدواری را با پشیمانی ترکیب و ادغام می‌کند؛ این امر سبب افزایش معنا در زندگی و هدفمندی و به تبع آن هویت‌یابی می‌شود. در این رویکرد مراجعان می‌آموزند در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و با هویت‌یابی، زندگی خود را شخصاً شکل دهند؛ همچنین تصویری از زندگی خوب را به‌روشنی بیان کنند و در هر موقعیت بهترین چیز را ببینند و آن را با ایفای نقش و مسئولیت‌پذیری بازسازی کنند (۱۴)؛ به‌طور کلی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر با ایجاد مثبت‌اندیشی موجب شاد زندگی کردن، نگاه به زندگی از جنبه‌های خوب آن و نه با تمرکز بر نقایص و مسائل و مشکلات زندگی، دیدن نقاط مثبت در افراد و زندگی، انتقال انرژی مثبت به دیگران، کاهش تنش‌های روانی و ایجاد اعتمادبه‌نفس می‌شود که همگی منجر به بهبود کیفیت زندگی و به تبع آن کیفیت روابط بین اعضای خانواده و روابط والد- فرزند خواهد شد.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب بهبود نمرات متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی در آزمودنی‌های گروه آزمایش شد. نتایج این پژوهش با مطالعات زیر همسوست: عباسی و همکاران نشان دادند، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر سبب بهبود سرمایه‌های روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود (۱۶)؛ کوربو و همکاران دریافتند، آموزش پنج‌هفته‌ای روان‌شناسی مثبت‌نگر توانسته است سرمایه‌های روان‌شناختی را با دوره پیگیری چهارماهه بهبود بخشد (۱۷). در تبیین اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روان‌شناختی، می‌توان این‌گونه استدلال کرد که با توجه به ماهیت این آموزش، روان‌شناسی مثبت از طریق ایجاد عواطف مثبت، افزایش اعتمادبه‌نفس،

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای هریک از متغیرهای رابطه والد- فرزند و سرمایه‌های روان‌شناختی در جدول ۳ نشان می‌دهد، در همه متغیرها بین گروه‌های آزمایش و گواه در پس‌آزمون، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/001$). براساس نتایج، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر در مؤلفه‌های رابطه والد- فرزند، ۹۰ درصد احساسات مثبت و ۹۲ درصد هویت و ۸۸ درصد ارتباطات را افزایش داده و ۲۶ درصد تنفر و گم‌گشتگی نقش را کم کرده است؛ همچنین آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، ۹۶ درصد خودکارآمدی، ۹۵ درصد امیدواری، ۸۷ درصد تاب‌آوری و ۸۵ درصد خوش‌بینی را افزایش داده است.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کیفیت رابطه والد- فرزند و سرمایه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان دوره دوم متوسطه بود. نتایج تحلیل کوواریانس مشخص کرد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب بهبود نمرات متغیر رابطه والد- فرزند در آزمودنی‌های گروه آزمایش شد. نتایج این پژوهش با مطالعات زیر همسوست: جوانمرد و همکاران نشان دادند، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بحران هویت اثرگذار است (۱۴)؛ حاج‌خدادادی و همکاران دریافتند، آموزش فرزندپروری مثبت بر والدگری مؤثر و کیفیت رابطه والد- فرزند تأثیر معنادار دارد (۱۵). در تبیین اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهبود رابطه والد- فرزند باید گفت، آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش اعتمادبه‌نفس می‌تواند کمک‌کننده ارتقای روابط والد- فرزند باشد؛ بنابراین آموزش‌های موجود در این رویکرد، به‌صورت مستقیم بر خوش‌بینی و افزایش احساسات مثبت به‌عنوان مؤلفه اصلی روابط والد- فرزند، تأثیر می‌گذارد (۱۵). همچنین آموزش مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت‌نگری موجود در این رویکرد، نوجوان را تشویق می‌کند به‌جای یادآوری و نشخوار افکار درباره تعارض‌هایی که در این دوران ممکن است با والدین ایجاد شود، تجربه‌های مثبت خوب خود و نقش آن‌ها در افزایش ارتقای احترام به خود و دیگران را بازشناسد؛ این امر منجر به کاهش تعارضات و افزایش روابط مثبت نوجوان و

شناخت و ارتقای توانمندی‌ها، پذیرای تجربه جدید بودن، احساس خوب و داشتن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت در زندگی، به افزایش خودکارآمدی افراد کمک می‌کند (۹). در طی جلسات آموزشی، افراد درباره افکار و احساسات خود آگاه‌تر می‌شوند، احساسات مثبت بیشتری پیدا می‌کنند، در افکار منفی بازنگری و تجدیدنظر انجام می‌دهند و آن‌ها را با افکار مثبت جایگزین می‌کنند. در نتیجه این اقدامات می‌توانند احساس خوش‌بینی بیشتری داشته باشند؛ در واقع عنصر اصلی مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر، آموزش شرکت‌کنندگان برای تمرکز بر احساسات و منابع مثبت است؛ به عبارت دیگر با افزایش هیجانات مثبت به صورت بهینه، بازخورد صحیح و مثبت به وضعیت دشوار افزایش می‌یابد (۱۷). مهارت‌های مثبت‌اندیشی، از طریق آموزش ایجاد امید سازنده در افراد و تأکید داشتن بر منابع کنترل درونی، بر خوش‌بینی افراد تأثیر می‌گذارد. هنگامی که افراد بتوانند مسئله‌ای استرس‌زا را به عنوان مشکلی حل‌شدنی در نظر بگیرند، خوش‌بینی بیشتری درباره حل مشکل خود دارند. این افراد از مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه‌تری برای حل مشکلات خود استفاده می‌کنند. همچنین می‌توان گفت، ایجاد هیجان‌های مثبت در افراد که از تمرین‌ها و مفروضه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر است، باعث می‌شود هیجان‌های منفی اثر خود را از دست بدهند و خنثی شوند، منابع شخصی افراد افزایش پیدا کند، تاب‌آوری، سلامت جسمی و روان‌شناختی آن‌ها ارتقا یابد و بستر لازم برای رشد و بالندگی افراد فراهم شود؛ در نتیجه افزایش تاب‌آوری و منابع شخصی، میزان خوش‌بینی افراد، یعنی انتظار مثبت آنان درباره وقایع و اتفاقات آینده افزایش می‌یابد (۱۲).

همچنین روان‌درمانی مثبت‌نگر از طریق ایجاد و گسترش احساسات مثبت، فرد را در برابر مشکلات روحی محافظت می‌کند و به این صورت سبب افزایش شادی و سلامت روانی در افراد می‌شود. این رویکرد، مشکلات روانی را کم می‌کند و شادی و قدرت مقابله‌ای سازگارانه را افزایش می‌دهد. روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر تجربه احساسات مثبت، اغلب با ارائه توانایی بهتر برای استفاده از ظرفیت‌ها و سازگاری در مقابل مشکلات و چالش‌های زندگی، قدرت افراد را برای مقابله با مشکلات و تاب‌آوری افزایش می‌دهد (۱۵). روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها از راه کاهش نشانگان منفی، بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت و توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود. این روان‌درمانی نه تنها منابع مثبت را ایجاد می‌کند، بلکه تأثیر متقابل بر نشانگان منفی نیز دارد و سدی برای وقوع مجدد آن‌ها است. به علاوه این آموزش باعث می‌شود شرکت‌کنندگان به بررسی نقاط قوت خود بپردازند و نگرش مثبت درباره خود و دیگران پیدا کنند. داشتن دید روشن و امیدوارانه به آینده می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را در این افراد افزایش دهد و تلاش آن‌ها را برای رسیدن به اهدافشان دوبرابر کند (۱۶).

برای دستیابی به تصویر روشن‌تری از یافته‌های پژوهش حاضر به برخی از محدودیت‌های آن اشاره می‌شود. نمونه پژوهش حاضر فقط به

نوجوانان دختر شهرستان گلپه‌هار محدود شد؛ از این رو، تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر مانند سایر دانش‌آموزان مناطق و دانش‌آموزان پسر و...، به راحتی امکان‌پذیر نیست و باید با احتیاط صورت گیرد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش، شیوه نمونه‌گیری دردسترس و جمع‌آوری اطلاعات بر اساس مقیاس‌های خودگزارش‌دهی بود که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی، مستعد تحریف است. پیشنهاد می‌شود در آینده، پژوهش‌هایی با نمونه‌های آماری بیشتر انجام شود. به علاوه در پژوهش حاضر پیگیری نتایج، بعد از اجرای پس‌آزمون مقدور نبود و بنابراین می‌توان به عنوان محدودیت زمانی از آن نام برد. پیشنهاد می‌شود، در مطالعات آینده دوره‌های پیگیری انجام شود.

۵ نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر به دختران نوجوان، روش مناسبی برای بهبود ارتباط والد-فرزند و سرمایه‌های روان‌شناختی آنان است.

۶ تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از زحمات تمامی عزیزانی که در اجرای پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی کنند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان
پژوهش حاضر در راستای رعایت اخلاق پژوهش، فرم رضایت‌نامه کتبی امضا شده از افراد دریافت کرد و اطلاعات لازم در زمینه پژوهش به شکل مکتوب در اختیار آن‌ها قرار گرفت؛ همچنین افراد داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و به آن‌ها در زمینه رازداری و محفوظ ماندن اطلاعات اطمینان داده شد. پس از پایان پژوهش به منظور حفظ موازین اخلاقی، برنامه آموزش انجام گرفته در گروه آزمایش، برای گروه گواه نیز اجرا شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

دسترسی داده‌ها و مواد

همه نویسندگان مقاله به داده‌های پژوهش دسترسی دارند و پژوهشگران می‌توانند در صورت لزوم از طریق مکاتبه با نویسنده مسئول مقاله حاضر به این داده‌ها دسترسی پیدا کنند.

تضاد منافع

پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافی با هیچ سازمانی ندارد.

منابع مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی یا سازمانی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان مقاله نقش یکسانی در طراحی، مدیریت طرح، مفهوم‌سازی، اجرا، تحلیل و تفسیر داده‌ها، تهیه پیش‌نویس، بازبینی اصلاح، ویراستاری و نهایی‌سازی مقاله داشتند.

References

1. Boele S, Van der Graaff J, de Wied M, Van der Valk IE, Crocetti E, Branje S. Linking Parent–child and peer relationship quality to empathy in adolescence: a multilevel meta–analysis. *J Youth Adolesc.* 2019;48(6):1033–55. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00993-5>
2. Saadati N, Yousefi Z, Golparvar M. The effectiveness of the systematic training for effective parenting (STEP) on the quality of parent–child relationships, parenting self–efficacy, and cognitive flexibility in adolescent mothers. *Journal of Psychological Science.* 2020;19(94):1319–30. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-711-fa.pdf>
3. Tamura T. Effect of perceived parent–child relationship in childhood on resilience in Japanese youth. *Psychol Rep.* 2019;122(2):485–505. <https://doi.org/10.1177/0033294118762504>
4. Wu CY, Lee TSH. Impact of parent–child relationship and sex on trajectories of children internalizing symptoms. *J Affect Disord.* 2020;260:167–73. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.016>
5. Marsh S, Taylor R, Galland B, Gerritsen S, Parag V, Maddison R. Results of the 3 pillars study (3PS), a relationship–based programme targeting parent–child interactions, healthy lifestyle behaviours, and the home environment in parents of preschool–aged children: a pilot randomised controlled trial. *PLoS One.* 2020;15(9):e0238977. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238977>
6. Petersen TL, Møller LB, Brønd JC, Jepsen R, Grøntved A. Association between parent and child physical activity: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):67. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>
7. Yang Y, Yang Z, Qu W. Childhood maltreatment and prosocial behavior: roles of social support and psychological capital. *Social Behavior and Personality: An International Journal.* 2022;50(1):1–14. <https://doi.org/10.2224/sbp.10610>
8. Lupşa D, Virga D, Maricuțoiu LP, Rusu A. Increasing psychological capital: a pre–registered meta–analysis of controlled interventions. *Applied Psychology: An International Review.* 2020;69(4):1506–56. <https://doi.org/10.1111/apps.12219>
9. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology.* 2007;60(3):541–72. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
10. Dehghannezhad S, Hajhosseini M, Ejei J. Effectiveness of positive thinking skill training on social maladjusted adolescent girls' social adjustment and psychological capital. *Journal of School Psychology.* 2017;6(1):48–65. [Persian] <https://doi.org/10.22098/jsp.2017.537>
11. James T, Walters V. How positive is positive psychology in an enabling program? Investigating the transformative power of positive psychology for enabling students. *Australian Journal of Adult Learning.* 2020;60(2):170–90.
12. Seligman MEP. Positive psychology: a personal history. *Annu Rev Clin Psychol.* 2019;15:1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
13. Geldard K. *Counselling adolescents: the proactive approach for young people.* 5th ed. Thousand Oaks, CA: Sage; 2019.
14. Javanmard J, Rajaei A, Khosrowpour F. The effectiveness of group based on positive psychotherapy on the identity crisis of secondary school girl and boy studentsd boy students. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences.* 2019;6(1):101–11. [Persian] <http://journal.jmu.ac.ir/article-1-221-en.pdf>
15. Hajkhodadadi D, Etemadi O, Abedi MR, Jazayeri RS. The effectiveness of triple–P (Positive Parenting Program) on effective parenting and quality of child–parent relationship in mothers with adolescents. *Journal of Psychological Science.* 2021;20(98):185–98. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-805-en.pdf>
16. Abbasi G, Fathabadi J, Omid S, Zargham Hajabi M. The effectiveness of a positive psychotherapy program on increasing students' psychological capital and well–being. *Journal of Developmental Psychology Iranian Psychologists.* 2021;2(68):365. [Persian] <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jip/DownloadFile/1055053>
17. Corbu A, Peláez Zuberbühler MJ, Salanova M. Positive psychology micro–coaching intervention: effects on psychological capital and goal–related self–efficacy. *Front Psychol.* 2021;12:566293. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.566293>
18. Delavar A. *Educational and psychological research.* Tehran: Virayesh Pub; 2019. [Persian]
19. Rashid T, Seligman M, Seligman MEP. *Positive psychotherapy: clinical manual.* Oxford New York: Oxford University Press; 2018.
20. Fine MA, Moreland JR, Schwebel AI. Long–term effects of divorce on parent–child relationships. *Developmental Psychology.* 1983;19(5):703–13. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.19.5.703>
21. Parhizgar A, Mahmoodnia AR, Mohammadi S. A comparative study of relationship between, child–parent's relation and identity crisis and lack of identity crisis in female high school students. *Journal of Applied Psychology.* 2009;3(2):82–93. [Persian] https://apsy.sbu.ac.ir/article_94904.html
22. Luthans FL, Avolio BJ, Avey JA. Psychological capital questionnaire [Internet]. 2012 [cited 2024 Jul 13]. Available from: <https://doi.org/10.1037/t06483-000>
23. Mohsenabadi H, Fathi-Ashtiani A, Ahmadizadeh MJ. Psychometric properties of the Persian version of the psychological capital questionnaire–24 (PCQ–24) in a military unit. *Journal of Military Medicine.* 2022;23(9):738–49. [Persian] <https://doi.org/10.30491/JMM.23.9.738>