

Effectiveness of Training positive thinking skills on self-esteem and life expectancy of orphan and irresponsible teenagers 12 to 17 years old

Sajjad Eskandari. M.A.

Master of Clinical Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Banoudokht NajafianPour.Ph.D.

Full Professor, Department of Clinical Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Atefeh Nezhad mohammad nameqi.Ph.D.

Assistant Professor, Department of guidance and counseling, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of training positive thinking skills on Self-esteem and Life Expectancy in adolescents ۱۲ to ۱۷ years old Orphan,s and irresponsible caregiver. Semi-experimental research with pre-test and post-test design with control group. The statistical population of the study consisted of all .The statistical population of the study consisted of all adolescents Orphan,s and irresponsible under the supervision of the Welfare Office of Robat Karim in 2017-2018 in 125 teens Orphan,s and irresponsible. The sample consisted of 26 Orphan,s and irresponsible teenagers who were selected through targeted sampling and were replaced in Two groups 13 were tested and 13 were controls. The research tools included a Coopersmith Self-esteem questionnaire (1967) and a Miller Life Expectancy (1988). Data were analyzed using descriptive statistics and covariance analysis. The results showed that in the post-test stage, the mean scores of Self-esteem and Life Expectancy in the experimental group were higher than the mean scores of the control group ($P < 0.05$).

Keywords: Positive Thinking Skills Training, Self-esteem, Life Expectancy, Orphan,s and irresponsible, Teens 12 to 17 years old

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت‌نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسرپرست و بی‌سرپرست

سجاد اسکندری پیلرود*

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

بانودخت نجفیان‌پور

استاد تمام، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

عاطفه نژادمحمد نامقی

استادیار، گروه راهنمایی و مشاوره، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت‌نفس و امید به زندگی در نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام شد. پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست تحت نظارت اداره بهزیستی شهرستان رباط‌کریم در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۶ به تعداد ۱۲۵ نفر بود. نمونه تحقیق شامل ۲۶ نفر نوجوان بی‌سرپرست و بدسرپرست بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب و در دو گروه ۱۳ نفر آزمایش و ۱۳ نفر کنترل جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و پرسشنامه امید به زندگی میلر (۱۹۸۸) بود. داده‌های پژوهش با روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات عزت‌نفس و امید به زندگی افراد گروه آزمایش بیشتر از میانگین نمرات گروه کنترل بود ($P < 0.05$).

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت مثبت‌اندیشی، عزت‌نفس، امید به زندگی، نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال، بی‌سرپرست و بدسرپرست.

مقدمه

خانواده‌ها سست شده و محصولات ناخوشایندی چون خانه‌های کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست پدید آید (احمدی، ۱۳۸۰).

یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه گروه کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست^۱ هستند که در مؤسسات و یتیم‌خانه‌ها نگهداری می‌شوند (ماسن، هنری، کیگان، جروم، هوستون^۲ و همکاران، ۱۹۷۹). منظور از بی‌سرپرستی و بدسرپرستی، نبود رابطه مؤثر کودک با والدین است که می‌تواند طیف وسیعی از کودکان شبانه‌روزی، کودکان تک‌والدی، کودکان خانواده‌های آواره، بی‌خانمان و ناتوان از سرپرستی مؤثر بر کودک را شامل شود. برای این کودکان به دلیل فقدان والدین، حضور مریدان مؤسسه یک عامل مهم به حساب می‌آید. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد کودکانی که در چنین مؤسساتی بزرگ شده‌اند در مقایسه با کودکانی که در خانه بزرگ می‌شوند، وابسته‌تر هستند و توجه بیشتری می‌طلبند. همچنین، در مدرسه مزاحمت بیشتری ایجاد می‌کنند (ماسن و همکاران، ۱۹۷۹).

بالبی^۳ دریافت کودکانی که در این مراکز بزرگ می‌شوند عموماً با برخی مشکلات عاطفی و ناتوانی در برقراری روابط صمیمانه و دیرپا روبرو می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهد مجموعه مسائل و مشکلاتی که افراد بی‌سرپرست در رابطه با تحصیل، برقراری روابط دوستانه و عاطفی و ازدواج ناموفق، رفتارهای غیراجتماعی و پرخاشگری با آن روبه‌رو می‌شوند، می‌تواند به نقص مهارت‌های اجتماعی در آنان مربوط باشد (کرین^۴، ترجمه خوبی‌نژاد، ۱۳۹۵). مطالعه پیشینه‌های موجود در مورد نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست و مقایسه آن با افراد عادی نشان می‌دهد رشد و رفتار افراد، متأثر از نوع خانواده‌ای است که در آن زندگی می‌کنند. به علاوه نتایج نشان می‌دهد که نوجوانانی که در خانه‌های تک‌والدینی زندگی می‌کنند یا نوجوانانی که به فرزندی پذیرفته می‌شوند در معرض خطر بالاتری برای رفتارهای غیر انطباقی هستند. مطالعات نشان می‌دهد که این پیامدهای منفی، ناشی از دلایلی مانند ماهیت رابطه فرد با سایر اعضای غیر خانواده اصلی خودش، چگونگی نظارت یا

دوران نوجوانی به دلیل نقش و اهمیتی که در زندگی انسان دارد در هر زمان مورد توجه دانشمندان، روان‌شناسان و نویسندگان آن عصر بوده است. روان‌شناسان مختلف، این دوران را دوره احساس‌گرایی، عاطفه‌پرستی^۱ بحران‌های سازنده و دوره فشار و طوفان نامیده‌اند (پروت و براون^۲، ترجمه فرهی، ۱۳۹۵). همه این اشارات و توجهات نشان‌دهنده اهمیتی است که این دوره از زندگی می‌تواند داشته باشد. همه این ویژگی‌ها باعث می‌شود که التهابات، اضطراب‌ها و دگرگونی‌هایی در نوجوان به وجود آید و جلوه‌های غیرمعمول و به ظاهر غیرعادی در او ظاهر شود. طبیعی است که پدیدار شدن این حالت‌ها در نوجوان، رفتارهای ویژه‌ای را از سوی والدین و مریدان می‌طلبد. در دوران بلوغ به دلیل رشد سریع، ظهور مسئولیت‌های جدید و نیاز به ایجاد هویت و همچنین با توجه به این نکته که نوجوانان در این دوره فعال، هدفمند و گریزان از دلبستگی بین خود و والدینشان می‌شوند، مجموعه‌ای پیچیده از تعارضات و آشوب‌های روانی در افراد به وجود می‌آید. به همین دلیل نوجوانان بیش از هر دوره دیگری در معرض خطر هستند و اگر در این دوره به نیازهای آنان توجه نشود، ممکن است در آن‌ها احساس بی‌ارزشی ایجاد شود؛ بنابراین نوجوانان باید به توانمندی‌هایی مجهز باشند که به یاری آن‌ها بتوانند این دوره را پشت سر گذاشته و به بزرگسالانی با سلامت روانی و کارا برای جامعه تبدیل شوند (کار^۳، ترجمه پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۸۵).

زندگی دور از خانواده و محدود بودن تعاملات خانوادگی، در طولانی‌مدت، نوجوانان را در خطر مشکلات و بحران‌های هویتی، ارتباطی، فردی و اجتماعی، احساس ناخشنودی و افت کیفیت زندگی قرار می‌دهد (اوکرودادو^۴، ۲۰۱۰). با توجه به این موضوع که ایران کشوری جوان است، مخاطراتی مثل بحران هویت در نوجوانان، افزایش روزافزون بیکاری و سردرگمی در جوانان و عدم استقلال آن‌ها می‌تواند قابل پیش‌بینی باشد؛ بنابراین در این بین غیرطبیعی نیست که به علت مشکلات بیان شده، بنیان

1. Affection

3. Carr

5. Orphan,s & irresponsible

7. Bowlby

2. Proto & Brown

4. Okroddu

6. Mussen, Henry, Kigan, Jerome & Houston

8. Crain

۱۳۸۰). یکی از مشکلات شایع دوران نوجوانی، مشکل عزت‌نفس است. بعضی از نوجوانان برای خود ارزش کمی قائل‌اند. آنان فکر می‌کنند که موجودات باارزشی نیستند و بنابراین حرف‌ها، نظرها و کارهایشان اهمیت چندانی ندارد. به همین دلیل سعی می‌کنند حرف نزنند و صحبت نکنند و کاری انجام ندهند. آنان فکر می‌کنند که هیچ‌چیز خوبی در آن‌ها وجود ندارد (نوری، متقیان و غیرتمند، ۱۳۸۴).

یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان، امید است. از نظر جهان‌بینی توحیدی، امید، تحفه‌ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش درمی‌آورد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند (کار، ۲۰۰۱، ترجمه پاشریفی، ۱۳۸۵).

امید فرایندی است که طی آن افراد ابتدا اهداف خود را تعیین می‌کنند، سپس راهکارهایی برای رسیدن به آن هدف خلق می‌کنند و بعد از آن انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن راهکارها را ایجاد کرده و در طول مسیر حفظ می‌کنند؛ بنابراین امید یک توانایی است که به فرد کمک می‌کند تا علی‌رغم مشکلاتی که در راه رسیدن به هدف وجود دارد، انگیزه خود را حفظ کند (بایلی و اشنایدر، ۲۰۰۷، ترجمه لک، ۱۳۹۴). امید با نیروی نافذ خود، تحریک‌کننده فعالیت فرد است تا بتواند تجربه‌های نو کسب کند و نیروهای تازه‌ای را به وجود آورد. امید به‌عنوان یکی از منابع مقابله‌ای انسان در سازگاری با مشکلات و بیماری‌های صعب‌العلاج در نظر گرفته می‌شود (دوسارت و رزولت^۷، ۲۰۰۳، ترجمه درخشان، ۱۳۹۲).

امید یک عبارت انگیزشی مثبت است که از دو عنصر تشکیل شده است، عنصر عاملی و عنصر راهبردی. عنصر عاملی یک عنصر انگیزشی از امید است که شامل احساس موفقیت، انرژی در پیگیری از اهداف در گذشته، حال و آینده است، درحالی‌که عنصر راهبردی به افراد برای خلق راه‌هایی برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌کند. امید، انتظاری پویا برای کسب اهداف آتی است، فرایندی که شامل افکار، احساسات و ارتباطات است (کمری، ۱۳۹۵). افراد ناامید چون احساس می‌کنند که دیگر راهی وجود ندارد و کاری از آن‌ها ساخته نیست، خودکشی می‌کنند. در زندگی هر کس

مراقبت رفتارهای فرد توسط والدین و عوامل مؤثر دیگری همچون کیفیت رابطه با همسالان و مهارت‌های تفکر شناختی بین فردی است (ولف^۱، ۱۹۹۸).

ناراحتی ناشی از فقدان خانواده این کودکان را در معرض اختلال‌های روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب، شکایت جسمانی، بازدارندگی، پرخاشگری، رفتار قانون شکنی و آسیب زدن به دیگران قرار می‌دهد که در زندگی کودک اثرات پایداری خواهد داشت (انپانیا، پاسچی و والاندرس^۲، ۲۰۱۷، مرسی و لطیف^۳، ۲۰۱۷ و آرامیده^۴، ۲۰۱۸).

تقریباً تمام پژوهشگرانی که فرزندان مؤسسه‌ای را مورد مطالعه قرار داده‌اند به این نکته اساسی تأکید داشته‌اند که نوجوانان مؤسسه‌ای یک شخصیت خاص غیرعادی پیدا می‌کنند (فرج‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱)؛ ازجمله مشکلاتی که در این فرزندان نسبت به عرف جامعه بیشتر است می‌توان به این موارد اشاره کرد: شب‌اداری، ناخن جویدن، پرخاشگری، دروغ‌گویی، بی‌قراری، انزوا، کمروزی، احساس بی‌ارزشی، عزت‌نفس پایین، احساس حقارت، کاهش قدرت تصمیم‌گیری، آشفتگی فکر، شیشه شکستن و حالت‌های سادیسمی و غیره را نیز نامبرد (صدیق، ۱۳۸۴).

نوجوانان برای عبور از بحران‌ها علاوه بر این که خود باید توانمندی‌هایی را به همراه داشته باشند، نیازمند دریافت کمک از اطرافیان خود به خصوص اعضای خانواده هستند تا در این مسیر آن‌ها را همراهی و هدایت کنند. علاوه بر سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت، عملکرد خانواده نیز به‌عنوان یک متغیر اثرگذار در این زمینه نقش بسیار برجسته‌ای در تجربه احساسات مثبت و حالات روانی اعضای آن خصوصاً نوجوانان دارد. اعضای خانواده در ایفای نقش، تسهیل ابراز و فهم هیجانی و ارتباطات یکدیگر نقش مهمی دارند (فرید، روبنستاین، دریانانی، اوینو^۵، ۲۰۱۶، قمری^۶، ۲۰۱۲).

هنگامی که صحبت از احساس ارزش و ارزشمندی انسان می‌شود؛ موضوع عزت‌نفس مطرح می‌شود، یعنی ارزشی که برای خودمان قائلیم. درواقع، عزت‌نفس را می‌توان مجموعه‌ای از افکار، احساسات، عواطف و تجربه‌ها تصور کرد که در فرایند زندگی اجتماعی شکل می‌گیرند (ستوده،

1. Wolff
3. Mercy S & Latifat
5. Freed, Rubenstein, Daryanani & Obino
7. Doussard-Roosevelt

2. Eneanya, Paasche & Volandes
4. Aramide
6. Ghamari
8. Crain

ساکو و بک^۸ (۱۹۸۵) مجموعه‌ای از تحریف‌ها را فهرست کرده‌اند که در توصیف خود یا افکار به وجود آمده و در ایجاد عزت‌نفس پایین نقش دارند. این تحریف‌ها شامل تفکر دوقطبی^۹، تعمیم مبالغه‌آمیز^{۱۰}، فیلتر ذهنی^{۱۱}، ذهن خوانی^{۱۲}، درشت‌نمایی بایدها^{۱۳}، استدلال احساسی^{۱۴}، برچسب‌زدن^{۱۵}، شخصی‌سازی^{۱۶} و بی‌توجهی به امر مثبت^{۱۷} است (بیابانگرد، ۱۳۸۴).

نتیجه پژوهش سادات آقایی (۱۳۹۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیری معنی‌دار بر افزایش عزت‌نفس و افزایش نمره‌های انگیزه پیشرفت داشته است. همچنین احمدی، کریمی جوزستانی، عابدینی و اسماعیلی (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان داده‌اند که مداخله آموزش مثبت‌اندیشی در دو متغیر امید و شادکامی توانسته به افزایش معنادار عملکرد در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون منجر شود.

ساریکام^{۱۸} (۲۰۱۴) در پژوهشی بین امید و شادکامی به رابطه مثبت معناداری دست یافت. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های بسیاری به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر کاهش افسردگی و افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند (جباری، شهیدی، موتابی، ۱۳۹۳)؛ در پژوهشی که حسینی (۱۳۹۲) با طرح شبه‌آزمایشی با گروه کنترل و استفاده از آزمون کوواریانس و نمونه‌گیری در دسترس بر روی نوجوانان دختر تحت حضانت بهزیستی انجام داد، نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بحران هویت، عزت‌نفس و امیدواری نوجوانان دختر تحت حضانت بهزیستی معنی‌دار بوده است. در پژوهشی دیگر که لئونتوپولو^{۱۹} (۲۰۱۳) در بین دانشجویان کارشناسی ارشد انجام داد، ارتباط معناداری بین مداخلات مثبت‌نگر و افزایش امید به زندگی و حمایت اجتماعی مشاهده شد. هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر

دوره‌های تلخ و تاریک وجود دارد و این نمی‌تواند دلیل قطع امید از فردای بهتر باشد (نادری و حسینی، ۱۳۸۹).

افراد با خوش بینی بالا، اطمینان کامل دارند که به اهداف آینده‌شان خواهند رسید. همین اطمینان کامل به افکار مثبت بیشتر منجر می‌شود و این افکار مثبت نیز انگیزه بیشتر و هیجانات مثبت را به وجود می‌آورد که به دستیابی فرد به اهدافش منجر می‌شود (یعقوبی، معتمدی و سهرابی، ۲۰۱۷).

روان‌شناسی مثبت، اصطلاحی است که مطالعه هیجانات مثبت، ویژگی‌های شخصیتی مثبت و سازمان سالم و قوی از جمله خانواده را در برمی‌گیرد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵، ترجمه صیاد سیرینی و همکاران، ۱۳۹۵).

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی^۱ به افراد به ویژه کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد، درمان برخی اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب و نیز افزایش عزت‌نفس، بسیار مفید و سودمند است (نیک منش، ۱۳۹۴). در دنیای پرهیاهوی کنونی که مادیات همه چیز را تحت شعاع قرار داده است، عواطف و احساسات و بشردوستی به سمت فراموش شدن می‌رود. در دنیایی که جنگ و فساد رو به افزایش است، چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت‌اندیشی و تغییر و تحول درونی نمی‌تواند بشر را از این همه نابسامانی و ازهم‌پاشیدگی روانی نجات دهد (کویلیام^۲، ۲۰۰۳، ترجمه براتی‌سده و صادقی، ۱۳۹۵).

این موضع در تجارب پژوهشی چیانگ، شین، لین و لی^۳ (۲۰۱۵)، آتم^۴ و حداد^۵ (۲۰۱۵)، نارانجو^۶ و کانو^۷ (۲۰۱۶) که اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر را بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای و کاهش هیجانات منفی چون خشم و اضطراب نوجوانان بررسی کرده، نشان داده شده است.

1. Positive Thinking Skills Training
3. Chaing, Shin, Lin & Lee
5. Hadad
7. Cano
9. Bipolar Thinking
11. Mental Filtering
13. Difficult Exercise
15. Tagging
17. Neglect of Positive
19. Leontopoulou

2. S.Kvlylyam
4. Atoum
6. Naranjo
8. Becca & Sacho.l
10. Exaggerated Generalization
12. Mind Reading
14. Emotional Reasoning
16. Personalization
18. Saricam

عزت‌نفس و امید به زندگی نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست بود. فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از: ۱- بین آموزش مهارت مثبت‌اندیشی و عزت‌نفس در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست رابطه وجود دارد. ۲- بین آموزش مهارت مثبت‌اندیشی و امید به زندگی در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست رابطه وجود دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست تحت نظارت اداره بهزیستی شهرستان رباط‌کریم در سال ۹۷-۱۳۹۶ به تعداد ۱۲۵ نفر بود. نمونه تحقیق شامل ۲۶ نفر نوجوان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب شدند و بر اساس متغیرهای سن و جنس در دو گروه ۱۳ نفره آزمایشی و گواه به‌صورت هم‌تا (۶ نفر بی‌سرپرست و ۷ نفر بدسرپرست در هر گروه) قرار گرفتند. با توجه به اینکه روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی است و در تحقیقات نیمه‌آزمایشی، معمولاً انتخاب نمونه به‌صورت تصادفی مشکل است، بنابراین در این نوع پژوهش، روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس بود.

ابزار سنجش

الف) پرسشنامه عزت‌نفس: این پرسشنامه در سال ۱۹۶۷ به دست کوپر اسمیت ساخته شد و شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت‌گذاری در دو خانه بله یا خیر پاسخ دهد. مواد هر یک از زیرمقیاس‌ها عبارت‌اند از: مقیاس عمومی ۲۶ ماده، مقیاس اجتماعی ۸ ماده، مقیاس خانوادگی ۸ ماده، مقیاس تحصیلی یا شغلی ۸ ماده و مقیاس دروغ ۸ ماده. نمرات زیرمقیاس‌ها و همچنین نمره کلی، امکان مشخص کردن زمینه‌ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می‌کند (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷). هرز و گولن^۱ (۱۹۹۹)، ضریب آلفای ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده‌اند. با روش بازآزمایی ضریب اعتبار این آزمون در ایران با فاصله چهار هفته و دوازده روز به ترتیب

۰/۷۷ و ۰/۸۰ گزارش شده است. ضریب همسانی درونی گزارش شده بین ۰/۸۹ تا ۰/۸۳ در مطالعات مختلف متغیر بوده است (جعفریان و سعیدی پور، ۱۳۹۳). در این پژوهش ضریب آلفای به دست آمده برای آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت ۰/۵۶ به دست آمد.

یک نمونه از گویه‌های این پرسشنامه عبارت است از: اغلب آرزو می‌کنم ای کاش فرد دیگری بودم.

ب) پرسشنامه امید به زندگی میلر: پرسشنامه امید به زندگی میلر^۲ یا پرسشنامه امیدواری میلر در سال ۱۹۸۸ توسط میلر و پاورز ساخته شد. پرسشنامه اولیه دارای ۴۰ سؤال بود که در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سؤال افزایش یافت. هدف این پرسشنامه سنجش میزان امیدواری در افراد است. این پرسشنامه ترجمه شده از روی یک ابزار به زبان انگلیسی است که تاکنون در ایران اجرا نشده است و نیازمند اعتباریابی (سنجش روایی و پایایی است)؛ اما میلر روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای ۸۰ ذکر کرده است. در این پژوهش ضریب آلفای به دست آمده برای آزمون امید به زندگی ۰/۷۰ به دست آمد. پرسشنامه امید به زندگی مشتمل بر ۳۳ ماده است که آزمودنی‌ها بر اساس مقیاس لیکرت به آن پاسخ می‌گویند. حداکثر نمره در آزمون ۹۹ است، هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند نشان‌دهنده امید به زندگی بیشتر است. برای سنجش همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. بر اساس نتایج حاصله ضرایب آلفا برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب (۰/۸۹، ۰/۹۴، ۰/۹۲) است. برای سنجش روایی این مقیاس این آزمون دوباره پس از ۴ تا ۶ هفته به ۹۵ آزمودنی دختر و ۹۱ آزمودنی پسر که در مرحله اول شرکت داشته‌اند، داده شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت یعنی آزمون و آزمون مجدد برای کل آزمودنی‌ها و به تفکیک دختران و پسران به ترتیب ($r=0/80$)، ($r=0/82$)، ($r=0/79$) است. هنجارهای نمره‌های آزمودنی‌ها نمونه ($N=450$) را به‌صورت رتبه‌های درصدی محاسبه کرده و با مقایسه نمره‌های آزمودنی‌های دختر و پسر به وسیله آزمون T نتیجه‌گیری کردند که در نتیجه نمره‌های آزمودنی‌های دختر به‌طور معنادار از نمره‌های آزمودنی‌ها پسر بیشتر بوده است.

۱۲ تا ۱۷ سال از طریق نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب و به دو گروه هم‌تا ۱۳ نفره گواه و آزمایش تقسیم شدند، در مرحله بعد پیش‌آزمون پرسشنامه‌های عزت‌نفس و امید به زندگی توسط هر دو گروه تکمیل شد و ۸ جلسه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به مدت ۴ هفته به گروه آزمایش ارائه شد، سپس از هر دو گروه پس‌آزمون پرسشنامه‌های پیش‌گفته دریافت و نتایج اولیه استخراج شد. تحلیل نتایج از طریق آزمون آماری تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت، همچنین محاسبات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 صورت پذیرفت.

یافته‌ها

نقطه برش آزمون امید به زندگی: ۴۹/۵، نمره پایین‌تر از این عدد به معنای امید به زندگی پایین است؛ بالای نقطه برش ۶۵ تا ۹۹ امید به زندگی بالا و نمره مابین ۴۹/۵ تا ۶۵ بیانگر امید به زندگی متوسط است. یک نمونه از گویه‌های این مقیاس عبارت است از: هر وقت کمک بخواهم به من کمک می‌شود.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

برای اجرای این پژوهش به سازمان بهزیستی استان تهران مراجعه شد و پس از اخذ مجوزهای لازم برای نمونه‌گیری به اداره بهزیستی شهرستان رباط‌کریم مراجعه شد؛ پس از هماهنگی‌های لازم با مسئولین، ۲۶ نفر نوجوان در دامنه سنی

خلاصه جلسات بسته آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۴)

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و فرایند آموزش در طول جلسات
۱	آشنایی	اجرای پیش‌آزمون، برقراری و ایجاد ارتباط اولیه، معارفه اعضا گروه و روان‌شناس، بیان اهداف پژوهش و روش کار، گروه‌بندی و تعیین جلسات، بیان مقررات و اصول جلسات، اهمیت رعایت نظم و همچنین فعال بودن در بحث‌ها و انجام دادن تکالیف، بیان توضیحاتی در مورد جلسات آموزشی، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی و داشتن دید مثبت؛ تکلیف: یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
۲	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت خود و بحث گروهی؛ تکلیف: جایگزین کردن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیرمنطقی و منفی.
۳	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی؛ تکلیف: ثبت تجارب شیرین خود در طی هفته‌ای که گذشت.
۴	آموزش مثبت‌نگری	آموزش مثبت‌نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی؛ تکلیف: تا جلسه آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خود را شناسایی کنید و سه فکر مثبت متضاد را برای آن بنویسید.
۵	افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت	درباره خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت درباره آن‌ها در گروه؛ تکلیف: توانایی‌هایی که در طول هفته به آن دست می‌یابند به فهرست خود اضافه کنند.
۶	بازخوردهای مثبت	با توجه به فعالیت‌های انجام شده در جلسه پنجم در این جلسه بازخوردهای مثبت به افراد داده می‌شود به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده می‌شود. تکلیف: جمع‌آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد خود به آن دست یافته‌اند با ذکر دلیل.
۷	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آن‌ها استفاده کرده‌اند و ارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه بارزترین و معتبرترین آن‌ها قابل اتکا هستند.
۸	جمع‌بندی	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها از اعضا، انجام پس‌آزمون.

جدول ۱. نتایج آزمون لوین و تحلیل رگرسیون پس آزمون متغیرهای عزت نفس و امید به زندگی

منبع	آزمون شیب رگرسیون F	آزمون لوین F
پس آزمون: عزت نفس	۰/۲۷	۲/۲۷
پس آزمون: امید به زندگی	۰/۵۸	۰/۲۱

جدول ۱ نشان می‌دهد با توجه به این که سطح معنی‌داری آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس‌ها و آزمون همگنی شیب رگرسیون (یکسانی رابطه بین دو متغیر وابسته و متغیر تصادفی کمکی برای تمام گروه‌های آزمایشی) بیشتر از ضریب ملاک یعنی ۰/۰۵ است، بنابراین با ۰/۹۵

اطمینان گفته می‌شود که داده‌های پژوهش مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون را زیر سؤال نبرده است. می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه اول و دوم پژوهش استفاده کرد.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع

متغیرهای پژوهش	شاخص‌ها		آزمون شاپیرو-ویلک	
	گروه	آماره	درجه آزادی	معنی‌داری
عزت نفس	آزمایش	۰/۳۴۷	۲۶	۰/۳۲
	کنترل	۰/۳۸۸	۲۶	۰/۳۹
امید به زندگی	آزمایش	۰/۲۱۱	۲۶	۰/۲۱
	کنترل	۰/۲۷۶	۲۶	۰/۲۸

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای نمرات پیش آزمون نمرات متغیرهای مورد پژوهش، در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون متغیرهای مورد پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل تأیید می‌شود.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش عزت نفس و

امید به زندگی در نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	η ²
پیش آزمون: عزت نفس	۲۲۱/۲۲	۱	۲۲۱/۲۲	۵۰/۸۰**	۰/۶۸
پس آزمون: عزت نفس	۷۸/۲۲	۱	۷۸/۲۲	۱۷/۹۲**	۰/۴۳
پیش آزمون: امید به زندگی	۱۳۰۶/۸۴	۱	۱۳۰۶/۸۴	۶/۹۹*	۰/۲۳
پس آزمون: امید به زندگی	۳۸۲۴/۸۸	۱	۳۸۲۴/۸۸	۲۰/۸۴**	۰/۴۷

**P<۰.۰۱ *P<۰.۰۵

افراد بعد از آموزش، دید واقع‌بینانه‌ای به زندگی پیدا می‌کنند و زمانی که حس خوبی به خود به دست آورند در فعالیت‌های بیشتری شرکت کرده و حس حقارت در آنان کاهش می‌یابد و با افراد بیشتری ارتباط پیدا می‌کنند. در نتیجه عزت‌نفس بیشتری به دست خواهند آوردند. همچنین آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش شادکامی انجام می‌گیرد تا افراد خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نائل آیند.

نتایج فرضیه دوم نشان داد آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث افزایش امید به زندگی در نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌شود (جدول ۳). این یافته با یافته‌های لنتنوپولو (۲۰۱۵)، دمورتی و همکاران (۲۰۱۱) مطابقت دارد. در پژوهش این محققین نشان داده شد که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث افزایش امید به زندگی می‌گردد. در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به شرایط اجتماعی خاصی که آن‌ها در محیط شبه خانواده دارند و از عاطفه و حمایت والدین محروم هستند، خوش بینی کمتری نسبت به آینده داشته و به دلیل داشتن افکار بدبینانه و غیرمنطقی، بیشتر در معرض ناامیدی قرار دارند. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تقویت خودآگاهی، افزایش توان مدیریت استرس می‌تواند به کاهش ناامیدی و افزایش خوش بینی منجر شود و آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را به طور شخصی شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به گونه‌ای منفعل بپذیرند. به علاوه آن‌ها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار-احساسات و رفتارهای خود را درک کنند. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که با توجه به نتایج فرضیه‌های پژوهش و نقش عزت‌نفس و امید به عنوان عامل موفقیت در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست، با هماهنگی مسئولان ذی‌ربط از قبیل آموزش‌وپرورش و بهزیستی با برگزاری کارگاه‌های

همان‌گونه که نتایج آزمون تحلیل کوواریانس عزت‌نفس نشان می‌دهد پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون (۳۱/۴۶) و پس‌آزمون (۳۴/۳۰)، اثر معنی‌دار عامل بین‌آزمودنی‌های گروه وجود دارد، زیرا سطح معنی‌داری F به دست آمده با درجه آزادی ۱ برای متغیر عزت‌نفس ۱۷/۹۲ کوچک‌تر از ۰/۰۱ است؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید و فرضیه صفر رد می‌شود. در نتیجه آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث افزایش عزت‌نفس در پسران بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌شود. همچنین نتایج آزمون تحلیل کوواریانس امید به زندگی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون (۱۶۹/۷۶) و پس‌آزمون (۱۹۲/۵۳) نشان می‌دهد که اثر معنی‌دار عامل بین‌آزمودنی‌های گروه وجود دارد، زیرا سطح معنی‌داری F به دست آمده با درجه آزادی ۱ برای متغیر امید به زندگی ۲۰/۸۴ کوچک‌تر از ۰/۰۱ است؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید و فرضیه صفر رد می‌شود. در نتیجه آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث افزایش امید به زندگی در نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت‌نفس و امید به زندگی نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست بود. نتیجه فرضیه اول نشان داد که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث افزایش عزت‌نفس در پسران بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌شود (جدول شماره ۳). نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعه حسینی (۱۳۹۲)، سادات‌آقایی (۱۳۹۱)، احمدی و همکاران (۱۳۸۰) مطابقت دارد. این محققین در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث افزایش عزت‌نفس در گروه مورد نظر می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت پسران بدسرپرست و بی‌سرپرست به دلیل دریافت ناکافی بازخورد از عملکرد موفقیت‌آمیز خود کمتر احساس کفایت و عزت‌نفس کرده و به این ترتیب به دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر و روابط بین فردی بیشتر احتمال دارد در معرض کمبود عزت‌نفس قرار داشته باشند. در طی آموزش، گروه تحت آموزش می‌تواند تجربه‌های مثبت و خوب را بشناسد و از این هیجانات در ارتقای احترام و عزت‌نفس خود بهره ببرند. در واقع این

میزان شادکامی دختران نوجوان. *مجله روان‌شناسی بالینی*. ۶(۲)، ۶۵-۷۴.

حسینی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بحران هویت، عزت‌نفس و امیدواری نوجوانان دختر تحت حضانت بهزیستی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، دانشگاه تهران.

خدایاری‌فرد، م؛ مهدی‌زاده، آ؛ غلامعلی لواسانی، م و حکیم‌زاده، رضوان. (۱۳۹۴). بسته آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی: ساخت و مطالعه اثربخشی، *مجله پژوهش در سلامت روان‌شناختی*.

درخشان، ا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب، نشخوار فکری و عزت‌نفس در دختران بی‌سرپرست. پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز.

سادات آقایی، س. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان اسفراین، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، دانشگاه الزهرا (س)، تهران.

ستوده، ه. (۱۳۹۴). *روان‌شناسی اجتماعی*، تهران، آوای نور. صیادسیرینی، م؛ حجت‌خواه، م؛ رشیدی، ع. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و احساس تنهایی زنان سالمند. *مجله روان‌شناسی پیری*، دوره ۲، شماره ۱، ۶۱-۷۱.

صدیق، م. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله در کاهش افسردگی دختران فراری ساکن در مراکز بهزیستی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

فرج‌زاده، ر؛ پورشهریاری، م؛ رضائیان، ح؛ آهنگرانزایی، و. (۱۳۹۱). آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه رفتاری-شناختی و بررسی میزان تأثیر آن بر تغییر پرخاشگری و کفایت اجتماعی نوجوانان پسر بدسرپرست ساکن خوابگاه‌های بهزیستی شهرستان تبریز، *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، پاییز ۱۳۹۱، دوره هشتم، شماره ۳، ص ۵۱-۶۶.

کار، آ. (۱۹۵۷). *روان‌شناسی مثبت، علم و شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه پاشا شریفی، نجفی زند و ثنایی (۱۳۸۵)، تهران، سخن.

کرین، و. (۱۹۳۴). *نظریه‌های رشد، ترجمه خوبی‌نژاد و رجایی*. (۱۳۹۵). انتشارات رشد، تهران.

کمبری، س؛ فولادچنگ، م. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش معنویت‌درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و

آموزشی در فرهنگسراها، مدارس یا مساجد و ... نقش مثبتی در سلامت روان نوجوانان ایفا کنند. این پژوهش در مورد نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام شد؛ پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جامعه‌های آماری دیگر نیز انجام شود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش عبارت‌اند از اینکه در این پژوهش حجم نمونه به تعداد مراکز تحت پوشش اداره بهزیستی منطقه محدود بود. به دلیل مخالفت انتخاب مراکز دخترانه توسط برخی مسئولین مؤسسه‌ها پژوهش به روی نوجوانان پسر انجام شد و از این رو تفاوت جنسیتی در این تحقیق در ابهام قرار گرفت. ویژگی‌های جمعیت‌شناسی (نرخ رشد، توزیع، ترکیب جنسیتی و ...) در میزان متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار نگرفت. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان پسر بدسرپرست و بی‌سرپرست تشکیل دادند، بنابراین در تعمیم دادن به سایر جامعه‌ها باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

سپاسگزاری

به این وسیله از همکاری آقای دکتر بهروز فرامرزی‌راد و تمامی نوجوانانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم.

منابع

احمدی، م. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش‌های حل مسئله بر برخی از ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه‌روزی استان تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.

احمدی، س.، کریمی جوزستانی، ل.، عابدینی، م.، اسماعیلی، ع. (۱۳۹۴). آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های مثبت‌گرایی روان‌شناختی (امید و شادکامی) در کودکان و نوجوانان بد و بی‌سرپرست استان اصفهان. دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

بیابانگرد، آ. (۱۳۸۴). *روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

پروت، ت؛ براون، د. (۱۳۹۵). *روان‌درمانی و مشاوره کودکان و نوجوانان (کاربردهای عملی در مراکز درمانی و مدارس)*.

ترجمه فرهی، ح. تهران انتشارات ارجمند.

جباری، م، شهیدی، ش، موتابی، ف. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش

- graduate students in terms of academic achievement", the idea of a new season Education, Faculty of Education and Psychology Al-Zahra University, 9, 3, 57-70. [Persian].
- Leontopoulou, S. (2015). A Positive Psychology Intervention with Emerging Adults. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 113-136.
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Mercy S, Latifat I. Orphanhood Prevalence, Living Arrangements and Orphan Hood Reporting in Lesotho, Malawi and Zimbabwe. *Journal of Child Indicators Research*. 2017; 10(4): 929-943.
- Naranjo, C. R. & Cano, A. (2016). Daily stress and coping styles in adolescent hopelessness depression: Moderating effects of gender. *Personality and Individual Differences*, 97, 109-119.
- Okrodudu G. Influence of parenting styles on adolescent delinquency in Delta Central Senatorial District. *EDO J Counseling 2010*; 3:58-86.
- Sarıçam, H. (2014). Subjective Happiness and Hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Wolff, p. H. (1998) The orphans of Eritrea: A comparison study *Journal of child – psychology and psychiatry* 36 633 644.
- Yaghoobi A. Motamedi A. Sohrabi F. Mediating Role of Optimism in the Relationship between Personality Types, Religious Beliefs, Social Interest and Mental Health. *Journal Management System*. 2017; 11(44): 233-249. [Persian]
- رضایت از زندگی نوجوانان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۶(۱)، ۲۳-۵.
- کویلیام، س. (۲۰۰۳). مثبت‌اندیشی، ترجمه براتی‌سده، ف و صادقی (۱۳۹۵)، تهران، جوانه رشد.
- ماسن، پ؛ کیگان، ج؛ هوستون، آ و کانجر، ج. (۱۳۹۶). رشد و شخصیت کودک، ترجمه یاسائی، م. تهران، انتشارات مرکز.
- نادری، ف و حسینی، م. (۱۳۸۹). رابطه امید به زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران. *فصلنامه زن و جامعه*، ۱ (۲): ۱۹-۲۷.
- نیک‌منش، ز، زندوکیل، م. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی و استرس بزهکاران نوجوان. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، سال اول، شماره دوم، ۶۴-۵۳.
- نوری، ر؛ متقیان، م؛ غیرتمند، ر. (۱۳۸۴). سلامت نوجوانی. تهران. انتشارات نیستان.
- Aramide K, John M. Orphanhood and School Attendance in Nigeria: Do Gender and Household Income Matter? *Journal of Sociological Focus*. 2018; 51(1):31-51.
- Atoum, A.Y & Hadad, A.H. (2015). The effect of a training program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grade Jordanian students. *Indian journal of positive psychology*, 6(3), 276-278.
- Chaing, Y., Shih, H., Hsu, Y., Lin, D. & Lee, C. (2015). Effectiveness of a Mind Training and Positive Psychology Program on Coping Skills in Schoolchildren in Taiwan. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 3, 246-253.
- Demerouti, E., van Eeuwijk, E., Snelder, M., & Wild, U. (2011). Assessing the effects of a 'personal effectiveness' training on psychological capital, assertiveness and self-awareness using self-other agreement. *Career*.
- Doussard-Roosevelt, J.A, Joe, C.M, Bazhenova, O.V & Porges, S.W. (2003). Mother-Child interaction in autistic and no autistic children: *Characteristics of maternal approach behaviors and child social responses*. *J Dev Psychopathol*, 15 (2): 277-295.
- Eneanya N, Paasche O, Michael K, Volandes A. Palliative and end-of-life care in nephrology: moving from observations to interventions. *Journal of Current Opinion in Nephrology and Hypertension*. 2017; 26(4): 327-334.
- Freed, R. D., Rubenstein, L. M., Daryanani, I., Obino, T. M & Alloy, L. B. (2016). The relationship between family functioning and adolescent depressive symptoms: the role of emotional clarity. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 505-519.
- Ghamari, M (2012). Family function and depression, anxiety and somatization among college students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(5), 101-105.
- Jafarian, S. & Saeidipour, B. (2013). The profile information literacy, critical thinking and self-esteem