

Research Paper



## The Effect of Strength-based Parenting Training on the Psychological Well-being of Adolescents and the Self-Efficacy of Parents



Zahra khosrojerdi <sup>1\*</sup>, Mahmood Heidari<sup>2</sup>

1. PhD in Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.16518

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.66.17.7](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16518)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_16518.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16518.html)



### ARTICLE INFO

**Keywords:**  
psychological well-being,  
self-efficacy of parent,  
strength-based  
parenting, and  
Adolescent

Received: 2022/11/03  
Accepted: 2022/11/02  
Available: 2023/08/21

### ABSTRACT

Strength-based parenting is a parenting style that helps parents to consciously identify their own and their child's strengths. The present study was conducted with the aim of determining the effect of strength-based parenting training on the psychological well-being of adolescents and the self-efficacy of parents. Research was a quasi-experimental with pre-test, post-test, follow-up and control group. The study population included parents of adolescents aged 12 to 18 years in Tehran in 1401-1400 who participated in virtual networks through information. The research sample consisted of 44 people (22 people in the experimental group and 22 people in the control group) were selected by available sampling method and considering entry and baseline condition. After matching, both groups were randomly divided into experimental and control groups. In matching, both groups were equal in terms of having the same age of teenagers and gender of parents. To collect data Dumka and et al.'s parent self-efficacy questionnaire (1996) and Ryff 's psychological well-being questionnaire (1989) were used in the stages before and after the implementation of the program and three months after the training. The strength-based parenting training program was presented to the experimental group in 8 two-hour sessions. In order to analyze the data with SPSS22 software, the mixed variance analysis method was used. The findings showed that strength-based parenting training has a significant effect on increasing the self-efficacy of parents and the psychological well-being of adolescents ( $P \geq 0.001$ ). This effect remained stable in the three-month follow-up phase. Therefore, by using strength-based parenting training, it is possible to improve the self-efficacy of parents and the psychological well-being of adolescents.



\* Corresponding Author: Zahra Khosrojerdi

E-mail: [Khosrojerdi.zahra1400@gmail.com](mailto:Khosrojerdi.zahra1400@gmail.com)



## تأثیر آموزش شیوه‌ی فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان و خودکارآمدی والدین



زهرا خسروجردی<sup>۱\*</sup>، محمود حیدری<sup>۲</sup>

۱. دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.  
 ۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.16518

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.66.17.7](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16518)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_16518.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16518.html)



### چکیده

شیوه‌ی فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها سبکی از فرزندپروری است که به والدین کمک می‌کند تا توانمندی‌های خود و فرزندشان را به صورت آگاهانه شناسایی کنند. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش شیوه‌ی فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان و خودکارآمدی والدین انجام شد. پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری والدین دارای نوجوان ۱۲ تا ۱۸ سال شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از طریق اطلاع‌رسانی در شبکه‌های مجازی شرکت کرده بودند. نمونه پژوهش شامل ۴۴ نفر (۲۲ نفر گروه آزمایش و ۲۲ نفر گروه کنترل) بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با در نظر گرفتن شرایط ورود و خروج، انتخاب شدند. پس از هم‌تاسازی هر دو گروه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در هم‌تاسازی هر دو گروه به لحاظ داشتن سن مشابه نوجوانان و جنسیت والدین برابر شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه خودکارآمدی والدین دومکا و همکاران (۱۹۹۶) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) در مراحل قبل و بعد از اجرای برنامه و سه ماه پس از آموزش استفاده شد. برنامه آموزش شیوه‌ی فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها به شیوه گروهی در هشت جلسه دو ساعته برای گروه آزمایش ارائه شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS22 از روش تحلیل وایانس آمیخته استفاده شد. یافته‌ها نشان داد آموزش شیوه‌ی فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر افزایش خودکارآمدی والدین و بهزیستی روان‌شناختی نوجوان به طور معناداری تأثیر دارد ( $P \leq 0/001$ ). این تأثیر در مرحله پیگیری سه ماه پایدار مانده بود. بنابراین با استفاده از آموزش شیوه‌ی فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها می‌توان خودکارآمدی والدین و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان را بهبود بخشید.

### مشخصات مقاله

#### کلیدواژه‌ها:

بهزیستی روان‌شناختی،  
 خودکارآمدی والدین،  
 شیوه‌ی فرزندپروری مبتنی بر  
 توانمندی‌ها، نوجوان

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۸/۱۲

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۹/۱۱

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰

\* نویسنده مسئول: زهرا خسروجردی

رایانامه: [Khosrojerdi.zahra1400@gmail.com](mailto:Khosrojerdi.zahra1400@gmail.com)

## مقدمه

فرزندپروری نقش بالارزشی برای والدین است که گاهی با استرس و سخت‌هایی توأم است. به طوری که والدین تحت شرایطی می‌توانند وضعیتی نامناسب و یا بهزیستی<sup>۱</sup> را برای نوجوان فراهم کنند (واترز، لوتون، گارس، جکوز-همیلتون و زیفور<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). والدین نقش حیاتی در شکل‌دهی سلامت روان و بهزیستی نوجوانان دارند (یاک، سان، لوتون، چانه و واترز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). دوران نوجوانی به لحاظ رشدی، دوران حساسی است و لازم است والدین و نوجوان در مورد روابط خودشان مجدداً بازنگری داشته باشند و تغییراتی را در چگونگی روابط خود به وجود آورند. در همین راستا، بی، یانگ، لی، هانگ و زنگ و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) مطرح می‌کنند زمانی که والدین در سبک فرزندپروری خود تغییراتی به وجود می‌آورند با نتایج سودمندی همراه است. از این رو، والدین نیاز دارند با شیوه‌ها و رویکردهایی آشنا شوند که روابط آنان را بهبود بخشد (واترز، الف، ۲۰۱۵).

واترز در سال ۲۰۱۵ با توجه به رویکرد روان‌شناسی مثبت، شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها<sup>۵</sup> را در محیط خانه مورد بررسی قرار داد. او براین باور است که شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها می‌تواند به والدین کمک کند تا هم توانمندی‌های خود و هم توانمندی‌های فرزندشان را شناسایی کنند و آنها را مورد توجه قرار دهند و توانمندی‌ها را در محیط خانواده و در روابط خود با فرزندان گسترش دهند. شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها سبکی از فرزندپروری است که از طریق شناسایی و تشویق توانمندی‌های فرزندان مشخص می‌شود و به والدین کمک می‌کند تا توانمندی‌های خود را در نقش والدگریشان به کار برند (واترز و همکاران، ۲۰۱۹). آلن، واترز، ارسلان و پرنیس<sup>۶</sup> (۲۰۲۲) نشان دادند شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها پیامدهای مثبتی مانند افزایش رضایت از زندگی، بهزیستی نوجوانان، اعتماد به نفس و هیجان مثبت را در پی دارد.

در شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها والدین ترغیب می‌شوند شناسایی و پرورش حالت‌های مثبت، فرایندهای مثبت و ویژگی‌های مثبت را در فرزند خود به صورت آگاهانه جستجو کنند. برای مثال والدین در پرورش حالات و صفات مثبتی مانند قردانی، معنویت و مهربانی به کودک و نوجوان کمک می‌کنند و سعی می‌کنند توانمندی‌های برجسته<sup>۷</sup> (منظور از توانمندی‌های برجسته شامل ۵ تا ۷ توانمندی که در بالاترین تیرمخ توانمندی‌های منش<sup>۸</sup> فرد قرار گرفته است (نیمیک، ۱۳۹۹) و سایر توانمندی‌های آنان را ارتقاء دهند. این فرایند می‌تواند ویژگی‌ها و صفات مثبت شخصیتی را برای کودک و نوجوان خوب از طریق توانمندی‌ها پرورش دهد. به عبارتی والدین می‌توانند منابع و توانمندی‌های فرزندشان را با توجه و تمرکز بر آن به تدریج گسترش دهند (واترز، ب، ۲۰۱۵). از طرفی، توجه و تمرکز بر نقاط مثبت نوجوان در ایجاد روابط سازنده والد - نوجوان و بهزیستی

آنان اثرات ماندگاری دارد و محیط شادتری را برای خانواده امکان‌پذیر می‌سازد تا والدین، توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود و فرزند را شکوفا سازند. توانمندی‌ها به عنوان ویژگی‌های مثبت شخصیتی فرد تعریف می‌شود و هسته اصلی ارزش‌های فرد را در بر می‌گیرد. توانمندی‌ها پیامدهای مثبتی برای خود و دیگران به همراه دارد (نیمیک، ۲۰۲۰). پیترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) به همراه ۵۵ نفر از دانشمندان برجسته ۲۴ توانمندی‌های منش را شناسایی کردند که زبان مشترکی برای درک صفات و ظرفیت مثبت انسانی را فراهم کرد (رشید و مک‌گرث<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰). در همین راستا، شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها به دنبال شناسایی و پرورش حالات مثبت، فرایندهای مثبت و ویژگی‌های مثبت در فرزندان است (آلن و همکاران، ۲۰۲۲). در شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها والدین نقش خود را به صورت آگاهانه‌تر و سازنده‌تر شناسایی می‌کنند و نگرش‌های نوع‌دوستانه در شیوه‌های فرزندپروری خود دارند و از نقش خود احساس شایستگی و لذت بیشتری می‌برند. علاوه بر این، گسترش توانمندی‌ها در نقش والدینی می‌تواند به آنها کمک کند تا به طور موثرتری در پرورش و ارتباط مثبت با فرزندشان قرار گیرند. برای مثال والدین آینده‌نگر به نوجوانان‌شان کمک می‌کنند تا بودجه‌بندی ماهانه خود را مشخص کنند (واترز و سان، ۲۰۱۷). در نتیجه کارایی و عملکرد والدین به صورت مثبتی افزایش می‌یابد. در این میان شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها می‌تواند اثرات مثبتی بر خودکارآمدی والدین<sup>۱۰</sup> داشته باشد.

خودکارآمدی والدین به باور والدین در مورد توانایی‌شان برای والدگری و موثر بودن بر رشد فرزند تعریف می‌شود. خودکارآمدی والدین نه تنها عامل مهمی برای رفتارهای والدین است بلکه از طریق شیوه‌های فرزندپروری بر پیامد رفتارهای نوجوانان اثرات غیرمستقیم دارد (کالتز و تریفن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۹). شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها در تقویت خودکارآمدی والدین کمک‌کننده است. به دلیل اینکه شناسایی و پرورش توانمندی‌ها در فرزندان موجب می‌شود تا والدین مکرراً به روش‌های فرزندپروری خود توجه کنند و با روش‌های مثبتی، مهارت‌های مختلف آنان را از جمله استعدادها و شایستگی‌های مثبت فرزندشان را پرورش و ارتقاء دهند. در نتیجه به پیامدهای فعالیت فرزندپروری و عملکردهای خود مطمئن می‌شوند. از طرفی، شناسایی و استفاده از توانمندی‌های والدین و فرزندان با افزایش بهزیستی کودک و نوجوان مرتبط است چرا که عملکرد و رفتارهای مثبت بیشتری در شیوه فرزندپروری والدین به وجود می‌آورند (واترز و سان، ۲۰۱۷) که زمینه‌ساز بهزیستی و شادکامی نوجوان است.

پاتون، ساوایر، سانتلی، راس، آفی و همکاران<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۶) در مروری بر سلامتی و بهزیستی نوجوانان مطرح می‌کنند خانواده و والدین بیشترین تأثیر را در زندگی نوجوانان دارند ولیکن کمبود دانش در مورد چگونگی تأثیر والدین بر سلامتی و بهزیستی نوجوانان وجود دارد که نیاز به پژوهش‌های

7. signature strengths
8. character strengths
9. Rashid, & McGrath
10. parental self-efficacy (PSE)
11. Glatz, & Trifan
12. Patton, Sawyer, Santelli, Ross, Aiff, Allen, & et a..

1. well-being
2. Waters, Loton, Grace, Jacques-Hamilton, and Zypuhr
3. Jach, Sun, Loton, Chin and Waters
4. Bi, Yang, Li, Wang, Zhang, & Deater-Deckard
5. strength-based parenting (SBP)
6. Allen, Waters, Arslan, & Prentice

است به الگوی فرزندپروری با استفاده از توانمندی‌ها و رویکردهای مبتنی بر توانمندی‌های منش در بهزیستی خانواده و نوجوان پرداخته شود و آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها در فرایند یادگیری والدین مورد توجه قرار گیرد تا این سبک فرزندپروری بتواند نقش موثرتری در بهزیستی نوجوانان و بهبود خودکارآمدی والدین داشته باشد. به ویژه، در تعاملات و سبک‌های فرزندپروری بر نکات منفی نسبت به نکات مثبت نوجوانان توجه بیشتری می‌شود (قمری و قمری‌گندوا، ۱۳۹۳، شریعتی و امامی، ۱۳۹۴). بنابراین چنین پژوهشی می‌تواند به خلاء پژوهشی و تجربی پویایی روابط والد - نوجوان (پاتون و همکاران، ۲۰۱۶) و شناسایی نقاط قوت شخصیت در محیط خانه (واترز و سان، ۲۰۱۷) کمک کند. علاوه بر این، تقویت و درک توانمندی‌های والدین اثرات مثبتی بر خودکارآمدی والدین دارد. کاربرد توانمندی‌ها در روابط والدین و نوجوانان موجب می‌شود تا والدین به چگونگی عملکرد خود اعتماد و اطمینان بیشتری داشته باشند و خودکارآمدی و شایستگی آنان را افزایش می‌دهد (واترز و سان، ۲۰۱۷). از این رو، این پژوهش آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان و خودکارآمدی والدین را مورد بررسی قرار می‌دهد. با این فرض که آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها موجب افزایش خودکارآمدی والدین می‌شود و آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان می‌شود.

## روش

مطالعه حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه شامل والدین دارای نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از طریق اطلاع‌رسانی در شبکه‌های مجازی (مانند واتس‌آپ، اینستاگرام و گروه‌های والدین مرتبط با معلم‌ها) تعداد ۶۳ نفر از والدین اعلام آمادگی کردند که به صورت حضوری در این برنامه آموزشی شرکت کنند. بعد از بررسی ملاک ورود، ۴۴ نفر به صورت دردسترس انتخاب شدند که پس از هم‌تاسازی به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در هم‌تاسازی هر دو گروه به لحاظ داشتن نوجوانانی با سنین مشابه و جنسیت والدین برابر شدند (تعداد مادران ۱۸ نفر و تعداد پدران ۴ نفر). سپس به صورت تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. نمونه پژوهش در هر دو گروه ۲۲ نفر بود. حجم نمونه در پژوهش‌های شبه‌آزمایشی برای هر گروه ۱۵ نفر کفایت می‌کند (کوهن، مانیون و موریسون، ۲۰۱۷) که در این پژوهش به دلیل امکان افت نمونه ۲۲ نفر در نظر گرفته شدند.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارتند از: (۱) نوجوان اختلالات روان‌شناختی براساس اظهار نظر والدین نداشته باشد، (۲) مادر و پدر با هم زندگی کنند، (۳) نوجوانان در بازه سنی ۱۲ تا ۱۸ سالگی قرار دارند، (۴) والدین هم اختلالات روان‌شناختی نداشته باشند و (۵) رضایت و حضور داوطلبانه برای شرکت در پژوهش. ملاک خروج از پژوهش عدم پاسخگویی به سوالات پرسشنامه، عدم شرکت مداوم در کلاس آموزشی (غیبت بیش از یک جلسه) و عدم رضایت برای شرکت در جلسات بود.

موشکافانه هست که باید مدنظر قرار گیرد. بهزیستی به‌عنوان سلامت روان عمومی تعریف می‌شود و مفهومی چندبعدی است که در تحول مثبت افراد نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. نوجوانانی که توانمندی‌های خود را در حوزه‌های مختلف زندگی به کار می‌برند از وضعیت بهزیستی روان‌شناختی مناسب‌تری برخوردار هستند (میناسوجا، ۲۰۱۸). محیط خانواده و ارتباط والد-نوجوان اثرات موثری بر شکل‌دهی سلامت روان‌شناختی نوجوانان در این دوران دارد (واترز، الف ۲۰۱۵). والدین از طریق شیوه‌های فرزندپروری نقش بسزایی در سلامتی و بهزیستی نوجوانان دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کاربرد موثر شیوه‌های فرزندپروری می‌تواند پیامدهای مثبت روان‌شناختی را در بر داشته باشد (آراسویا و سابسریا، ۲۰۱۹). برای مثال واترز و سان (۲۰۱۷) در برنامه مداخله‌ای شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها نشان دادند بهزیستی والدین و فرزندان بعد از آموزش افزایش یافت. همچنین واترز (ب ۲۰۱۵) و یک و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان دادند شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها با بهزیستی نوجوانان و ایجاد دانش توانمندی‌ها و کاربرد آن توسط نوجوانان رابطه مثبتی دارد. لوتون و واترز (۲۰۱۷) نیز در پژوهشی نشان دادند شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها خودکارآمدی و شادکامی نوجوانان را افزایش می‌دهد.

شیوه‌های فرزندپروری موجود بر روش‌ها (مانند مقتدرانه، مستبدانه و آسانگیر) و ابعاد مختلف (مانند پاسخگویی و سختگیری) متمرکز شده است و به تاثیرات منفی آن از جمله کنترل والدین، تنبیه، غفلت (بوی، سرلاجوز، سیورسن، پتری و هایسینگ، ۲۰۱۸) و یا فرزندپروری مثبت در مواجهه با چالش‌های فرزندپروری و سازگاری والدگری (حاج‌خدادادی، اعتمادی، عابدی و جزایری، ۱۴۰۰) و فرزندپروری در ایجاد مسئولیت‌پذیری نوجوانان (اکبری و جعفری، ۱۳۹۹) بررسی شده است و یا بر کاهش علائم اختلال سلوک و بهبود سبک‌های فرزندپروری (سهرابی، خانجانی و زینالی، ۱۳۹۴) تاکید دارند و کمتر به ابعاد مثبت شیوه‌های فرزندپروری و نقش آن در بهزیستی نوجوانان و والدین پرداخته‌اند. در همین راستا، پاتون و همکاران (۲۰۱۶) پژوهش‌ها را در حوزه فرزندپروری مورد انتقاد قرار دادند که به اندازه‌ی کافی در مورد پویایی ارتباط والد - کودک کار نکرده‌اند و بیشتر آنان بر روی نکات منفی شیوه‌های فرزندپروری و تعاملات منفی نوجوان و والدین متمرکز شده‌اند. بنابراین لازم است شیوه‌های فرزندپروری براساس توانمندی‌ها مورد بررسی قرار گیرد. چرا که این سبک فرزندپروری به والدین و نوجوان کمک می‌کند تا توانمندی‌های خود را شناسایی و بهبود بخشند و در تعاملات خود آن را مورد استفاده قرار دهند.

توجه به شیوه فرزندپروری از دیدگاه توانمندی‌ها پدیده نوآورانه‌ای در محیط خانه است که بهزیستی و سلامت خانواده را موجب می‌شود. به دلیل اینکه تمرکز والدین را بر شناسایی نقاط قوت و کشف توانمندی‌های نوجوان معطوف می‌سازد که می‌تواند هم در بهبود روابط والد-نوجوان موثر باشد و هم موجبات بهزیستی روان‌شناختی نوجوان را فراهم آورد. شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها با پیامدهای مثبتی مانند افزایش رضایت از زندگی، بهزیستی نوجوانان، اعتمادبه‌نفس و هیجان مثبت و کاهش استرس، افسردگی و هیجان منفی همراه است (آلن و همکاران، ۲۰۲۲). لذا ضروری



## روند اجرای پژوهش

ابتدا بسته آموزشی شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها در چند گام طراحی و ساخته شد. در گام اول، برای استخراج آموزش، کتاب‌ها، تکالیف، تصاویر، کاربرگ‌ها در زمینه مداخلات و برنامه‌های آموزشی بررسی شد. در گام دوم، تکالیف و دستورالعمل‌های مناسب توانمندی‌ها طبق دستورالعمل کالینسکای، فرایزر، دی و ریچمن<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) آماده شدند. دستورالعمل اول فرمول‌بندی<sup>۲</sup>: در این مرحله رئوس مطالب و هسته اصلی ساختار شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها مشخص شد که دربرگیرنده دانش، مهارت و ویژگی‌های تعریفی مداخلات بود و شامل ۱- مقدمه و منطبق کار، ۲- اهداف برنامه و فعالیت که دربرگیرنده اهداف مشخص، محتوا و قالب جلسات، تعداد جلسات در هر موضوع، طول جلسات و در نهایت برای اجرای موفق به چه مقدار تمرین و مهارت نیاز است. در بسته آموزشی، موضوع، اهداف و دستورالعمل هر جلسه مشخص شد.

گام سوم، برگردان منابع موردنظر به فارسی و متناسب‌سازی آن برای والدین بود. برای انجام این گام از دستورالعمل دوم کالینسکای و همکاران (۲۰۱۲) تفکیک و تمیز مطالب از یکدیگر<sup>۳</sup> استفاده شد که متناسب‌سازی و غنی‌سازی محتوا برای موقعیت و جمعیت مورد نظر (والدین نوجوانان) بود. سپس بسته آموزشی کتابچه ویژه متخصص (راهنمایی متخصصان) و کتابچه کار (تمرین برای والدین) تهیه شد. در گام چهارم براساس دستورالعمل کالینسکای و همکاران (۲۰۱۲) بر بازبینی<sup>۴</sup> و بازخورد متخصصان آشنا به ساخت بسته آموزشی و حوزه روان‌شناسی مثبت مبتنی بود. برای بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی از شاخص نسبت روایی محتوایی<sup>۵</sup> و شاخص روایی محتوایی<sup>۶</sup> استفاده شده است. تعداد متخصصین ده نفر بود که به دو سوال «تناسب محتوای هر جلسه با هدف آن جلسه» و «مناسب بودن مدت زمان جلسه برای رسیدن به هدف مورد نظر» پاسخ دادند. براساس تعداد متخصصین میزان قابل قبول برای CVR ۰/۶۲ است که در هدف جلسات میزان آن از ۰/۶۰ تا ۱ و در زمان جلسات از ۰/۴۰ تا ۰/۸۰ است. میزان قابل قبول برای CVI ۰/۷۹ است که در هدف جلسات میزان آن از ۰/۷۰ تا ۱ و در زمان از ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ است.

پس از دریافت بازخورد و اطمینان از روایی بسته آموزشی، آموزش توانمندی‌های منش بر روی والدین اجرا شد. محتوای بسته آموزشی در جدول ۱ ارایه شده است. همچنین براساس معیارهای ورود به پژوهش، شرکت‌کنندگان انتخاب شدند و روند اجرای پژوهش برای آنان توضیح داده شد. والدین در هر گروه در سه نوبت (قبل از شروع جلسات آموزش، بلافاصله بعد از اتمام جلسات آموزش و سه ماه پس از اتمام جلسات آموزش) به مقیاس خودکارآمدی والدین و نوجوان آنها به پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف پاسخ دادند. بسته آموزشی طی ۸ جلسه، دو هفته، یک روز در هفته روی والدین گروه آزمایش توسط پژوهشگر اجرا شد. مکان برگزاری در یک کلینیک روان‌شناسی بود و مدت زمان اجرای پژوهش در حدود ۵ ماه بود. پس از اتمام جلسات، پس‌آزمون از هر دو گروه گرفته شد و بعد از گذشت

سه ماه به منظور آزمون ماندگاری اثر بسته آموزشی، مجدداً پرسشنامه‌ها در مرحله پیگیری از هر دو گروه گرفته شد. در جلسات ابتدا تکالیف قبل مورد بازبینی قرار می‌گرفت. سپس موضوع جلسه مطرح و از اعضا خواسته می‌شد در بحث گروهی شرکت کنند. سپس تکالیف جلسه آینده مشخص می‌گردید. در پایان جلسه جمع‌بندی در مورد مطالب ارائه شده انجام می‌شد. در این مطالعه موازین اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد و شرکت‌کننده در هر مرحله از پژوهش می‌توانستند در صورت تمایل از روند پژوهش خارج شوند. در طول پژوهش گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از انجام پیگیری، گروه کنترل آموزش کوتاه مدتی را در مورد شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها دریافت کردند. ملاحظات اخلاقی گروه آزمایش در مورد آنها رعایت شد. داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS22 و به روش تحلیل وایانس آمیخته انجام شدند.

جدول ۱: خلاصه بسته آموزشی شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌های منش

جلسات	موضوع	محتوای جلسات
اول	معرفی توانمندی‌ها	آشنایی اعضا با یکدیگر و مدرس، تشریح برنامه شیوه فرزندپروری مبتنی توانمندی‌ها، اجرای پیش‌آزمون، شناسایی توانمندی برجسته و تمرین در منزل
دوم	شناسایی توانمندی‌ها	بررسی تکالیف، کشف ابعاد مختلف توانمندی‌ها و کاربرد آن، شناسایی توانمندی‌های شادی‌بخش، بررسی توانمندی‌های موقعیتی، ارزیابی توانمندی‌ها در خود، شناختن توانمندی خود در لحظه و تمرین در منزل
سوم	شناسایی توانمندی‌های خانواده	بررسی تکالیف، نظارت بر توانمندی‌های خود، کشف توانمندی‌های دیگران و اعضای خانواده، معرفی شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها، بررسی پیش‌فرض‌های منفی و چگونگی فائق آمدن بر آن و تمرین در منزل
چهارم	عناصر کلیدی شناسایی توانمندی‌ها	بررسی تکالیف، بررسی عناصر کلیدی توانمندی‌ها، چگونگی ارتباط با نوجوان و راهبردهای آن، داشتن دیدگاه خوش‌بینی و تمرین در منزل
پنجم	عمیق شدن در توانمندی‌ها	بررسی تکالیف، کاربرد نمودار توانمندی خانوادگی، بررسی انواع توجه و اثر آن بر توانمندی‌ها، بررسی منابع لذا و قدردانی در محیط خانه و تمرین در منزل.
ششم	توانمندی‌ها و ذهن آگاهی	بررسی تکالیف، آشنا شدن والدین با ذهن آگاهی، تعامل ذهن آگاهی و توانمندی‌ها استفاده از ذهن آگاهی در فعالیت‌های روزانه، تمرین در منزل
هفتم	توانمندی‌ها و خودکنترلی	بررسی تکالیف، بررسی خودکنترلی و ارتباط آن با توجه، تعامل خودکنترلی و دیگر توانمندی‌ها، چگونگی گفتگو با نوجوان و تعریف
هشتم	کاربرد توانمندی‌ها در موقعیت‌های	بررسی تکالیف، بررسی تغییرات رفتاری توانمندی‌ها، هماهنگی والدین در مورد مختلف توانمندی‌ها، کاربرد توانمندی‌ها در فعالیت‌های روزمره، بررسی اثر شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر ارتقاء بهزیستی و تمرین در منزل.

4. revision
5. content validity ration
6. content validity index

1. Galinsky, Fraser, Day, & Richman
2. formulation
3. differentiation

## ابزار سنجش

مقیاس خودکارآمدی والدین<sup>۱</sup> (PSAM)

مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط دومکا، استریوزینگر، جکسون و روزا برای ارزیابی خودکارآمدی والدینی مورد استفاده قرار گرفت. مقیاس شامل ۱۰ آیتم است که پنج عبارت مثبت و پنج عبارت منفی دارد. حس کلی والدین از اطمینان در نقش پدر یا مادر را می‌سنجد. نمره‌گذاری آن براساس مقیاس لیکرت از ۱ (به ندرت تا ۷) همیشه است. نمره بالا در این ابزار خودکارآمدی والدینی بالا و نمره پایین خودکارآمدی والدین پایین را نشان می‌دهد. نمره‌گذاری ۵ ماده (۱، ۳، ۵، ۶، ۸) به صورت معکوس و ۵ ماده باقیمانده (۲، ۴، ۷، ۹، ۱۰) به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. دومکا و دیگران (۱۹۹۶) همسانی درونی مقیاس را در مادران انگلیسی زبان که سطح اقتصادی متوسطی داشتند ۰/۷۰ است. طهرانجی (۱۳۹۴) روایی سازه مقیاس را با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بررسی کرد و نشان داد همه ماده‌های آن روی یک عامل بارگذاری می‌شود و اعتبار آن با استفاده از ضریب الفای کرانباخ ۰/۷۶ و با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر ۰/۷۳ بود. در پژوهش طالعی، طهماسیان و وفائی (۱۳۹۰) آلفای کرانباخ ۰/۸۰ است. در مطالعه حاضر آلفای کرانباخ ۰/۷۱ است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۲</sup>

فرم کوتاه ۱۸ سؤالی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. این نسخه مشتمل بر ۶ عامل (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) است. مجموع نمرات این شش عامل به‌عنوان نمره کل بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این نوع آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. از بین کل سؤالات ۱۰ سؤال به صورت مستقیم و ۸ سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ در نوسان است. خانجانی و همکاران در پژوهشی بر روی ۹۷۶ دانشجوی نشان دادند الگوی شش عاملی از برازش خوبی برخوردار است. همسانی درونی بر ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمده است (پسندیده و زارع، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر همسانی درونی مقیاس کل ۰/۶۵ بود.

## نتایج

در پژوهش حاضر مادران شرکت‌کنندگان خانه‌دار و پدران شغل آزاد داشتند. تحصیلات والدین دیپلم، کاردانی و کارشناسی بود. میانگین سنی نوجوانان ۱۴/۸۴ و انحراف‌استاندارد ۱/۵۰ در هر دو گروه بود. جدول ۲ میانگین و انحراف‌استاندارد متغیرهای خودکارآمدی والدین و بهزیستی روان‌شناختی

نوجوانان را در دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای والدین و نوجوانان نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف‌استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک در گروه آزمایش و کنترل

گروه	مرحله	خودکارآمدی والدین	بهزیستی روان‌شناختی
		M (S)	M (S)
آزمایش	پیش‌آزمون	۴۴/۲۴ (۴/۳۳)	۶۱/۸۲ (۴/۵۱)
	پس‌آزمون	۵۵/۲۹ (۳/۷۸)	۸۰/۶۱ (۳/۳۸)
	پیگیری	۵۵/۶۹ (۳/۵۷)	۸۱/۰۸ (۳/۴۷)
کنترل	پیش‌آزمون	۳۸/۴۶ (۳/۲۷)	۵۶/۷۶ (۳/۶۹)
	پس‌آزمون	۳۸/۲۸ (۳/۴۲)	۵۶/۶۸ (۴/۶۰)
	پیگیری	۳۸/۲۹ (۳/۷۵)	۵۶/۶۷ (۴/۶۱)

نتایج جدول ۲ نشان داد که میانگین و انحراف‌استاندارد پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش در خودکارآمدی والدین و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است. این نتیجه در مرحله پیگیری نیز پایدار مانده است.

برای بررسی آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. نتایج آزمون‌ها چندمتغیره در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. آزمون‌های چندمتغیره آموزش شیوۀ فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر خودکارآمدی والدین

مقدار	F	DF فرضیه	EDF	sig	مختصات
۰/۸۵	۱۳۷/۴۶	۲	۴۱	۰/۰۰۱	خودکارآمدی
۰/۱۲	۱۳۷/۴۶	۲	۴۱	۰/۰۰۱	لامبدا ویکلز
۶/۴۱	۱۳۷/۴۶	۲	۴۱	۰/۰۰۱	اثر هلتینگ
۶/۴۱	۱۳۷/۴۶	۲	۴۱	۰/۰۰۱	بزرگترین ریشه روی
۰/۸۷	۱۴۰/۱۳	۲	۴۱	۰/۰۰۱	تعامل گروه و زمان آزمون پیلای
۰/۱۲	۱۴۰/۱۳	۲	۴۱	۰/۰۰۱	لامبدا ویکلز
۶/۸۲	۱۴۰/۱۳	۲	۴۱	۰/۰۰۱	اثر هلتینگ
۶/۸۲	۱۴۰/۱۳	۲	۴۱	۰/۰۰۱	بزرگترین ریشه روی

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که نمرات متغیر خودکارآمدی در سه بار اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین نمرات گروه و زمان تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی بین گروه و زمان تعامل وجود دارد.

نتایج تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی اثر آموزش شیوۀ فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر خودکارآمدی والدین در جدول ۴ آمده است. پیش‌فرض‌های تحلیل آزمون واریانس آمیخته نشان داد  $p \leq 0.007$  و  $p \leq 0.007$  و  $p \leq 0.007$  تایید نشد و به دلیل مساوی بودن تعداد گروه‌ها از آن صرف نظر شد. نتایج آزمون کرویت موچلی نشان داد که  $p \geq 0.007$ ،  $df=2$  و  $p \geq 0.007$ .

جدول ۴. تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی اثر آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر خودکارآمدی والدین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر
بهزیستی گروه		۱۰۳۳۷۱۴	۱	۱۰۳۳۷۱۴	۲۲۸۶۶۴	۰/۰۰۱	۰/۸۴
زمان		۲۷۵۶۴۴	۱/۵۱	۱۸۱۶۳۳	۳۹۶۱۴	۰/۰۰۱	۰/۹۰
اثر تعاملی گروه با زمان		۲۶۳۲/۴۱	۱/۵۱	۱۷۳۵/۸۶	۳۷/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۹۰
خطا		۲۹۱۲۰۲	۶۳۶۹	۳۲۷			

جدول ۵. آزمون‌های چندمتغیره آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر
خودکارآمدی گروه		۵۱۱۸۷۸	۱	۵۱۱۸۷۷	۲۶۸۲۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶
زمان		۸۱۹/۶۳	۲	۴۰۹/۳۱	۸/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۶۷
اثر تعاملی گروه با زمان		۶۵۸/۸۴	۲	۳۲۹/۴۲	۱۶/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۹
خطا		۴۲۷۲۰	۸۴	۵۰۶			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد اثر زمان، اثر گروه (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و اثر تعاملی گروه با زمان معنادار است. ( $P < 0/001$ ). نتایج تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی اثر آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان در جدول ۶ آمده است. قبل از آن نتایج آزمون‌های چندمتغیره در جدول ۵ آمده است.

جدول ۶. آزمون‌های چندمتغیره آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان

متغیر	مقدار	F	DF فرضیه	EDF	sig	مجدورات
بهزیستی آزمون پیلای	۰/۹۲	۲۴۷/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
روشنختی لامبدای ویکلز	۰/۰۷	۲۴۷/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
اثر هتلینگ	۱۷/۰۵	۲۴۷/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
بزرگترین ریشه روی	۱۷/۰۵	۲۴۷/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
تعامل گروه و زمان آزمون پیلای	۰/۹۲	۲۳۶/۲۱	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
لامبدای ویکلز	۰/۰۸	۲۳۶/۲۱	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
اثر هتلینگ	۱۱/۵۲	۲۳۶/۲۱	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
بزرگترین ریشه روی	۱۱/۵۲	۲۳۶/۲۱	۲	۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که نمرات متغیر بهزیستی روان‌شناختی در سه بار اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین نمرات گروه و زمان تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی بین گروه و زمان تعامل وجود دارد.

پیش‌فرض‌های تحلیل آزمون واریانس آمیخته نشان داد ( $p \leq 0/39$ ) و ۶ و  $df = 12780/167$  ( $M Box's = 6/179$ ) که برابری ماتریس کواریانس تأیید شد. نتایج آزمون کرویت مویلی نشان داد که ( $p \geq 0/001$ )،  $df = 2$  و  $0/68$ .  $Mauchly's W =$  شرط کرویت برقرار نیست. لذا نتایج آزمون گرین هاوز-گیسر گزارش شده است. نتایج آزمون لون نشان داد که  $F = 0/49$  در درجه آزادی ۱ و ۴۲ و سطح معناداری ۰/۴۸ برابری واریانس‌ها تأیید شد.

جدول ۶. تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی اثر آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر
بهزیستی گروه		۱۰۳۳۷۱۴	۱	۱۰۳۳۷۱۴	۲۲۸۶۶۴	۰/۰۰۱	۰/۸۴
زمان		۲۷۵۶۴۴	۱/۵۱	۱۸۱۶۳۳	۳۹۶۱۴	۰/۰۰۱	۰/۹۰
اثر تعاملی گروه با زمان		۲۶۳۲/۴۱	۱/۵۱	۱۷۳۵/۸۶	۳۷/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۹۰
خطا		۲۹۱۲۰۲	۶۳۶۹	۳۲۷			

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد اثر زمان، اثر گروه (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و اثر تعاملی گروه با زمان معنادار است. ( $P < 0/001$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان و خودکارآمدی والدین بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها موجب افزایش خودکارآمدی والدین می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش واترز و سان (۲۰۱۷)؛ واترز (الف، ۲۰۱۵) و واترز (ب، ۲۰۱۵) همسو بود.

در تبیین نتایج می‌توان گفت؛ شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها به والدین کمک می‌کند تا بتوانند حالات و فرایندهای مثبت نوجوان خود را شناسایی کنند که این امر موجب روابط سازنده بین نوجوان و والدین می‌شود. از سوی دیگر به والدین کمک می‌کند تا به خود در نقش والدگریشان اعتماد و اطمینان بیشتری داشته باشند و در موقعیت‌های مختلف در ارتباط با نوجوان خود بهتر عمل کنند و فضای امن‌تری را در محیط خانه برای فرزندشان فراهم سازند.

هم‌راستای نتایج به‌دست آمده واترز و سان (۲۰۱۷) مطرح می‌کنند شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها به تقویت خودکارآمدی والدین کمک می‌کند و موجب شناسایی و پرورش توانمندی‌ها در فرزندان می‌شود و به والدین نیز کمک می‌کند تا به روش‌های فرزندپروری خود توجه کنند و از فعالیت‌های فرزندپروری خود اطمینان بیشتری داشته باشند. بی و همکاران (۲۰۱۹) نیز مطرح می‌کنند زمانی که والدین در سبک فرزندپروری‌شان در دوران نوجوانی تغییراتی به‌وجود می‌آورند در روابط خود با نوجوان نیز تغییراتی به‌وجود می‌آید که سهم بسزایی در خودکارآمدی والدین دارد. چنین امری با پیامدهای مثبتی مانند افزایش رضایت از زندگی، بهزیستی نوجوانان، اعتماد به نفس و هیجان مثبت و کاهش استرس، افسردگی و هیجان منفی را به‌دنبال دارد (آلن و همکاران، ۲۰۲۲). در برنامه مداخلاتی شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها واترز و سان (۲۰۱۷) برای اولین بار نشان دادند بهزیستی والدین و فرزندان ارتقاء می‌یابد و والدینی که در این مداخله شرکت داشتند نسبت به عدم شرکت‌کنندگان پیشرفت‌های بیشتری در خودکارآمدی والدینی و هیجان مثبت داشتند.

آخرین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان می‌شود. در این راستا، نتایج پژوهش واترز و همکاران (۲۰۱۹)؛ لوتون و واترز (۲۰۱۷)، یک و همکاران (۲۰۱۷) و آلن و همکاران (۲۰۲۲) با نتایج پژوهش حاضر همسو

## منابع

اکبری، جعفر، و جعفری، اصغر. (۱۳۹۹). اثربخشی شیوه‌های فرزندپروری به مادران در بهبود مسئولیت‌پذیری دختران نوجوان، *مطالعات و تازه‌های روان‌شناختی نوجوان و جوان*، (۱) ۱۰۵-۹۴.

پسندیده، محمد، مهدی، و زارع، لیلا. (۱۳۹۵). بررسی ابعاد بهزیستی روانشناختی، تاب‌آوری و شوخ‌طبعی در بیماران عروق کرونر قلب و افراد سالم، *روانشناسی سلامت*، ۲، ۱۰۸-۸۷.

حاج‌خدادادی، داود، اعتمادی، عذرا، عابدی، محمدرضا، و جزایری، رضوان السادات. (۱۴۰۰). مقایسه تاثیر آموزش والدگری مبتنی بر مواجهه با چالش‌های فرزندپروری و برنامه فرزندپروری مثبت بر ابعاد والدگری موثر و سازگاری زوجی در مادران دارای فرزند نوجوان، *خانواده‌پژوهی*، (۱۷) ۶۶، ۲۶۶-۲۴۳.

سهرابی، فائزه، خانجانی، زینب، و زینالی، شیرین. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش فرزندپروری والدین بر کاهش علایم اختلال سلوک و بهبود سبک‌های فرزندپروری، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، (۳) ۱۷، ۲۴-۳۰.

شریعتی، س.، و امامی‌پور، س. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای تعارض والدین - نوجوان در رابطه با سبک‌های فرزندپروری ادارک شده و ابعاد ابراز خشم، فصلنامه خانواده و پژوهش، (۱۱) ۴، ۲۲-۷.

طالعی، علی، طهماسبیان، کارینه، و وفائی، نرگس. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر خودآزمندی والدینی مادران، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۷ (۲۷)، ۳۱۱-۳۲۳.

قمری، م.، و قمری‌گندوانی، آ. (۱۳۹۳). رابطه عملکرد خانواده با تعارض والد-نوجوان در بین دانش‌آموزان مقطع راهنمایی، *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*، ۲۶ (۸)، ۱۷۴-۱۵۷.

نیمیک، ام. رایان. (۱۳۹۹). *مداخلات در توانمندی‌های منش راهنمای عملی بالینگران*. ترجمه محمد خدایاری‌فرد، مرجان حسینی‌راد، و کتابیون حلمی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

است. در تبیین نتایج می‌توان گفت هنگامی که والدین به استفاده و شناسایی توانمندی‌های خود آگاه می‌شوند این دانش و آگاهی به آنها کمک می‌کند تا بتوانند توانمندی‌ها و ظرفیت‌های نوجوان را مورد توجه قرار دهند. همین امر گفتگوی سازنده و روابط موثرتری را با نوجوان فراهم می‌آورد و موجب می‌شود تا آنها نیازهای نوجوان را بهتر درک کنند. از طرفی، شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها به والدین کمک می‌کند تا توانمندی‌ها و ظرفیت نوجوان را مورد توجه خود قرار دهند و گفتگوی آنها بر مبنای همین ظرفیت‌ها و ویژگی‌های مثبت آنها باشد. لذا، چنین فرایندی موجبات بهزیستی روان‌شناختی نوجوان را فراهم می‌آورد و اثرات مثبتی بر سلامت روان آنها دارد.

همرستای نتایج به‌دست آمده، واترز و سان (۲۱۰۷) مطرح می‌کنند کاربرد توانمندی‌ها توسط والدین با افزایش بهزیستی کودک و نوجوان همراه است به دلیل اینکه عملکرد و رفتارهای مثبت بیشتری را در شیوه‌های فرزندپروری والدین ایجاد می‌کند. آن و همکاران (۲۰۲۲) عنوان می‌کنند استفاده از شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها در محیط خانه موجب می‌شود تا والدین بتوانند به دنبال شناسایی و پرورش حالات مثبت، فرایندهای مثبت و ویژگی‌های مثبت در فرزندان باشند. میناسوچا (۲۰۱۸) مطرح می‌کند نوجوانانی که توانمندی‌های خود را در حوزه‌های مختلف زندگی به کار می‌برند از وضعیت بهزیستی روان‌شناختی مناسب‌تری برخوردار هستند. چرا که چگونگی روابط والد و نوجوان و محیط خانه بر شکل‌دهی سلامت روان نوجوان اثرات موثری دارد (واترز، الف ۲۱۰۵). آراسویا و سابسریا (۲۰۱۹) نشان دادند کاربرد موثر شیوه‌های فرزندپروری می‌تواند پیامدهای مثبت روان‌شناختی را برای فرزندان در بر داشته باشد.

از جمله محدودیت پژوهش نداشتن گروه مقایسه برای بسته آموزشی است. لذا، پیشنهاد می‌شود اثر بسته آموزشی شیوه فرزندپروری مبتنی بر توانمندی‌ها در ارتباط با سایر مداخلات مثبت‌گرا بررسی شود. شرکت‌کنندگان در این پژوهش با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند که تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش را به جامعه مورد نظر با محدودیت روبرو می‌سازد. در نتیجه در تعمیم نتایج لازم است احتیاط تعمیم‌دهی رعایت شود. با توجه به اثر برنامه آموزشی که موجب آگاهی والدین از توانمندی‌های خود و توانمندی‌های فرزندان می‌شود به کلیه درمانگران و والدین پیشنهاد می‌شود از این برنامه مداخله‌ای در ارتباط با نوجوانان استفاده کنند.

## تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی در صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور با کد ۹۸۰۲۸۰۳۷ است. بدین وسیله از صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور و همه شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر به دلیل همکاری آنها تشکر می‌کنیم.



- Allen, K. A., Waters, I. E., Arslan, G., & Prentice, M. (2022). Strength based parenting and stress related growth in adolescents: Exploring the role of positive reappraisal, school belonging, and emotional processing during the pandemic. *Journal of Adolescence*, 1-15.
- Arulsubila, M., & Subasree, R. (2019). Parenting and Psychological Wellbeing of Adolescents- An Intervention Study. *Journal of Humanities and Social Science*, 1-9.
- Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W., & Deater-Deckard, K. (2018). Parenting Styles and Parent-Adolescent Relationships: The Mediating Roles of Behavioral Autonomy and Parental Authority. *Frontiers in Psychology*, 9 (2187).
- Bøe, T., Serlachius, A. S., Sivertsen, B., Petrie, K. J., and Hysing, M. (2018). Cumulative effect of negative life events and family stress on children's mental health: The Bergen child study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 53, 1-9.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). Research methods in education (8th ed). London: Routledge.
- Dumka, L. E., Stoerzinger, H. D., Jackson, K. M., & Roosa, M. W. (1996). Examination of the cross cultural and cross-language equivalence of the parenting self-agency measure. *Family Relations*. 45(2),216-222.
- Glatz, T. & Trifan, A. T. (2019). Examination of Parental Self-Efficacy and Their Beliefs About the Outcomes of Their Parenting Practices. *Journal of Family*. 40(10) 1321-1345.
- Galinsky, M. J., Fraser, M. W., Day, S. H., & Richman, J. M. (2012). A Primer for the Design of Practice Manuals: Four Stages of Development. *Research on Social Work Practice*, 00(0), 1-10.
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T.-C., and Waters, L. (2017). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal Happiness Studies*. 19 (567), 1-20.
- Loton, D. J., and Waters, L. E. (2017). The Mediating effect of self-Efficacy in the connections between Strength-Based Parenting, Happiness and Psychological Distress in Teens. *Frontier in Psychology*, 8 (1707), 1-12.
- Minasochah. (2018). Peer and Parent Attachment and Psychological Well-Being of Adolescents from Diaspora Families in Bawean Island. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 304,133-139.
- Niemiec, R. (2020). Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: A theoretical perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 551-572.
- Rashid, T., & McGrath, R. (2020). Strengths based actions to enhance wellbeing in the time of COVID 19. *International Journal of Wellbeing*. 10(4),113-132.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Aifif, R., Allen, N. B., & et al. (2016). Our future: a lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*. 387,2423-2478.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press and American Psychological Association.
- Waters, I. E., Loton, D. j., Grace, D., Jacques-Hamilton, R., and Zyphur M. J. (2019). Observing Change Over Time in Strength-Based Parenting and Subjective Wellbeing for Pre-teens and Teens. *Frontiers in Psychology*. 10,2273.
- Waters, I. E., & Sun, J. (2017). Can a Brief Strength-Based Parenting? Intervention Boost Self-Efficacy and Positive Emotions in Parents? *International Journal Applied Positive Psychology*. 1, 41- 56.
- Waters, I. E. (2015a). The Relationship between Strength-Based Parenting with Children's Stress Levels and Strength-Based Coping Approaches. *Psychology*. 6, 689-699.
- Waters, I. E. (2015b). Strength-Based Parenting and life satisfaction in teenagers, *Advances in Social Sciences Research Journal*. 2(11), 158-173.