



Research Article

Identifying the Optimistic and Pessimistic Attributions of the Mothers in Relation to the Adolescent

Zahra khosrojerdi: PhD in Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
Khosrojerdi.zahra1400@gmail.com

Lily Panaghi*: Associate Professor of Social Medicine, Department of Family Health, Family Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
lpanaghi@gmail.com

Nasrin Asgari: Master of Clinical Family Psychology, Family Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
nasrin_askari18@yahoo.com

Abstract

The aim of this study was to identifying the optimistic and pessimistic attributions of the mothers in relation to the adolescent. The study used a qualitative design and employed purposive sampling method to selected 10 mothers with adolescent children aged from 12 to 18 years. The semi-structured face-to-face interview was used to collect the data and the data analysis was performed by six-step thematic analysis method. The results showed that optimism was seeing the positive points through the lens of an optimistic mind, while pessimism included seeing the negative points through the lens of a pessimistic mind. Moreover, optimism facilitated a good and effective parent-teenager relationship, optimistic attribution (continuation, reason and personalization) and parenting challenges. According to the results of this study, it can be concluded that when a mother adopts optimistic attribution in communicating with her teenager, there is constructive relationship between teenager and mother and much more satisfaction and peace happens between them and they face less parenting challenges. On the other hand, adopting pessimistic attribution can result in confusion and anger in teenager and dissatisfaction and lack of peace and tension are among its negative outcomes. Therefore, mothers' familiarity with optimistic and pessimistic attributions plays an important role in constructive relationships with adolescents.

Keywords: Attribution, Parent-Adolescent Relationship, Pessimistic, Optimistic.

Introduction

Adolescence is associated with extensive changes in several cognitive, social and emotional levels (Mastrotheodoros et al., 2020). Family factors such as parents' interactions, relations and how they

support teenagers play a significant role in their life satisfaction. Chong and Baharudin (2017) showed that optimism contributes to the well-being and life satisfaction of adolescents. Optimistic or pessimistic documentary style is one of the effective factors in parent-teen interactions. Peterson (2002) suggested

*. Corresponding author



that parents play an important role in children's acquisition of optimism due to their role modeling. The way parents talk, their positive or negative orientation, and their interpretation and perspective are effective for shaping teenagers' optimism. When people attribute negative events to unstable, specific, and external causes, they use an optimistic attributional style. When they attribute negative events to stable, general, and internal causes, they use a pessimistic style. This type of style affects behavior and mood (Boden, 2014).

Adolescents face various challenges and focusing on optimism helps them to thrive (Thomson et al., 2014). In the meantime, parents' interactions and relationships affect their life satisfaction and optimism (Chong, & Baharudin, 2017) and pessimistic and optimistic attributions of parents affect those of their teenagers (Guion, & Mrug, 2012). Therefore, the aim of the present study was to identify the pessimistic and optimistic attributions of the mother in relation to her teenager. Focusing on the optimistic and pessimistic attributions helps to improve parent-adolescent relationships. Therefore, such studies require qualitative research focusing on different aspects of social and individual life by investigating it from the individuals' perspectives (Hooman, 2015). On the other hand, such a discourse has been neglected in the relationship between parents and teenagers. Therefore, the current study sought to identify the optimistic and pessimistic attributions of the mother in relation to the teenager. The main research question of the study was: What differences do the mother's optimistic and pessimistic attributions create for the adolescent in their interactions?

Method

The study was conducted using the qualitative method and employed thematic analysis to analyze the interview data. The participants were mothers with teenagers living in Tehran. Using purposeful

sampling and the criteria for entering the research and reaching saturation, 10 mothers who had teenage children were interviewed. The process of interviewing and collecting information continued until no new information was obtained from two new people. The interview protocol was a question-oriented type that was carried out in several steps. The data collection tool in this study was a face-to-face semi-structured interview. Before conducting the interview, the participants were provided with some explanations about the purpose of the research and informed consent was obtained from them. The interviews took 60 to 90 minutes. To code the interviews, coding and classifying the semantic units were done first. They were then named and defined and the final stage included writing a report. After recording each interview, its content was implemented by one of the researchers with all its details. Then the implemented version was coded by another researcher. The thematic analysis method designed by Brown and Clark (2006), which includes familiarization, coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and writing a report was used. In order to ensure the validity of the data, attempts were made to increase the acceptability and reliability of the data by spending enough time for data collection and scrutiny, and finally member checking (Creswell, 2016).

Findings

Optimism is seeing the positive points through the perspective of a positivist mind. In dispositional optimism, the interviewee considers optimism to be bringing positive possibilities to mind, having a positive outlook and making better use of moments. While in documentary optimism, the interviewee sees optimism in being realistic, having balance in seeing positive and negative points, and appropriate interpretation of events.

Pessimism refers to seeing the negative points through the perspective of a negative mind. It is having negative preconceptions, thinking about the worst things, or being suspicious of the behavior, movement and actions of others. The first thought that comes to a pessimist mind is negative. "Pessimism is that your first look at anything is a negative look and consider the possibility of something bad happening...", said one of the mothers.

Optimism creates a good and effective relationship between parents and teenagers. The sub-themes of facilitators of good relationships included putting yourself in the place of the child, constructive communication instead of stubbornness and confrontation with the teenager, correct analysis of the behavior of the teenager, appropriate treatment depends on the personality and the right understanding of parenting is knowing the teenager, adapting to the challenges of adolescence and respecting him, using experiences and empathic communication. Themes of pessimistic facilitators were the generalization of adolescent weaknesses to different dimensions of life, tense and pessimistic communication, unstable peace and security, conflict in perceptions, lack of satisfaction in relationships, fear of adolescent concealment, comparing and the presence of negative emotions.

Optimistic attributions (continuity, cause and personalization). The explanation and the reason of good and bad events are affected by optimistic and pessimistic attributions. An optimistic parent acknowledges the temporary nature of the problem. In explaining the cause, universality and specificity are considered. An optimist believes in the universality of pleasant events and the specificity of unpleasant events. "Whenever I make him jealous with a word or a behavior, he does something to retaliate because he is stubborn", said one of the mothers. In personalization, being internal versus external. In the relationship between parent and teenager, the optimistic parent

attributes many problems to external factors. A person's pessimistic attributions of unpleasant events on the continuum indicate permanence, while it indicates temporality on pleasant events.

Parenting challenges: this includes excessive blame and worries, transferring the negative or positive behavior of the teenager to others, whether the behavior is normal or abnormal, expressing the weak points of the teenager, the disagreement of the parents regarding the upbringing of the teenager, and the constant repetition of problems. Each of these challenges, based on optimism or pessimism, can create a different outcome for the teenager.

Discussion

The aim of the present study was to identify the optimistic and pessimistic attributions of the mother in relation to the teenager. As Althort (2012) proposed, optimism and pessimism are at the ends of a continuum, which have a negative relationship with each other and plays a significant role in how parents talk and direct their relationships with teenagers. In explaining the results, it can be said that the pessimism and optimism of the mother is significant for paying too much attention to the positive and negative behaviors of the teenager and leads to a better and constructive relationship or a tense relationship. Adolescents in this era need safe and reliable support; therefore, the mother's reliable behavior can provide such a requirement for the adolescents. Boden (2014) proposed that when a person attributes negative events to unstable, specific, and external causes, one uses optimistic styles, and when one attributes negative events to stable, general, and internal causes, the person uses pessimistic styles. Meanwhile, positive thinking and optimistic beliefs is an approach to deal with problems and a clear framework for life (Hamidi et al., 2020). The pessimistic point of view in the mother's imagination and belief is based on the fact that many adolescent behaviors are unnatural, while

with the optimistic point of view, she provides the adolescent with empathic and reassuring behaviors which reduces the problems and accompanies the adolescent. One of the limitations of the present study is that interviews were conducted with mothers. Therefore, it is suggested to pay attention to the father's role in future researches.

Ethical Consideration

Compliance with Ethical Guidelines: All ethical issues like informed consent and confidentiality of participants' identifications were.

Authors' Contributions: All authors contributed to the study.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Funding: This study was conducted with no financial support.

Acknowledgment: The authors thank all participants in the study.



شناسایی اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در ارتباط با نوجوان

زهرا خسروجردی: دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

Khosrojerdi.zahra1400@gmail.com

لیلی پناغی*: دانشیار پزشکی اجتماعی گروه بهداشت خانواده، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

lpanaghi@gmail.com

نسرین عسگری: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی خانواده، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

nasrin_askari18@yahoo.com

چکیده

هدف مطالعه حاضر، شناسایی اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در ارتباط با نوجوان بود. پژوهش به روش کیفی انجام شد. با روش نمونه‌گیری هدفمند، ۱۰ مادر دارای نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها به صورت مصاحبه نیمه‌ساختاریافته چهره به چهره بود. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل تماتیک انجام شد. پنج مضمون اصلی با استخراج و کدگذاری مصاحبه‌ها به دست آمد که عبارت‌اند از: خوش‌بینی دیدن نکات مثبت از دریچه یک ذهن مثبت‌گرا، بدبینی دیدن نکات منفی از دریچه یک ذهن منفی‌گرا، خوش‌بینی تسهیل‌گر رابطه خوب و مؤثر والدین با نوجوان، اسنادهای خوش‌بینی (تداوم، علت و شخصی‌سازی) و چالش‌های فرزندپروری است. براساس پژوهش، هنگامی که مادر از اسنادهای خوش‌بینانه در تعامل با نوجوان استفاده می‌کند، روابط سازنده‌ای بین نوجوان و مادر به وجود می‌آید، رضایت و آرامش بیشتری بین آنها ایجاد می‌شود و مادر با چالش‌های فرزندپروری کمتری مواجه می‌شود. درمقابل، استفاده از اسنادهای بدبینانه به کلافگی و عصبانیت بیشتر نوجوان منجر می‌شود. نارضایتی، نداشتن آرامش و تنش داشتن از پیامدهای استفاده از اسنادهای بدبینانه است؛ بنابراین، آشنایی مادران با اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه در روابط سازنده با نوجوان نقش بسزایی دارد.

واژه‌های کلیدی: اسناد، ارتباط والد - نوجوان، بدبینانه، خوش‌بینانه

مقدمه

نوجوانی دورانی است که با تغییرات گسترده در چندین سطح شناختی، اجتماعی و عاطفی همراه است. هم‌زمان خانواده نوجوان نیز نیاز دارند با تغییرات نوجوانی برای استقلال و خودمختاری او سازگاری پیدا کنند. علاوه بر این، خانواده بیشترین تأثیر را بر نوجوانان دارد (Mastrotheodoros et al., 2020). عوامل خانوادگی مانند تعاملات، چگونگی روابط و حمایت‌های والدین از نوجوان بر رضایت از زندگی او نقش بسزایی دارد. چانک و باهاراداین^۱ (۲۰۱۷) نشان دادند خوش‌بینی^۲ به بهزیستی و رضایت از زندگی نوجوانان کمک می‌کند. فواید خوش‌بینی در بسیاری از پژوهش‌های سلامتی و روانشناختی نشان داده شده است؛ برای مثال، باورهای خوش‌بینانه با موفقیت تحصیلی بالاتر، سلامتی عمومی بهتر، پذیرش بهتر همسالان و رضایت بهتر از زندگی همراه است. خوش‌بینی از افسردگی و غمگینی نوجوان محافظت می‌کند؛ چنین احساس‌هایی به‌طور معمول در دوران نوجوانی وجود دارد؛ از این رو، خوش‌بینی عامل محافظتی مهمی در دوران نوجوانی برای بهبودی آنان به شمار می‌رود (Thomson et al., 2014). خوش‌بینی سازه شناختی است که با فرایندهای هیجانی، انگیزشی و رفتاری درهم آمیخته است (Carver, & Scheier, 2014). بدبینی^۳ نگرش یا چشم‌انداز فردی است که با عدم اطمینان و سرخوردگی توصیف می‌شود. چنین فردی نمی‌تواند فرصت‌ها را ببیند؛ زیرا آنها باورهای منفی دارند که اقدامات‌شان بر پیامدها و نتایج منفی اثرگذار است. خوش‌بینی و بدبینی نگرشی است که بر دیدگاه فرد نسبت به آینده تأثیر می‌گذارد و می‌تواند چشم‌انداز فرد

را نسبت به مشکلات تغییر دهد (Kusmaryono et al., 2020). بلاسکو - بیلد و همکاران (۲۰۲۲) مطرح می‌کنند خوش‌بینی و بدبینی را می‌توان به‌عنوان دو ویژگی مجزا و در عین حال همبسته در نظر گرفت و برای توضیح تفاوت‌های فردی شناختی و عاطفی افراد به کار برد. خوش‌بینی و بدبینی سازه‌ی تک‌بعدی هستند که در انتهای مثبت و منفی یک پیوستار قرار دارند. هر دو مفهوم به مجموعه‌ای از ویژگی‌های نسبتاً پایداری پاسخ می‌دهند که می‌تواند در برابر تغییرات شرایط محیطی مقاومت نشان دهند (Supervía et al., 2020). سلیگمن (۲۰۱۱) خوش‌بینی را تفسیر واقع‌بینانه از رویدادها می‌داند که چگونگی تفسیر آنها بر خوش‌بین و بدبین بودن آنها تأثیر می‌گذارد.

خوش‌بینی و بدبینی به تاب‌آوری و ارزیابی افراد از شرایط بستگی دارد. پیامدها و شرایط را می‌توان از چشم‌انداز مبتنی بر ادراک خوش‌بینانه و بدبینانه بررسی کرد (Supervía et al., 2020). بیش از سه دهه از پژوهش‌های مبتنی بر فواید خوش‌بینی در تقویت و ارتقای بهزیستی گذشته است. خوش‌بینی با هیجانات و رفتارهای مثبت، بهزیستی جسمی، پایداری و رفتارهای مقابله‌ای، عملکردهای علمی و حرفه‌ای برجسته، تاب‌آوری و رفتارهای اجتماعی سازشی مرتبط است (Liu, 2015). پیترسون (۲۰۰۰)، سلیگمن و چیک‌سنتمیهایلی (۲۰۰۰) و سلیگمن و شولمن (۱۹۸۶) محققان حوزه روانشناسی مثبت فواید بسیاری از خوش‌بینی در روابط اجتماعی، سلامتی و شادی مشخص کردند. افراد با چنین رویکردی در روابط و اهداف فردی و اجتماعی احساس توانمندی می‌کنند. دیدگاه خوش‌بینانه به افراد کمک می‌کند به‌جای اجتناب از موقعیت‌ها در جهت هدف تلاش کنند و فعالیت‌های مورد نیاز را انجام دهند (Tenney et al., 2015). خوش‌بینی در ارزیابی مثبت، خودتنظیمی

1. Chong, & Baharudin

2. optimism

3. pessimism

گفتگوی والدین و جهت‌گیری مثبت یا منفی، تفسیر و چشم‌انداز آنان بر الگودهی خوش‌بینی نوجوانان مؤثر است. زمانی که افراد حوادث منفی را به علت‌های ناپایدار، خاص و بیرونی نسبت می‌دهند، سبک اسنادی خوش‌بینانه را به کار می‌برند. زمانی که حوادث منفی را به علت‌های پایدار، کلی و درونی نسبت می‌دهند، سبک بدبینانه را استفاده می‌کنند. این نوع سبک بر رفتار و خلق تأثیر گذارند. هنگامی که افراد خوش‌بین با چالش‌ها مواجه می‌شوند، حتی اگر پیشرفت آنها به کندی و دشواری صورت گیرد، مطمئن و مصمم هستند؛ ولی بدبین‌ها مردد و نامنظم‌اند و مشقت‌ها را بیش از اندازه بزرگ جلوه می‌دهند. در مواجهه با چالش‌ها، مشکلات پیش‌روی افراد احساس‌های مختلفی را در آنها به وجود می‌آورند. تعادل میان احساس‌ها تفاوت بین خوش‌بینی و بدبینی را ایجاد می‌کند (Boden, 2014).

اسنادهای خوش‌بینانه والدین با مشکلات درونی‌سازی و بیرونی‌سازی کمتر نوجوانان ارتباط دارد. نظریه سلیگمن مطرح می‌کند بدبینی، افسردگی و سایر مشکلات روانی را افزایش می‌دهد و انعکاس‌دهنده این باور شناختی در افراد است که محیط خود را نمی‌توانند کنترل کنند؛ در نتیجه، با افسردگی، ناامیدی، کاهش عزت نفس و خودکارآمدی همراه است. علاوه بر این، سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه و بدبینانه والدین بر سبک‌های اسنادی فرزندان مؤثر است که نشان‌دهنده نقش مهم والدین بر رشد ویژگی‌ها و اسنادهای فرزندان دارد (Guion, & Mrug, 2012). به عبارتی رفتارهای والدین در سازگاری و ناسازگاری نوجوانان مؤثر است (Lorence et al, 2019). در همین راستا فررر و ریکو^۴ (۲۰۱۰) به نقل از سوپرویا و همکاران، (۲۰۲۰) مطرح می‌کنند خوش‌بینی با سطح بالایی از خودپنداره، عزت‌نفس، خودکارآمدی و ابراز

هیجانی و فعالیت‌های جسمی نقش بسزایی دارد (Wang et al., 2018).

در فرهنگ‌نامه آکسفورد درباره خوش‌بینی دو تعریف ارائه شده است؛ تعریف اول، امید و اعتماد به آینده است که شییر و کارور آن را خوش‌بینی گرایشی^۱ نامیدند و اشاره به انتظارات مثبت به یک موقعیت دارد. در تعریف دوم، خوش‌بینی روش تفسیر افراد برای حوادث زندگی است و اشاره به سبک تبیینی^۲ یا سبک اسنادی^۳ دارد. هیدر در سال ۱۹۸۵ بین پیامدهای درونی و بیرونی تمایز قائل شد. بعد درونی دربرگیرنده تبیینی است که فرد خود را در ایجاد مشکل سرزنش می‌کند. در بعد بیرونی، فرد علت رویدادها را به عوامل محیطی نسبت می‌دهد و عوامل بیرون از خود را سرزنش می‌کند. واینر در سال ۱۹۷۴ ثبات را به‌عنوان مؤلفه دوم سبک اسنادی اضافه کرد. ثبات اشاره به علت‌های ثابت دارد. آبرهامسون و همکاران در سال ۱۹۷۸ سبک اسنادی را گسترش دادند و آن را به‌صورت یک مدل سه بعدی درونی - بیرونی، پایدار - ناپایدار و کلیت - خاص ارائه دادند. کلیت به چگونگی احتمال یک علت در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها یا خاص اشاره دارد. این سه بعد درونی در مقابل بیرونی، پایدار در مقابل ناپایدار و کلی در مقابل خاص، مدل سبک اسنادی هستند. سبک اسنادی یکی از شیوه‌های سنجش خوش‌بینی است و بسیاری از پژوهش‌ها از این سه بعد الهام گرفتند (Lie, 2015). سبک اسنادی خوش‌بینانه یا بدبینانه یکی از عوامل اثرگذار در تعاملات والدین و نوجوان است.

پیترسون (Peterson 2002 as cited in Ellsworth, 2012) مطرح کرد والدین در اکتساب فرزندان به خوش‌بینی به دلیل الگودهی آنان نقش مهمی دارند. خوش‌بینی و بدبینی در انتهای یک پوستر قرار دارد که با یکدیگر ارتباط منفی دارند. چگونگی

1. dispositional optimism

2. explanatory style

3. attributional style

4) Ferrero and Rico

بررسی آن پرداخته شود و به خلأ شواهد پژوهشی و تجربی در چگونگی تعاملات مادر و نوجوان مبتنی بر اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه به روش کیفی توجه بیشتری شود. در مصاحبه با مادران به تجارب خوش‌بینانه و بدبینانه آنان در تعامل با فرزند نوجوان و اثرات آن بر روابط خود با نوجوان و تأثیرگذاری آن بر نوجوان پرداخته شده است تا بتواند در جهت آگاه‌سازی خانواده برای بهبود روابط خود با نوجوانان گام بردارند؛ از این رو، پژوهش حاضر به دنبال شناسایی اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در ارتباط با نوجوان است و سؤال این است که اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در تعاملات نوجوان چه تفاوت‌هایی را برای نوجوان به وجود می‌آورد.

روش

روش، قلمرو پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش، مطالعه به روش کیفی با تحلیل تماتیک انجام شد. هدف محقق از انجام این تحقیق، تمرکز بر معنای داده‌هایی است که شرکت‌کنندگان به‌صراحت مطرح می‌کنند. روشی متفکرانه درباره مفهومی که بیان‌کننده معنایی است که شرکت‌کنندگان در ارتباط با پژوهش، ایده و مفاهیم بدیهی درباره فرایند پژوهش بیان می‌کنند. سپس محقق سعی می‌کند معنای شرکت‌کنندگان را در کدگذاری، تجزیه و تحلیل معنایی و تفسیر آن حفظ کند (Smith, 2015).

قلمرو پژوهش کلیه مادران دارای نوجوان ساکن شهر تهران بودند. براساس نمونه‌گیری هدفمند و با توجه به معیارهای ورود به پژوهش و رسیدن به اشباع با ۱۰ نفر از مادران دارای فرزند نوجوان مصاحبه شد. در این پژوهش بعد از مصاحبه با ۱۰ نفر از مادران مضمونی جدیدی یافته نشد. ابتدا اطلاعیه درخواست شرکت در پژوهش در شبکه‌های مجازی قرار داده شد. بعد از

وجود نوجوان ارتباط دارد. خوش‌بینی رضایت‌مندی فرد را از روابط دوستانه و صمیمانه افزایش می‌دهد (Alibake et al., 2012). جعفری‌باغ خیراتی و همکاران (۱۳۹۳) بیان می‌کنند خوش‌بینی به فرد در فعالیت‌های مختلف انگیزه بیشتری می‌دهد.

تحول خوش‌بینی در دوران نوجوانی اتفاق می‌افتد و از بهزیستی روانشناختی و جسمی نوجوان حمایت می‌کند و یک پتانسیل پویا و فعال برای بهزیستی و عامل محافظتی برای سلامت روانی نوجوان است (Uribe et al., 2020). با توجه به اینکه نوجوان با چالش‌های مختلفی مواجه می‌شود، تمرکز بر خوش‌بینی به او کمک می‌کند تا در جهت شکوفایی سوق داده شود (Thomson et al., 2014). علاوه بر این، تفکرات و باورهای خوش‌بینانه چهارچوب روشنی را پیش روی نوجوان قرار می‌دهد (Hamidi et al., 2020). در این میان، تعاملات و چگونگی روابط والدین بر رضایت از زندگی و خوش‌بینی نوجوان اثرگذار است (Chong, & Baharudin, 2017) و اسنادهای بدبینانه و خوش‌بینانه والدین، اسنادهای نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Guion, & Mrug, 2012)؛ زیرا الگودهی والدین نقش مهمی در اکتساب اسنادهای نوجوان دارد (Ellsworth, 2012)؛ بنابراین، هدف پژوهش، شناسایی اسنادهای بدبینانه و خوش‌بینانه مادر در ارتباط با نوجوان است. توجه به اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه به بهبود روابط والد - نوجوان کمک می‌کند؛ از این رو، چنین پژوهش‌هایی نیازمند تحقیق کیفی است؛ به دلیل اینکه چنین تحقیقی به آشکارسازی جنبه‌های مختلف زندگی اجتماعی و فردی توجه دارد که می‌تواند درباره موضوعات واقعی زندگی از دیدگاه و منظر افراد دست به پژوهش و بررسی زند (Hooman, 2015). همچنین، چنین گفتگویی در روابط والدین و نوجوان نادیده گرفته شده است؛ بنابراین، ضروری است با پژوهش کیفی به

¹. thematic analysis

داستان درباره خوش‌بینی و بدبینی به آن اضافه شد و درنهایت، کلیه مصاحبه‌ها انجام شدند.

روش اجرا و تحلیل: ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته چهره به چهره بود. بیش از اجرای مصاحبه، توضیحاتی درباره هدف تحقیق برای مصاحبه‌شوندگان ارائه شد. سپس رضایت‌نامه از آنان گرفته شد. رضایت آنان از شرکت در پژوهش مبتنی بر محرمانگی اطلاعات، مجوز ضبط صدا و استفاده از محتوای آن برای هدف پژوهشی کسب شد. مصاحبه با شرکت‌کنندگان در بازه زمانی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بود. میانگین مدت صرف‌شده برای کلیه مصاحبه‌ها ۸۰ دقیقه بود. برای کدگذاری مصاحبه‌ها، علاوه بر آشنایی با مبانی نظری تحقیق و محتوای مصاحبه‌ها، ابتدا کدگذاری و واحدها معنایی و سپس نام‌گذاری و تعریف آنها و درنهایت، نوشتن گزارش انجام شد. سپس، پس از ضبط هر یک از مصاحبه‌های صورت گرفته، یکی از محققان، محتوای آنها را با تمام جزئیات آن پیاده‌سازی کردند. سپس محقق دیگری نسخه پیاده‌سازی شده را کدگذاری کرد. در فرایند کدگذاری ابتدا متن مصاحبه‌ها به واحدهای معنایی تقسیم شد. در مرحله بعدی، پس از خلاصه‌شدن، به کدهای در دسترس تبدیل شدند. کدهای مختلف براساس شباهت و تفاوت‌ها در طبقه‌های مختلف دسته‌بندی شدند. برای اطمینان از روایی و پایایی پژوهش از همسوسازی تحلیل‌گران استفاده شده است؛ یعنی دو یا بیش از دو نفر داده‌های کیفی یکسانی را تحلیل و یافته‌ها را با هم مقایسه می‌کنند. همسوسازی راهبردی قوی برای افزایش مقبولیت یا روایی درونی است (Merriam and Tisdell, 2015).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش تحلیل تماتیک است که براون و کلارک (۲۰۰۶) طراحی کردند که

اعلام آمادگی مادران و بررسی ملاک‌های ورود به پژوهش، مصاحبه به صورت حضوری انجام شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت‌اند از: (۱) نوجوان به اظهار والدین دارای اختلالات روانشناختی نباشد؛ (۲) مادر و پدر با هم زندگی کنند؛ (۳) نوجوانان در بازه سنی ۱۲ تا ۱۸ سالگی قرار داشته باشد؛ (۴) والدین هم اختلال خاصی نداشته باشند و (۵) رضایت و حضور داوطلبانه برای شرکت در پژوهش. مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود. مشخصات مصاحبه‌شونده‌ها به شرح زیر است:

مصاحبه‌شونده اول دارای دو نوجوان ۱۲ و ۱۶ ساله، مصاحبه‌شونده دوم دارای نوجوان ۱۷ ساله، مصاحبه‌شونده سوم دارای دو نوجوان ۱۲/۵ و ۱۶ ساله، مصاحبه‌شونده چهارم دارای نوجوان ۱۳ ساله، مصاحبه‌شونده پنجم دارای دو نوجوان ۱۲ و ۱۶ ساله، مصاحبه‌شونده ششم دارای نوجوان ۱۶ ساله، مصاحبه‌شونده هفتم دارای نوجوان ۱۶ ساله، مصاحبه‌شونده هشتم دارای نوجوان ۱۵ ساله، مصاحبه‌شونده نهم دارای نوجوان ۱۴ ساله و مصاحبه‌شونده دهم دارای نوجوان ۱۶ ساله بود.

روند انجام مصاحبه و جمع‌آوری اطلاعات تا جایی ادامه پیدا کرد که اطلاعات جدیدی از دو فرد جدید به دست نیامد. به عبارتی مصاحبه با شرکت‌کنندگان مزبور تا جایی ادامه یافت که اشباع حاصل شد. پروتکل مصاحبه از نوع سؤال محور بود. مراحل طراحی سؤالات مصاحبه (سؤالات نهایی در پیوست) طی چند گام انجام شد. در ابتدا حوزه مدنظر انتخاب و سپس سؤالات در حیطه اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه آماده شد. بعد از آمادگی اولیه سؤالات، یک مصاحبه، انجام و سؤالات بررسی مقدماتی شد. سپس تغییراتی در سؤالات ایجاد شد. مجدداً با یک مصاحبه سؤالات بررسی مقدماتی شد. مجدداً سؤالات، بررسی و دو

۱. triangulating analysis

می‌آورد و نتیجه‌گیری تحلیلی درون مضامین نیز انجام می‌شود (Smith, 2015).

به دلیل کسب اطمینان از اعتبار داده‌ها در این پژوهش، محقق با صرف زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها و با آمد و شدهای مکرر در داده‌ها در جهت افزایش مقبولیت و اعتمادپذیری داده‌ها گام برداشت. علاوه بر این، بازبینی اعضا^۷ یکی از مهم‌ترین فن اعتمادپذیری در روش کیفی است (Creswell, 2016). در این پژوهش، محقق نسخه‌ای از مصاحبه و کدهای تخصیص‌یافته به واحدهای معنایی مندرج در آن را در اختیار یک محقق آشنا به روش کیفی قرار داده بود تا دربارهٔ اختلاف‌های محتمل دربارهٔ کدگذاری تبادل نظر شود تا توافق لازم منتهی شود.

یافته‌ها

در این قسمت، مقولات مضامین براساس شش مرحله براون و کلارک (۲۰۰۶) شامل آشنایی، کدگذاری، جستجوی مضامین، مرور مضامین، تعریف و نامگذاری مضامین و گزارش ارائه شده است. بعد از مرحله آشنایی شامل خواندن و بازخوانی نوشته‌ها، گوش دادن مکرر به ضبط صدا و ...، در قسمت کدگذاری اطلاعات مشابه در کنار یکدیگر قرار گرفتند. در مرحله بعدی جستجوی مضامین، اطلاعات مشابه کدگذاری شده از جهت مضامین بررسی شد و در یک دسته قرار گرفت. در مرور مضامین دسته‌بندی اطلاعات و کدگذاری، انجام و اطلاعات از جهت تناسب، مضامین مشترک و غیره بررسی شد؛ حتی برخی از مضامین کنار گذاشته شدند. بعد از اطمینان دربارهٔ کدگذاری و مضامین‌ها نام‌گذاری و تعریف مضامین انجام شد و در نهایت، داده‌های کیفی و نتیجه‌گیری تحلیلی آماده گزارش شد. به‌منظور مستند کردن هرچه بیشتر این مضامین، تا حد ممکن از

عبارت‌اند از: آشنایی^۱؛ تجزیه و تحلیل داده‌ها با دانش عمیق و تعامل با داده‌ها تسهیل می‌شود. آشنایی شامل خواندن و بازخوانی نوشته‌ها، گوش دادن مکرر به ضبط صدا، یادداشت‌برداری از هر مشاهده تحلیلی اولیه است که به محقق کمک می‌کند تحلیل را فراتر از تمرکز بر مشاهده معنای بدیهی انجام دهد. کدگذاری^۲ یک فرایند سیستماتیک برای شناسایی و برچسب‌زدن به ویژگی‌های مربوط به داده‌ها (در ارتباط با سؤالات پژوهشی) است. کدگذاری اولین گام در فرایند شناسایی الگوها در داده‌هاست؛ زیرا کدگذاری بخش‌های داده‌های مشابه را با هم گروه‌بندی می‌کند. جستجوی مضامین^۳ در جستجوی مضامین، محقق کدهایی را با یکدیگر دسته‌بندی می‌کند تا یک بازنمایی پذیرفتنی از الگوهای کلیدی در داده‌ها به وجود آورد. مرور مضامین^۴ محقق روند تولید مضامین را متوقف می‌کند تا بررسی کند آیا نمایش مضامین منتخب با داده‌های کدگذاری شده و با کل مجموعه داده‌ها متناسب است و هر کدام دارای ماهیت مشخص و مجزا یا مفهوم سازماندهی مرکزی هستند. بازبینی و بررسی ممکن است به تغییر کمی یا عدم تغییر منجر شود یا مضامین منتخب را کنار گذارد و مرحله قبلی را مجدداً شروع کند. تعریف و نامگذاری مضامین^۵ با نوشتن تعاریف مضامین (خلاصه مؤثر مختصری از هر مضامین) و انتخاب نام مضامین از شفافیت مفهومی هر موضوع اطمینان حاصل می‌شود و نقشه راهی را برای نوشتن نهایی فراهم می‌شود. نوشتن گزارش^۶ محقق روایت تحلیلی و پویا را با یکدیگر درهم می‌آویزد و داده‌های بسیار جذابی را استخراج می‌کند. مضامین چهارچوب سازماندهی را برای تجزیه و تحلیل فراهم

1 Familiarization

2. Coding

3 themes

4 Reviewing themes

5. Defining and naming themes

6 Writing the report

7. Member checking

که سر تو بکنی زیر برف مثل کبک و الکی فکر کنی همه چی گل و بلبله...».

۲- بدبینی دیدن نکات منفی از دریچه یک ذهن منفی‌گراست؛ یکی از مشکلات والدین در ارتباط با نوجوان رویکردی بدبینی یا اعتمادداشتن به نوجوان است. تعاریف مادران در بدبینی عبارت است از: بدبینی داشتن پیش‌فرض‌های منفی، اولین فکری که به ذهن خطور می‌کند منفی باشد، بدبینی فکر کردن به بدترین اتفاق‌هاست و یا سوءظن داشتن به رفتار، حرکت و عمل دیگران است؛ بنابراین، تفکرات و پیش‌فرض‌های منفی و بدبینانه در تعاملات مادر با نوجوان اثرگذار است؛ برای مثال، مادری بیان می‌کند: «بدبینی اینه که به همه چیز دید بد داشته باشی و اولین نگاهت به هر چیزی، منفی باشه و احتمال اتفاق بد رو بدی. آدم بدبین درباره همه چیز می‌تونه دید بد و منفی داشته باشه...» یا مادر دیگری مطرح می‌کند: «آدم بدبین هم خودشو عذاب میده، هم دور و بریا را، خیلی‌ها، خب خوششون نیاد با آدم بدبین معاشرت کنند. کلاً آدمای خوش‌بین دوست‌داشتنی‌ترن به نظرم...» یا «بیشتر، بدیا رو ببینی و دیگه نتونی خوب فکر کنی و همه‌چیو منفی ببینی، این جوریه...».

۳- خوش‌بینی تسهیل‌گر رابطه خوب و مؤثر والدین با نوجوان؛ یکی از مهم‌ترین عوامل در بهبود روابط والد - نوجوان خوش‌بینی است که تسهیل‌گر ارتباط خوب و سازنده را با نوجوان فراهم می‌آورد. زیر مضامین تسهیل‌گرهای ارتباط خوب شامل قراردادن خود به جای فرزند، ارتباط سازنده به جای لجبازی و جبهه‌گیری با نوجوان، تحلیل درست از رفتار نوجوان، برخورد مناسب بستگی به شخصیت و برداشت درست از فرزندپروری، شناخت درست از نوجوان، سازگاری با چالش‌های نوجوانی و احترام به او، استفاده از تجربیات و ارتباط همدلانه است؛ برای مثال، والدی در همین ارتباط مطرح می‌کرد: «مادر می‌تونه تحلیل

نقل قول‌های مستقیم استفاده شده است. از تعریف خوش‌بینی و بدبینی تا اسنادهای آنها و تسهیل‌گرهای خوش‌بینی و بدبینی و اثرگذاری آن بر روابط بین نوجوانان ارائه شده است که دربرگیرنده مضامین و زیرمضامین است. در جدول ۲ مضامین اصلی و فرعی اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در ارتباط با نوجوان ارائه شده است.

۱- خوش‌بینی دیدن نکات مثبت از دریچه یک ذهن مثبت‌گرا؛ در ارتباط با نوجوان داشتن دیدگاه خوش‌بینانه از اهمیت بسزایی برخوردار است. دیدگاه خوش‌بینانه شامل نگاه مثبت به ویژگی‌های نوجوانی و فعالیت‌های مختلف اوست یا اینکه والد برداشت منطقی از فعالیت‌های مختلف نوجوان را سرلوحه خود قرار می‌دهد. نگاه مثبت دربرگیرنده خوش‌بینی‌گرایی است؛ در حالی که برداشت منطقی مستلزم خوش‌بینی اسنادی است؛ برای مثال، در خوش‌بینی‌گرایی، مصاحبه‌شونده، راه‌دادن احتمالات مثبت به ذهن، نگاه مثبت داشتن، استفاده بهتر از لحظه‌ها را خوش‌بینی می‌داند. گفته یکی از مادران: «خب خوش‌بینی یعنی همه چیو خوب ببین دیگه. فکر خوب کنی درباره همه چیز بد فکر نکنی...»؛ در حالی که در خوش‌بینی اسنادی، مصاحبه‌شونده خوش‌بینی را واقع‌بین بودن، تعادل در دیدن نکات مثبت و منفی و تفسیر مناسب در رویدادها می‌داند. گفته یکی از مادران «به نظرم واقع‌بینی خیلی مهمه، آدم نه باید بدبین باشه نه زیادی خوش‌بین؛ چون هردوش آسیب‌زنده‌ست؛ هم به خود آدم هم به اطرافیان...» یا «من سعیم اینه که واقع‌بین باشم؛ چون وقتی زیاد خوش‌بینم، همون موقع راحت‌ترم و خوشحال‌تر، ولی خب بعداً که می‌فهمم الکی خوش‌بین بودم، از خودم عصبانی می‌شم...». در عین حال، برای خوش‌بینی نباید از حد تعادل خارج شد و افراطی عمل کرد؛ برای مثال، مادری مطرح می‌کند: «البته خوش‌بینی زیادم، خب خیلی بده، چون مثل اینه

درست‌تر و رفتار درست‌تری داشته باشه و چشمشو رو همه خوبیای بچش نبنده و این باعث شده رابطشون بهتر بشه...»

در حالی که در روابط ناسالم و نامناسب والد و نوجوان، تسهیل‌گرهای بدبینانه مؤثرند. مضامین تسهیل‌گرهای بدبینانه دربرگیرنده تعمیم ضعف‌های نوجوان به ابعاد مختلف زندگی، ارتباط پرتنش و بدبینانه، پایدارنبودن آرامش و امنیت، تعارض در برداشت‌ها، عدم رضایت از روابط، ترس از پنهان‌کاری نوجوان، مقایسه کردن و وجود عواطف و هیجانات منفی است؛ بنابراین، عواملی در روابط بین والد و نوجوان دست به دست هم می‌دهند تا والد و نوجوان نتواند در یک رابطه سالم و مناسب قرار گیرند. در همین رابطه، مادری بیان می‌کند: «بدینی من موجب بدترشدن حال و جبهه‌گیری، لجبازی و کلافگی فرزندم می‌شود...» یا «وقتی مثلاً من خودم ناامید و بدبین می‌شم، شروع می‌کنم بدجوری باهاش صحبت کردن...»؛ بنابراین، رویکرد بدبینانه موجب بدترشدن روابط و حال والد و نوجوان می‌شود.

۴- اسنادهای خوش‌بینی (تداوم، علت و شخصی‌سازی): تبیین و چرایی رویدادهای خوب و بد متأثر از اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه دارد. در اسنادهای خوش‌بینانه فرد در رویدادهای خوشایند از اصلاح همیشه و درمقابل، در رویدادهای ناخوشایند از اصلاح گاهی استفاده می‌کند. چنین تبیین و اسنادهایی در روابط والد - نوجوان به شکل‌های مختلفی اثرگذار است؛ برای مثال، در والد خوش‌بین، مشکلاتی که در ارتباط با نوجوان به وجود می‌آید، بر موقتی‌بودن مشکل اذعان می‌کند؛ چنین تبیین و برداشتی می‌تواند در کاهش مشکل نقش بسزایی داشته باشد: «دخترم یه وقتایی یه رفتاری می‌کنه که مورد پسند من نیست، حس می‌کنم اینا هم می‌گذره و یکم بزرگ‌تر که بشه اینا هم درست می‌شه و این جور می‌مونه...» یا

«رفتارای منفیشو موقت می‌بینم و فکر می‌کنم زودگذر باشه، مال بچگی و مال نادونی و جهالت جوونی و این چیزا باشه؛ یعنی من خیلی بیشتر خوش‌بینم بهشون تا بدبین، واسه اینکه وقتی به خودم نگاه می‌کنم، می‌بینم منم که الان با این سن مادر ۳ تا بچم، منم تو زندگیم اشتباه و نقاط ضعف خیلی داشتم، ولی وقتی بزرگ شدم و اون تربیت بچگیم تو اثرشو نشون داد، می‌بینم اشتباهامو جبران کردم و تلاشمو کردم و بچه‌ها هم ایشالا همین‌طور خواهند بود، توکل بر خدا...»؛ در حالی که در رویدادهای خوشایند، وجود چنین رفتارهای دلالت بر همیشگی بودن آن دارد؛ «مثلاً دختر من همیشه دلسوز و مهربونه؛ خب مهربونی که می‌کنه من می‌دونم همیشگیه و تو هر شرایطی همینه...»؛ بنابراین، چنین تبیینی در بهبود روابط والد - نوجوان با وجود مشکلات اثرگذار است.

در تبیین علت، بر فراگیر و خاص بودن اشاره دارد. فرد خوش‌بین بر فراگیربودن رویدادهای خوشایند و اختصاصی بودن رویدادهای ناخوشایند استفاده می‌کند؛ برای مثال، مادری می‌گفت: «یه وقتاً که من حرصشو در میارم، با یه حرفی یا یه رفتاری اونم از قصد یه کاری می‌کنه که تلافی کنه؛ چون یکم لجبازه؛ این هم دلیل می‌شه؛ ولی خب یه چیزاییم ناخواسته باعث می‌شه یهو بینمون شکر آب بشه. اکثر اوقات از قصد ناراحت نمی‌کنه، خودشم ناراحت می‌شه و این ناراحتی یعنی دلش نمی‌خواسته منو ناراحت کنه...».

در شخصی‌سازی، درونی در برابر بیرونی بودن به کار می‌رود. فرد خوش‌بین، مشکلات را به عوامل بیرونی و رفتار خوب را به عوامل درونی نسبت می‌دهد. در روابط بین والد و نوجوان، والد خوش‌بین بسیاری از مشکلات را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهد؛ برای مثال، مادری می‌گوید: «خب به نظرم درباره رفتارای بدش، محیط و به‌خصوص رفتار مادر و پدر خیلی مؤثره، من به چشم خودم دیدم که چقدر تأثیر داره، وگرنه خیلی

در تبیین شخصی‌سازی، فرد بدبین مشکلات را به عوامل درونی و رفتار خوب را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهد؛ برای مثال، مادری می‌گفت: «ولی از قصد هم زیاد سعی می‌کنه حرص منو در بیاره یا به سری چیزا رو به من مثلاً ثابت کنه ...» یا مادر دیگری می‌گفت: «خب من واقعاً مخصوصاً جدیداً به این دید رسیدم که من خیلی مقصرم. قبلاً همش می‌گفتم دوستاش اینجورین، این یاد گرفته یا این بچه خیلی پررو شده خیلی بی‌ادب شده؛ ولی الان واقعاً بیشتر نقش خودمو می‌بینم تو این قضیه. خودش هم بالاخره بی‌تقصیر نیست؛ نمی‌تونم بگم همش هم مقصر منم؛ ولی بالاخره جوّ خونه و رفتار پدر مادر مهم‌ترین تأثیر رو داره ...». توجه به جنبه‌های منفی رفتار نوجوان در تشدید مشکلات و چالش‌های فرزندپروری اثر مضاعفی دارد.

۵- چالش‌های فرزندپروری: در دیدگاه والد خوش‌بین و بدبین چالش‌های فرزندپروری متفاوت‌اند. والد بدبین بر سرزنش و نگرانی‌های بیش از حد، انتقال منفی رفتارهای نوجوان به دیگران و غیرطبیعی بودن رفتارها، بیان نقاط ضعف نوجوان و تکرار مداوم مشکلات تأکید دارد و بین والدین درباره تربیت نوجوان اختلاف‌نظر شدیدی وجود دارد؛ در حالی که والد خوش‌بین رفتارهای مثبت نوجوان را به دیگران انتقال می‌دهد و چالش‌های نوجوانی را رفتار طبیعی او می‌داند. هر کدام از این چالش‌ها براساس خوش‌بینی یا بدبینانه، پیامد متفاوتی را برای نوجوان به وجود می‌آورد؛ برای مثال، زمانی که والد بر طبیعی بودن رفتار او تأکید می‌کند، از سرزنش و نگرانی بیش از حد درباره نوجوان خودداری می‌کند. مادری می‌گفت: «بعد به مدت که یکم فهمیدم که این خاصیت سنشه و قصد بدی نداره و من باید درک کنم و یکم گیرامو کم کردم ...». یا مادر دیگری می‌گفت: «چون تو سن بلوغ هست، سعی می‌کنم اگه به تذکری می‌خوام بهش بدم یا تشیی ممکنه باشه، به یاد بیارم که خب من تو این سن

پیش نیامد، بی‌دلیل بچه رفتار بد داشته باشه ...» یا «رفتارای خویشون به نظرم ربطی به موقعیت نداره؛ ولی رفتارای بدشون و ناامیدباشون و بد برخورد کردنشون دقیقاً ارتباط داره ...»؛ بنابراین، تفسیر درست مشکلات نوجوانی از دیدگاه مادر در کاهش تنش، اثرات سازنده در روابط والد و نوجوان دارد.

اسنادهای بدبینانه فرد در رویدادهای ناخوشایند در تداوم، بر همیشگی بودن اشاره دارد؛ در حالی که در رویدادهای خوشایند بر گاهی و موقتی بودن آن دلالت دارد. چنین تفسیرهایی روابط والدین و نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ برای مثال، مادری می‌گفت: «من باورم نمی‌شه، وقتی کار خوب انجام می‌ده، به شوخی بهش می‌گم اوه آفتاب از کدوم طرف دراومده یا از این جور حرفا. انگار به چیزی تو سرم می‌گه این استثنا بود، از دستش دررفته یا به کاری داره، به چیزی می‌خواد، از این فکر ...». چنین تفسیری از سوی مادر، تمایل و انگیزه‌ای برای بهبود روابط از سوی نوجوان را به وجود نمی‌آورد و حتی او را از ارتباط بهتر با والد خود دلسرد و ناامید می‌کند که در ایجاد مشکلات نقش بسزایی دارد.

در تبیین علت، والد بدبین بر فراگیر بودن رویدادهای ناخوشایند و خاص بودن رویدادهای خوشایند اشاره دارد. «آهان دقیقاً همین‌ه که می‌گم تیکه می‌ندازم، به وقتا دقت می‌کنم می‌بینم درباره خوبیش هم بد حرف می‌زنم و تیکه می‌ندازم؛ مثلاً می‌گم استثناً این خصوصیت خوب رو داری یا مثلاً به اخلاق بدت کار ندارم، ولی مهربونی؛ اما درباره بدیهاش همش بهش می‌گم و یادآوری می‌کنم ...» یا «دختر من از لجش با دوستش که می‌رفت بیرون جواب تلفن منو نمی‌داد یا خیلی دیر می‌ومد خونه و می‌گفت دیگه می‌خوای چکار کنی ...». چنین برخوردی از سوی مادر موجب بدبینی و عصبانیت نوجوان می‌شود که به ارتباط نادرست بین والد و نوجوان منجر می‌شود.

نگرانی مادرانه گاهی به شکل بدبینی خودشو نشون می‌ده. مخصوصاً اول دوره نوجوانی که یهو کارای عجیب می‌کنه و می‌خواد تنها باشه و از جمع فرار می‌کنه؛ خب مادر ناخواسته شوکه می‌شه و فکرای منفی می‌کنه؛ همش نگران نوجوونشه و این تبدیل می‌شه به کنترل‌گری و چک کردن و سلب اعتماد و خلاصه، بدبینی...».

چه شرایطی داشتم؛ چون ما همه این سن‌ها رو گذروندیم. من سعی می‌کنم خودمو جاش بذارم؛ مثلاً فکر کنم من چقدر دوست داشتم تو اون سن با دوستام باشم یا چه احساسی داشتم...؛ اما زمانی که والد بر غیرطبیعی بودن رفتارهای او اصرار دارد، به بیان نقاط ضعف، سرزنش کردن و مقایسه کردن نوجوان با همسالانش می‌پردازد؛ برای مثال، مادری می‌گفت: «من واقعاً سعی می‌کنم بدبین نباشم؛ البته نمی‌شه همیشه. اون

جدول ۲. تحلیل تماتیک اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در ارتباط با نوجوان

Table 2: Thematic analysis of optimistic and pessimistic attributions of the mother in relation to the adolescent

مضامین اصلی	مضامین فرعی
خوش‌بینی دیدن نکات مثبت از دریچه یک ذهن مثبت‌گراست	اسنادی گرایشی
بدبینی دیدن نکات منفی از دریچه ذهن منفی‌گراست	پیش‌فرض منفی تفکر به بدترین حالت سوءظن داشتن
خوش‌بینی تسهیل‌گر روابط	خوش‌بینانه: قراردادن خود به جای فرزند، ارتباط سازنده به جای لجبازی و جبهه‌گیری با نوجوان، تحلیل درست از رفتار نوجوان، برخورد مناسب بستگی به شخصیت و برداشت درست از فرزندپروری، شناخت درست از نوجوان، سازگاری با چالش‌های نوجوانی و احترام به او، استفاده از تجربیات و ارتباط همدلانه است.
اسنادهای خوش‌بینانه	بدبینانه: تعمیم ضعف‌های نوجوان به ابعاد مختلف زندگی، ارتباط پرتنش و بدبینانه، پایدار نبودن آرامش و امنیت، تعارض در برداشت‌ها، رضایت‌نداشتن از روابط، ترس از پنهان‌کاری نوجوان، مقایسه کردن و وجود عواطف و هیجانات منفی است.
چالش‌های فرزندپروری	تداوم علت شخصی‌سازی سرزنش و نگرانی بیش از حد انتقال مثبت یا منفی رفتار نوجوان طبیعی یا غیرطبیعی بودن رفتار اختلاف والدین

بحث

از دریچه یک ذهن مثبت‌گرا، بدبینی دیدن نکات منفی از دریچه یک ذهن منفی‌گراست، خوش‌بینی تسهیل‌گر رابطه خوب و مؤثر والدین با نوجوان، اسنادهای خوش‌بینی (تداوم، علت و شخصی‌سازی) و چالش‌های

هدف مطالعه حاضر، شناسایی اسنادهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در ارتباط با نوجوان بود. نتایج پژوهش نشان دادند خوش‌بینی دیدن نکات مثبت

فعالیت‌های خود پردازد. علاوه بر این، نوجوان با چالش‌هایی که مختص شرایط اوست، مواجه می‌شود و برداشت‌ها و شناخت درست مادر از رفتار نوجوان، او را با مشکلات کمتری مواجه می‌سازد. در مقابل، رفتارها و دیدگاه‌های بدبینانه مادر موجب مشکلات و چالش‌های بیشتری برای نوجوان می‌شود. تعارض در برداشت‌ها، سوءظن و انتظارات منفی در روابط والد - نوجوان در ارتباط نامناسب نقش مهمی دارد. رویکردهای بدبینانه مادر می‌تواند در افزایش مشکلات نوجوان نیز اثرگذار باشد؛ زیرا تعمیم نقاط ضعف نوجوان به مسائل مختلف و بیان نقاط ضعف او می‌تواند چرخه مشکلات نوجوان را تداوم بخشد.

اسنادهای خوش‌بینی و بدبینی (تداوم، علت و شخصی‌سازی) از مضامین دیگر این پژوهش است. بودن (۲۰۱۴) مطرح کرد زمانی که فرد حوادث منفی را به علت‌های ناپایدار، خاص و بیرونی نسبت می‌دهد، سبک‌های خوش‌بینانه به کار می‌برد و هنگامی که حوادث منفی را به علت‌های پایدار، کلی و درونی نسبت می‌دهد، از سبک بدبینانه استفاده می‌کند. این در حالی است که تفکرات مثبت و باورهای خوش‌بینانه رویکردی برای مقابله با مشکلات و چهارچوب روشنی برای زندگی است (Hamidi et al., 2020). جعفری باغ خیراتی و همکاران (۱۳۹۳) مطرح کردند خوش‌بینی به فرد انگیزه می‌دهد و رفتارهای انطباقی را پاداش می‌دهد. در تبیین نتایج می‌توان گفت رفتارهای خوش‌بینانه و بدبینانه مادر در تعاملات سازنده یا تخریب‌کننده نوجوان نقش دارد؛ به دلیل اینکه تصورات، افکار و باورهای مادر مبتنی بر این است که رفتارهای مثبت یا منفی نوجوانان همیشگی یا موقتی، عمدی یا غیرعمدی است. همین مسئله واکنش‌ها و نگرانی‌های مادر را نسبت به نوجوان تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند چرخه‌ای از همدلی و درک متقابل

فرزندپروری است. همان‌طور که الثورت (۲۰۱۲) مطرح کرد خوش‌بینی و بدبینی در انتهای یک پیوستار قرار دارد که با یکدیگر ارتباط منفی دارند که در چگونگی گفتگو و جهت‌گیری والدین در روابط با نوجوان نقش بسزایی دارد. بودن (۲۰۱۴) مطرح می‌کند استفاده از سبک‌های خوش‌بینانه و بدبینانه بر رفتار و خلق‌وخوی آنان اثرگذار است. فرد خوش‌بین در مواجهه با چالش‌ها مصمم و مطمئن است؛ ولی فرد بدبین، مردد است و مشکلات را بیش از اندازه بزرگ می‌کند. به عبارتی، همان‌گونه که سلیگمن (۲۰۱۱) بیان می‌کند خوش‌بینی تفسیر درست از واقعیت است که در اعتماد و اطمینان فرد مؤثر است. در تبیین نتایج می‌توان گفت بدبینی و خوش‌بینی مادر در توجه بیش از اندازه به رفتارهای مثبت و منفی نوجوان نقش بسزایی دارد و به ارتباط بهتر و سازنده یا پرتنش منجر می‌شود.

خوش‌بینی تسهیل‌گر روابط خوب و مؤثر والدین با نوجوان از نتایج پژوهش است. همان‌طور که پیترسون (Peterson 2002 as cited in Ellsworth, 2012) بیان کرد والدین در الگودهی خوش‌بینی به نوجوانان نقش مهمی دارند. اسنادهای خوش‌بینانه والدین موجب مشکلات کمتری در نوجوانان می‌شود (گیون و مارک، ۲۰۱۲) و رفتارهای آنها یکی از عوامل مؤثر بر سازگاری و ناسازگاری نوجوانان است (Lorence et al., 2019). خوش‌بینی می‌تواند رضایت‌مندی افراد را از روابط دوستانه و صمیمانه به صورت مثبت پیش‌بینی کند (Alibake et al, 2012). در تبیین نتایج می‌توان گفت رفتارها و دیدگاه خوش‌بینانه مادر در ارتباط خوب و سازنده با نوجوان مؤثر است. نوجوانان در این دوران، نیاز به یک تکیه‌گاه امن و مطمئن دارند که رفتارهای اطمینان‌بخش مادر می‌تواند چنین فرایندی را برای نوجوان فراهم آورد؛ بنابراین، نوجوان دچار مشکلات کمتری می‌شود و می‌تواند با اطمینان خاطر بیشتری به

به نوجوانان و کاهش مشکلات تعاملی نوجوانان و والدین اثر بسزایی دارد که درمانگران، مربیان و والدین می‌توانند به آن توجه داشته باشند.

منابع

جعفری باغ خیراتی، ع. ر.، قهرمانی، ل.، کشاورز، س.، و کاوه، م. ح. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش خوش‌بینی از طریق نمایش فیلم بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان، *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۲ (۱)، ۶۴-۵۷.

علی‌بیگ، ف.، احمدی، س. ا.، فرحبخش، ک.، عابدی، ا.، و علی‌بیگ، م. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش خوش‌بینی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۲ (۹)، ۷۰۹-۷۲۰.

کرسول، ج. (۱۳۹۴). *پویش کیفی و طرح پژوهش: انتخاب از میان پنج رویکرد (روایت‌پژوهی، پدیدارشناسی، نظریه داده‌بنیاد، قوم‌نگاری، مطالعه موردی)*. ترجمه، (ح. دانایی‌فرد، و ح. کاظمی). تهران: صفار. (سال انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۷).

هومن، ح. (۱۳۹۳). *راهنمای عملی پژوهش کیفی*، سمت.

مری‌ام، اس. بی.، و تیسدل، ا. جی. (۱۳۹۸). *پژوهش کیفی: راهنمای طراحی و کاربری*. ترجمه، (ع. ر.، کیانوش، و م. دانای طوس). تهران: انتشارات سمت (سال انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۵).

References

- Alibake, F., Ahmadi, S. A., Farahbakhsh, K., Abedi, A., & Alibake, M. (2012). The Effect of Optimism Training on Quality of Life among Dormitory Female Students at Isfahan Medical University, *Iranian Journal of Medical Education*, 12(9), 709-720. (In Persian).
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2022).

را به وجود آورد یا اینکه مشکلات بین مادر و نوجوان را تشدید کند. علاوه بر این، داشتن دیدگاه خوش‌بینانه و بدبینانه در رضایت‌داشتن یا نداشتن، آرامش و امنیت و اعتماد و بی‌اعتمادی طرفین نقش بسزایی دارد که می‌تواند چالش‌های فرزندپروری را دوچندان کند.

چالش‌های فرزندپروری از دیگر مضامین این پژوهش است. همان‌طور که مسترداودرس و همکاران (۲۰۲۰) مطرح کردند نوجوانی دورانی است که با تغییرات گسترده همراه است که علاوه بر نوجوان، خانواده هم نیاز دارد با این تغییرات سازگار شود. تعاملات خانوادگی و چگونگی روابط و حمایت‌های والدین از نوجوان بر رضایت از زندگی او نقش بسزایی دارد (Chong, & Baharudin, 2017)؛ بنابراین، در تبیین نتایج می‌توان گفت دیدگاه بدبینانه در تصورات و باور مادر بر این اساس است که بسیاری از رفتارهای نوجوانان غیرطبیعی است و مرتبط با چالش‌های نوجوانی نیست و در انتقال رفتارهای منفی یا مثبت نوجوان به دیگران، ممکن است زیاده‌روی و گاهی بزرگ‌نمایی کند؛ در نتیجه، سرزنش و نگرانی بیش از حد نشان دهد در تشدید مشکلات دوران نوجوانی نقش بسزایی دارد؛ در حالی که با دیدگاه خوش‌بینانه، رفتارهای همدلانه و اطمینان‌بخش را با نوجوان فراهم می‌آورد که کاهش مشکلات و همراهی نوجوان را موجب می‌شود.

از محدودیت‌های پژوهش این است که مصاحبه با مادران انجام شده است؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به نقش پدر هم توجه شود. علاوه بر این، در پژوهش‌های آتی می‌توان در جهت شناسایی و مقایسه اسنادهای مادر و پدر در ارتباط با نوجوان اقدام کرد؛ زیرا هماهنگی در اسنادهای خوش‌بینانه در بهبود روابط والدین با نوجوان نقش سازنده‌ای دارد. همچنین، برنامه‌ها و آموزش‌های خوش‌بینانه در الگودهی مناسب

- Liu, C. (2015). *Understanding Optimism*. [Unpublished thesis. The University of Edinburgh]. Retrieved from <https://era.ed.ac.uk/handle/1842/22005>
- Lorence, B., Hidalgo, V., Perez- Padilla, J., & Menendez, S. (2019). The role of parenting styles on behavior problem profiles of adolescence, *Internal Journal Environmental Research and Public Health*, 16(15). 27-67.
- Mastrotheodoros, S., Canário, C., Gugliandolo, M. C. Merkas, M., & Keijsers, L. (2020). Family Functioning and Adolescent Internalizing and Externalizing Problems: Disentangling between-, and Within-Family Associations, *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 804–817.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research a guide to design and implementation*, translated by A. R. Kiamanesh, and M. Danaye Tous. Samt. (In Persian).
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Vintage Publisher.
- Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832-838.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Smith, J. A. (2015). *Qualitative psychology: A Practical guide to research methods*, SAGE Publications Inc.
- Supervía, P. U., Bordás, C. S., and Lorente, V. M. (2020). Exploring the Psychological Effects of Optimism on Life Satisfaction in Students: The Mediating Role of Goal Orientations, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 7887, 1-9.
- Tenney, E. R., Logg, J. M., & Moore, D. A. (2015). (Too) Optimistic About Optimism: The Belief That Optimism Improves Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108 (3), 377–399.
- Thomson, K. C., Schonert-Reichl, K. & Oberle, E. (2014). Optimism in Early Adolescence: Relations to Individual Characteristics and Ecological Assets in Families, Schools, and Neighborhoods, *Journal of Happiness Studies*, 16 (4), 889- 913.
- Differentiating optimists from pessimists in the prediction of emotional intelligence, happiness, and life satisfaction: A latent profile analysis, *Journal of Happiness Studies*, 1(23), 2371-2387.
- Boden, M. A. (2014). Optimism. *Philosophy*, 41 (158), 291- 303.
- Braun, V. and Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3(2): 77–101.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences June*. 18 (6), 292-299.
- Chong, C. L. & Baharudin, R. (2017). Supports from Parents, Optimism, and Life Satisfaction in Early Adolescents, *Humanika*, 9, (3-2), 77–82.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*, 2nd ed, translated by H. Danaeifard, and H. Kazemi. Saffar. (In Persian).
- Ellsworth, A. (2012). *Relationship Between Observed Parental Optimism and Adolescent Optimism with Parental Involvement as a Mediating Variable: Two Wave Panel Study*. [Unpublished thesis School of family life, the faculty of Brigham Young University]. Retrieved from: <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/3218>.
- Guion, K. & Mrug, S. (2012). The Role of parental and adolescent attributions in adjustment of adolescents with chronic illness, *Journal of clinical Psychology in Medical Setting*, 19, 262- 269.
- Hamidi, F., Otaghi, M., & Paz, F. M (2020). Effectiveness of positive thinking training on self-assertiveness of teenage girls. *Women's Health Bulletin*, 7(1), 11- 17.
- Hooman, H. A. (2015). *Handbook of qualitative research*. Samt. (In Persian).
- Jafari Baghkheirat, A. R., Ghahreman, L., Keshavarzi, S., & Kaveh, M. H. (2014). The Effect of Optimism Training Through Educational Movies on the Students' Social Competence, *Journal of Health Education and Health Promotion*, 2(1): 57-64. (In Persian).
- Kusmaryono, I., Maharani, H. R., & Rusdiantoro, A. (2020). Student's optimism and pessimism against mathematics learning success in the pandemic covid-19 judging from gender perspective, *Journal of critical Reviews*, 7 (18), 2394-5125.

The optimistic brain: Trait optimism mediates the influence of resting-state brain activity and connectivity on anxiety in late adolescence, *Human Brain Mapping*, 39(10), 1-13. DOI: 10.1002/hbm.24222

Uribe, F. A. R., Espejo, C. A. N. & Pedroso, J. D. S. (2020). Role of optimism in adolescent mental health: a protocol for a systematic review, *National library of Medicine*, 10 (7), 1- 5.

Wang, S., Zhao, Y., Cheng, B., Wang, X., Yang, X., Chen, T., Suo. X., & Gong, Q. (2018).



پیوست

سؤالات مصاحبه

خوش‌بینی را چگونه تعریف می‌کنید؟

بدبینی را چگونه؟

در ارتباط با فرزندتان بیشتر سعی می‌کنید خوش‌بین یا بدبین باشید؟ و در چه مواقعی؟ و به کدامیک (خوش‌بینانه یا بدبینانه) بیشتر باور دارید؟

چطور به خودتان در داشتن دیده خوش‌بینانه کمک می‌کنید؟

می‌خواهم قبل از اینکه به سؤالات بعدی پاسخ دهید یک داستان تخیلی مرتبط با خوش‌بینی و بدبینی برای‌تان تعریف کنم که منظور خوش‌بینی و بدبینی در روابط با فرزندتان را بهتر متوجه شوید.

داستان اول براساس خوش‌بینی

صبح با خوشحالی از خواب بیدار شدم و در حال کارهای خانه بودم. ناگهان تلفن خانه زنگ زد و دیدم که معاون مدرسه است و به من گفت: «فرزندتان نمره بدی در درس ریاضی آورده است و تاکنون چندین مرتبه به او تذکر داده‌ایم.» بسیار غافلگیر شدم و گفتم: «اصلاً خبر نداشتم ولی مسئله را با فرزندم بررسی می‌کنم که چنین اتفاقی نیافت.» بعد از اتمام مدرسه با فرزندم درباره موضوع پیش آمده صحبت کردم.

گفتم: «معاونت زنگ زده و گفت: «نمره ریاضی شما ضعیف بوده است و چندین مرتبه هم تذکر گرفته‌ای.»

نوجوانم دستپاچ شد و هیچی نگفت.

گفتم: «نگران نباش باید به من مشکلات را بگویی تا بتوانیم با کمک یکدیگر این مشکل را حل کنیم. این مسئله موقتی است و علت آن هم در عدم باوری به خودت است و گرنه در درس‌های دیگر خوب عمل می‌کنی و نیاز نیست خودت و دیگران را سرزنش کنی و بهتر است بر تلاش و حل کردن این مشکل متمرکز شویم.»

داستان دوم براساس بدبینی

صبح با خوشحالی از خواب بیدار شدم و در حال کارهای خانه بودم. ناگهان تلفن خانه زنگ زد و دیدم معاون مدرسه است و به من گفت: «فرزندتان نمره بدی در درس ریاضی آورده است و تاکنون چندین مرتبه به او تذکر داده‌ایم.» بسیار غافلگیر شدم و گفتم: «اصلاً خبر نداشتم ولی مسئله را با فرزندم بررسی می‌کنم که چنین اتفاقی نیافت.» بسیاری عصبانی شدم و با خودم شروع کردم به صحبت و ناراحتی که چرا این اتفاق افتاده است. بعد از اتمام مدرسه با فرزندم درباره موضوع پیش آمده با حالت عصبانی و نگرانی صحبت کردم.

گفتم: معاونت زنگ زده و گفت: «نمره ریاضی شما ضعیف بوده است و چندین مرتبه هم تذکر گرفته‌ای.»

نوجوانم دستپاچ شد و خواست که پنهان کاری کند و اون هم شروع به ناراحتی کرد و گفت: «همه مشکلات به خاطر معلم ریاضی است و او با من دشمن است.»

گفتم: «من نمی‌دانم. همیشه به تو می‌گویم درس بخوان و تو اصلاً حواست نیست و فقط سرت توگوشی است. اصلاً حواست به درست نیست. به پسر یا دختر همسایه نگاه کن که چه نمرات خوبی می‌گیرند. نمی‌دونم چطور باید به پدرت بگوییم.»

نوجوان گفت: «من فقط در درس ریاضی نمره خوبی نگرفتم چرا نمرات دیگرم را نمی‌بینی.»

مادر: از نظر من این مشکل تو، به مشکل همیشگی و علت آن هم کم‌کاری و تنبلی توست. بهتر است خودت را اصلاح کنی تا نمره خوبی بگیری.»

مادر و دختر یا پسر همین جوری همدیگر را مقصر می‌دانستند تا اینکه دختر یا پسر عصبانی و ناراحت شد و رفت به اتاقش و مادر هم با خودش غرغر می‌کرد.

نظرتان در این مورد این داستان‌ها چیست؟

فکر می‌کنید خوش‌بینی چه اثراتی بر فرزند شما دارد و چطور فکر خوش‌بینانه را به فرزندتان منتقل می‌کنید؟ ممکن است مثالی در این زمینه بزنید؟ خوش‌بینی شما در احساس و رفتار نوجوان چه نمودی داشته است؟

بدبینی شما چه اثراتی بر فرزند شما داشته است؟ و این بدبینی را چطور به او منتقل کرده‌اید؟ ممکن است مثالی بزنید؟ آیا بدبینی‌تان موجب تنش و ارتباط نامناسب با نوجوان شده است؟ و یا دیده شما را نسبت به نوجوان‌تان تحت تأثیر قرار داده است؟ بدبینی شما در رفتار نوجوان چه نمودی پیدا می‌کند؟

وقتی بدبین یا خوش‌بین بوده‌اید رفتار و احساس شما نسبت به نوجوانتان چطور بوده است. ممکن است مثالی بزنید. خودتان را در ارتباط با نوجوان خوش‌بین یا بدبین می‌دانید و دلیل تمایل به استفاده بیشتر از آن (موردی که را مصاحبه شونده ذکر کرد) را در چه چیزی می‌دانید؟

نوجوان خود را خوش‌بین یا بدبین می‌دانید از چه رفتار یا احساس و یا حتی کلماتی از او به این نتیجه رسیده‌اید که او بدبین یا خوش‌بین است؟

در ارتباط با فرزندتان رفتارهای مثبت او را همیشگی یا موقتی می‌دانید؟

در ارتباط با فرزندتان چقدر فکر می‌کنید رفتارهای منفی او همیشگی یا موقتی است؟

در ارتباط با فرزندتان فکر می‌کنید علت رفتارهای مثبت یا منفی او به دلیل موقعیت خاصی است یا فکر می‌کنید علت‌های زیادی دارد؟ لطفاً مثالی بزنید؟

در ارتباط با فرزندتان فکر می‌کنید رفتارهای او به دلیل مشکلات شخصی اوست و یا اینکه می‌تواند عواملی غیر از مشکلات شخصی او باشد؟ و چقدر مشکلات او را به دلیل مشکلات شخصی خودتان می‌دانید و یا برعکس به دلیل عواملی غیر از مشکلات شخصی می‌دانید؟

وقتی با نوجوان‌تان دچار مشکل می‌شوید، به نظر‌تان نوجوان‌تان این مشکل را عمدی یا غیرعمدی انجام می‌دهد؟ لطفاً مثالی بزنید؟

نسبت به مشکلاتی که با نوجوان دارید بیشتر خودتان یا نوجوان را سرزنش می‌کنید یا اینکه دیگران یا موقعیت‌های دیگر را؟

وقتی با نوجوان گفتگو می‌کنید بر نکات مثبت او تأکید دارید و یا مداوم نکات منفی او را یادآوری می‌کنید؟

وقتی ارتباط خوبی با هم دارید به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟ در آن موقعیت احساس امنیت و آرامش دارید؟ و فکر می‌کنید این ارتباط خوب دوام دارد؟ یا موقتی است؟ آیا فکر می‌کنید این ارتباط به خاطر تلاش خودتان یا نوجوان یا به خاطر شرایطی است که ممکن است فعلاً خوب است؟

نوجوان، از ارتباط با شما بیشتر احساس رضایت یا ناراضی‌تری دارد؟ و چه چیزی درباره شما می‌گوید؟ آیا او نیز مانند شما خوش‌بین یا بدبین (نسبت به گفتگوی که با مراجع داشته‌اید کلمه خوش‌بینی یا بدبینی را بکار برید) است؟ ممکن است مثال بزنید؟

مشکلاتی که با فرزندتان دارید چگونه به همسران منتقل می‌کنید؟ منظورم خوش‌بینی و بدبینی در انتقال مشکلات به همسران چه نقشی دارد؟ درباره نکات مثبت چطور؟

با نوجوان درباره نکات مثبت یا منفی او چگونه گفتگو می‌کنید؟