

Teaching positive youth development to parents and investigating its effectiveness on psychological capital and anxiety of adolescent girls

Zohre Soheili

PhD student, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Noorali Farrohki

Associate Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

Kambiz Poushaneh

Assistant Professor of Curriculum Planning, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

Abstract

Aim: The purpose of the research was to teach positive youth development to parents and to investigate its effectiveness on psychological capital and anxiety of adolescent girls. **Method:** The research method was semi-experimental with pre-test, post-test design and control group. The research population included all the students of the female junior high schools in district one of Tehran city and the research sample was 30 girls, who were selected through available sampling method and randomly placed in groups. The experimental group participated in the positive development training program of Hossein-Abad et al, 2018 during 12 two-hour sessions. The data collection tool was anxiety questionnaire (Spielberger, 1970) and psychological capital (Luthans, 2007). Data were analyzed using SPSS 24 software and analysis of covariance. **Result:** The results indicated that the mean post-test scores of the experimental group have increased significantly in psychological capital ($F=21.199, P<0/05$) and there has been a significant decrease in the component of anxiety state ($F=4.688, P<0/05$), which indicates the effectiveness of

اثر بخشی آموزش تحول مثبت نوجوانی به والدین بر سرمایه های روان شناختی و اضطراب نوجوانان دختر

زهره سهیلی

دانشجوی مقطع دکتری واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

* نورعلی فرخی

دانشیار دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

کامبیز پوشنه

استادیار گروه برنامه ریزی درسی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران،

ایران

چکیده

هدف: هدف پژوهش آموزش تحول مثبت به والدین و بررسی اثربخشی آن بر سرمایه های روان شناختی و اضطراب نوجوانان دختر بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش آموزان مقطع اول متوسطه مدارس دخترانه منطقه یک تهران و نمونه پژوهش ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در گروه ها قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه دو ساعته در برنامه ی آموزشی تحول مثبت حسین آباد و همکاران (۱۳۹۷) شرکت نمودند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه اضطراب (اسپیبلرگر، ۱۹۷۰) و سرمایه های روان شناختی (لوتانز، ۲۰۰۷) بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 24 و تحلیل کواریانس تحلیل شدند. **یافته ها:** نتایج نشان داد میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در سرمایه های روان شناختی افزایش معنی داری پیدا کرده است ($F=21/199, P<0/05$) و در مؤلفه ی حالت اضطراب کاهش معنی داری پیدا کرده است ($F=4/688, P<0/05$) که حاکی از اثربخشی آموزش تحول مثبت به والدین بر حالت اضطراب و سرمایه

* نویسنده مسئول: Email: farrokhinoorali@gmail.com

پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۰۱

دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۰۸

teaching positive youth development to parents on anxiety state and psychological capitals of adolescents. **Conclusion:** Emphasizing the components of the positive youth development in teaching parenting skills to parents leads to the reduction of anxiety in adolescents and the promotion of psychological capital in them.

Keywords: Positive Youth Development, Positive Psychology, psychological capital, anxiety, Adolescents

های روان شناختی نوجوانان می باشد. نتیجه گیری: تأکید بر مؤلفه های تحول مثبت نوجوانی در آموزش مهارت های فرزندپروری به والدین منجر به کاهش اضطراب نوجوانان و ارتقای سرمایه های روان شناختی در آن ها می شود.

واژگان کلیدی: تحول مثبت نوجوانی، روان شناسی مثبت، سرمایه های روان شناختی، اضطراب، نوجوانان

مقدمه

نوجوانی دوره ی فشار و بحران به همراه تغییرات جسمانی و روانی زیادی است. این دوره برای نوجوانان مشکلات روانی، اجتماعی، ارتباطی زیادی به همراه دارد (Kodish, Rockhill, & Varley, 2022). مشکلات دختران در ابعاد بهداشتی، روانی و اجتماعی به دلایل تفاوت های فیزیولوژیک، نقش های اجتماعی و سنت های حاکم در جامعه بیش از پسران است (Kheirkhah, 2014). پیشگامان مطالعه دوره نوجوانی بر فشار و منفی بودن دوره نوجوانی تأکید داشتند. از سال ۱۹۶۰ به بعد روی توانمندی های نوجوانان تکیه کردند و از سال ۱۹۹۰ به بعد با آمدن روان شناسی مثبت رویکرد توانمندی به جای کمبودها بر توانمندی ها تأکید کردند. در دوره های اخیر بر بافت هم تأکید نمودند که بافت هم می تواند بر افراد تأثیرگذار باشد (Lara, 2022). رویکرد توانمندی ها تحت عنوان؛ رویکرد تحول مثبت نوجوانی^۱ شناخته می شود (Masten, 2014). که از یک طرف بر رفتارهای اجتماعی مثبت و توانمندی های فردی تأکید می کند و از طرف دیگر فرد را از رفتارهای پرخطر اجتماعی و فردی دور می سازد (Lerner, 2006). تحول مثبت نوجوانی دارای ۵ سازه است (Lara, 2022). ۱- شایستگی؛ نوجوان دیدگاه مثبتی نسبت به شایستگی خود در حوزه های مختلف داشته باشد. شایستگی شامل ابعاد تحصیلی، اجتماعی، شناختی و هیجانی و اعتماد به نفس^۳ می باشد. یعنی در نوجوان این باور که او تحت هر شرایطی ارزشمند و دوست داشتنی است، رشد یابد. ۲- ارتباط؛ شامل ارتباطات اجتماعی و تعاملات مثبت، خوب و سازنده با دوستان و خانواده می باشد، ۳- منش؛ یعنی به دست آوردن ملاک هایی برای انجام رفتارهای صحیح، ۴- مراقبت/خودشفقتی؛^۶ به معنای احساس همدلی و همدردی با دیگران و ۵- همکاری؛^۷ که

^۱. positive youth development

^۲. competence

^۳. confidence

^۴. connection

^۵. character

^۶. Caring/compassion

^۷. contribution

به معنای مشارکت با دیگران، خانواده، جامعه و نهادهای مختلف است (Lerner, 2005). تحول مثبت نوجوانی یک سازه در زمینه روان شناسی مثبت است که به رشد توانمندی های نوجوانان توجه دارد (Lerner, 2006). لرنر (۲۰۰۵) به این نکته اشاره کرد که برنامه ی تحول مثبت نوجوانی یک راه جدیدی برای درک نوجوانان است (Onyeka et al, 2022). در این دیدگاه سعی بر آن است که به نوجوانان آسیب دیده کمک شود تا به شایستگی و تحول مثبت دست یابند (Verma, 2017). در این دیدگاه تلاش اصلی در جهت هماهنگ کردن نقاط قوت نوجوانان با محیط فیزیکی و اجتماعی آن ها است (Taussig & Garrido, 2017). تحول مثبت نوجوانی به سلامت روان در محیط های پر استرس کمک می کند و منجر به کاهش اضطراب (Shakerinasab et al, 2019) و افسردگی (Mosavi, Nasiripoor & Dabiri, 2019) و افزایش توانمندی ها و ویژگی های مثبت) در نوجوانان می گردد (Li, 2012; Onyeka et al, 2006).

اضطراب یکی از مشکلات شایع دوره نوجوانی و به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت انسان را تشکیل داده است. اضطراب عبارت است از احساس ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشا ناشناخته که به فرد دست می دهد و شامل عدم اطمینان در ماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است (Lanik et al, 2006). اضطراب تا حدی می تواند سازنده و مفید باشد و برعکس اضطراب مرضی که این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها نمی توان پاسخ را سازش یافته دانست بلکه باید آن را به منزله یک بدکارکردی تلقی کرد. اضطراب در سطح روان شناختی و رفتاری می تواند به صورت خشم، ناپایداری هیجانی، حساسیت بیش از حد، تکانشگری، فزون کنشی، اختلال های توجه و اختلال های حرکتی مشاهده شود. اضطراب در سطح فیزیولوژیک به صورت افزایش ضربان قلب، بحران های تنفسی، رنگ پریدگی، خشکی دهان، تنش عضلانی، درد در ناحیه معده و قفسه سینه مشخص می گردد (Hill et al, 2016).

یکی از توانمندی هایی که رشد آن در دوره ی نوجوانی دارای اهمیت است، سرمایه های روان شناختی^۱ است (Finch et al, 2020). سرمایه های روان شناختی جنبه ی مثبت زندگی انسان ها است که به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات افراد کمک می کند (Luthans & Yousef, 2004). تاکنون چهار مؤلفه ی اصلی شامل خودکارآمدی (تأکید بر تعهد و تلاش برای موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز)، خوش بینی (مثبت نگری، مبتنی بر اسناد مثبت درباره ی موفقیت های حال و آینده)، امید (نشان دادن مقاومت در راه رسیدن اهداف و تغییر مسیر دستیابی به اهداف) و تاب آوری (انعطاف پذیری و پایداری در زمان مواجهه با سختی ها و مشکلات) برای آن شناسایی شده است (Luthans & Yousef, 2004). لاتوس و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی

^۱ psychological capital

نشان دادند که سرمایه های روان شناختی، کارکردها و اعمال انسان را از طریق فرآیندهای شناختی، انگیزشی، هیجانی و گزینشی تنظیم می کنند (Luthans et al, 2007). پوتوس و کسیدی (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که افراد با سرمایه های روان شناختی بالا، در مدیریت چالش های پیرامون خود از تاب آوری بیشتری برخوردار هستند و راهبردهای اثربخشی را به کار می گیرند (Poots & Cassidy, 2020). در سطح انگیزشی نیز افراد با سرمایه های روان شناختی بالا، اهداف چالش برانگیزی برای خود در نظر می گیرند، شکست ها را به جای اینکه به عوامل کنترل ناپذیر و بیرونی نسبت دهند، به عوامل کنترل پذیر و درونی نسبت می دهند (Luthans et al, 2007).

با توجه به اهمیت دوره نوجوانی و اهمیت پرورش ویژگی های مثبت برای گذر از این دوره بحرانی با تغییرات چشمگیر جسمی، روانی و اجتماعی توجه به رویکردها و نظریاتی که در آن ها به تحول مثبت اشاره شده است، از اهمیت بالایی برخوردار است. با توجه به بررسی پیشینه پژوهشی رویکرد تحول مثبت نوجوانی تاکنون فقط طبق برنامه های آموزش محور در مدرسه به دانش آموزان و نوجوانان آموزش داده شده است و در پژوهشی به اثربخشی آموزش این رویکرد به والدین به جای نوجوانان اشاره نشده است. با توجه به اینکه اختلالات اضطرابی از شایعترین نوع مشکلات سلامت روان در بین نوجوانان است (Kodish et al, 2022) و با توجه اینکه رشد سرمایه روان شناختی به بهزیستی و کاهش نشانه های مشکلات رفتاری و روانی نوجوانان (Finch, Chaudhary & Narad, 2022; Turliuc & Candel, 2020) و سلامت روانی نوجوانان (Farrell & Waters, 2020) کمک می کند و همچنین اهمیت کیفیت رابطه والد-فرزندی در رشد نوجوانان (Shakiba et al, 2022) آگاهی والدین از رویکردهایی که به تحول مثبت و پرورش ویژگی های مثبت در نوجوانان تأکید می کند، بیش از پیش احساس می گردد. علاوه بر اینها تأثیری که رشد مؤلفه های مثبت مانند سرمایه های روان شناختی بر بهبود شایع ترین مشکلات این دوره یعنی اضطراب (Onyeka et al, 2022) داشته و همچنین تأثیراتی که بر رابطه والد-فرزندی می گذارد (Gouin et al, 2012) و با توجه به اثرات تحول مثبت نوجوانی بر افراد (Ma, 2021; Asgeirsdottir & Sigfusdottir, 2020) و فقدان مطالعات مرتبط با تحول مثبت بر والدین (پدر یا مادر) در ایران، انجام این پژوهش و نتایج حاصل از آن می تواند کمک قابل توجهی به روان شناسی تربیتی و روان شناسی مثبت فراهم آورد. با توجه به مطالب بیان شده، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی به والدین بر سرمایه های روان شناختی و اضطراب نوجوانان دختر شهر تهران است.

روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل^۱ بود. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان دختر منطقه یک شهر تهران بود. برای انجام پژوهش‌های نیمه آزمایشی حجم نمونه‌ی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه پیشنهاد شده است (Delavar, 2006). نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر مدارس متوسطه منطقه یک شهر تهران بود که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس مورد بررسی قرار گرفتند. بدین صورت دانش آموزان دختری که در سال تحصیلی ۰۰-۹۹ در حال تحصیل بودند، با رعایت اصول اخلاق پژوهشی و جلب اعتماد و رعایت اصول رازداری اقدام به تکمیل پرسشنامه اضطراب نمودند. با نمره گذاری پرسشنامه ۳۰ نفر از دانش آموزانی که در پرسشنامه نمرات بالاتری نسبت به میانگین نمرات کل پرسشنامه به دست آوردند، به صورت تصادفی تعداد ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه یا کنترل جایگزین شدند. سپس پیش‌آزمون اجرا شد و بعد آموزش تحول مثبت نوجوانی طی ۱۲ جلسه، پس از آزمون انجام شد. ملاک ورود؛ سن ۱۲ تا ۱۷ سال و تمایل به شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج؛ دریافت هر نوع روان‌درمانی قبل از ورود به پژوهش و مصرف داروهای ضد اضطراب بود. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS 24 و آزمون کوواریانس تحلیل شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر (SAQ)^۲: این پرسشنامه از ۴۰ سوال تشکیل شده که ۲۰ سوال اول حالت اضطراب و ۲۰ سوال دوم رگه اضطراب را مورد سنجش قرار می‌دهد. خرده‌مقیاس حالت اضطراب (اضطراب آشکار) شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و زمان پاسخگویی» ارزشیابی می‌کند. خرده‌مقیاس رگه اضطراب (اضطراب پنهان) هم شامل ۲۰ جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد. در پاسخگویی آزمودنی‌ها به حالت اضطراب تعدادی گزینه‌ها (۱- خیلی کم، ۲- کم، ۳- زیاد و ۴- خیلی زیاد) برای هر عبارت ارائه شده است که آنها باید گزینه‌ای را که به بهترین وجه شدت احساسات آنها را بیان می‌نماید انتخاب کنند. نمرات هر کدام از دو مقیاس حالت و رگه اضطراب می‌تواند در دامنه‌ای بین ۲۰ تا ۸۰ قرار گیرد. در پژوهش خانی‌پور و همکاران (۱۳۹۰) ضریب همسانی به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به دست آمد. اعتبار آن به روش همسانی درونی در کار با بزرگسالان، دانشجویان و فراخوانندگان ارتش ۰/۹۵ - ۰/۸۶، به روش آزمون - بازآزمون برای دانش‌آموزان ۰/۷۷ و برای دانشجویان ۰/۷۰ گزارش شده است. در

^۱ semi-experimental with pre-test, post-test and control group

^۲ Spielberger Anxiety Questionnaire(SAQ)

هنجاریابی آزمون در ایران اعتبار آزمون - بازآزمون برای مقیاس رگه اضطراب ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ ضریب آلفای کرونباخ برای حالت اضطراب ۰/۹۲ محاسبه شد (Kanipour, 2011).

پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (PCQ)^۱: این پرسشنامه ۲۴ سؤالی و شامل چهار خرده مقیاس امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی است که در آن هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) لیکرت پاسخ می دهد. روایی پرسشنامه در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. لوتانز (۲۰۰۷) با استفاده از تحلیل عاملی و معادلات ساختاری نسبت خن دو این آزمون را ۲۴/۶ و آماره های CFI و RMSEA این مدل را ۰/۹۷ و ۰/۰۸ گزارش نموده که روایی عاملی آزمون مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه در ایران توسط بهادری خسروشاهی و همکاران (۱۳۹۱) بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است.

پروتکل آموزشی تحول مثبت نوجوانی: در این پژوهش ساختار جلسات براساس پروتکل تحول مثبت استفاده شد (Hossienabad etal, 2019). این برنامه طی ۱۲ جلسه دو ساعته اجرا شد. شرح جلسات در جدول ۱ بیان شده است.

جدول (۱) محتوای جلسات تحول مثبت نوجوانی

جلسه	موضوع	تکالیف و محتوا
۱	آشنایی با برنامه تحول مثبت نوجوانی	تعریف نوجوانی و بلوغ و انواع بلوغ، بیان ویژگی ها و تغییرات رفتاری و شناختی دوره ی نوجوانی، معرفی نظریه و برنامه های تحول مثبت نوجوانی، معرفی برنامه ی تحول مثبت نوجوانی و تهیه ی قوانین برنامه
۲	آموزش جامعه پذیری	ارائه ی تعریف جامعه پذیری و اهداف و مراحل آن، معرفی عوامل موثر بر جامعه پذیری، توضیح نقش متقابل خانواده و نظام های آموزشی و گروه همسالان و رسانه ها در جامعه پذیری، ارائه تعریف شهروند و قوق و تکالیف شهروندی
۳	آموزش مهارت های معنوی	ابعاد وجودی انسان و اجزای هر بعد، آموزش خودآگاهی معنوی در قالب فعالیت های عملی، مفهوم معنویت، دین و هم پوشی این دو مفهوم، شناسایی آموخته های دینی و معنوی در قالب فعالیت های عملی، آشنایی با ویژگی های انسان های معنوی، رابطه ی معنویت و احترام به خود، رابطه ی معنویت و ارزش های انسانی، آشنایی با معنای زندگی در قالب فعالیت های عملی، شناسایی معنای زندگی در قالب فعالیت های عملی، آموزش روش های معنا دادن به زندگی در قالب فعالیت های عملی، راهکارهای پرورش بعد معنوی - دینی، آموزش مقابله های معنوی-دینی، آموزش مهارت حل مسأله در قالب فعالیت های عملی، آموزش مهارت حل مسئله با رویکرد معنوی
۴	آموزش مهارت برنامه ریزی و تفکر خلاق	تعریف، ضرورت، اصول برنامه ریزی، آموزش برنامه ریزی درسی به صورت عملی، تعریف تفکر و اهمیت آن، انواع تفکر، ارائه ی تعریف خلاقیت و عناصر آن، مراحل تفکر خلاق، ویژگی های افراد خلاق، انجام فعالیت های خلاقانه
۵	آموزش مهارت تفکر نقاد	تعریف تفکر نقاد، بیان اصول و مراحل تفکر نقاد، راه های تقویت تفکر نقاد، به کارگیری تفکر نقاد
۶	آموزش خودمراقبتی جسمی	تعریف سلامت، توضیح مؤلفه های سلامت، آموزش ارتقاء مؤلفه های سلامت در زندگی شخصی
۷	آموزش مهارت همدلی	مفهوم همدلی، کاربرد آن و اشتباهات رایج در ابراز همدلی، عوامل مؤثر بر ابراز همدلی، آموزش مراحل

¹. Luthans Psychological Capital Questionnaires(PCQ)

همدلی، آموزش تفاوت همدلی با همدردی و ترحم	
۸	مهارت صمیمیت نوازش و انواع آن، توضیح مفهوم بهره ی نوازشی و نقش آن در روابط صمیمانه، مفهوم اقتصاد نوازش و ایجاد تعادل در اهداء و دریافت نوازش، مفهوم نوازش مصنوعی و تأثیر آن بر صمیمیت، تمرین رفتار متقابل و انواع نوازش
۹	آموزش مهارت ارتباط مؤثر تعریف ارتباط، اهمیت، اهداف، سطوح، روش ها و اجزای ارتباط، آموزش موانع ارتباط در قالب بازی های ارتباط و فعالیت های عملی، روش های مقابله با اختلافات در ارتباطات، آموزش تکنیک های برد-برد در حل اختلافات، آموزش گوش دادن فعال، انواع حریم در دنیای واقعی و مجازی، زبان گفتار و نشانه های آن، آموزش رفتار قاطعانه در موقعیت های خشم
۱۰	آموزش فنون افزایش حرمت خود تعریف حرمت خود و بیان تفاوت آن با اعتماد به نفس، منابع حرمت خود، عوامل مؤثر بر حرمت خود، نتایج حرمت خود بالا و پایین، راهکارهای عملی افزایش حرمت خود
۱۱	آموزش مهارت خود نظم جویی تعریف خود نظم جویی، جنبه های خود نظم جویی، آموزش پیدا کردن انگیزه های درونی و بیرونی رفتار، آموزش عملی رسیدن به خود نظم جویی، تعریف هیجان و کارکرد آن، انواع هیجان، مفهوم خود نظم جویی هیجانی
۱۲	آموزش مهارت خودکارآمدی تعریف خودکارآمدی پنداری، منابع خودکارآمدی پنداری، انواع خودکارآمدی پنداری، عوامل مؤثر بر خودکارآمدی پنداری، نتایج خودکارآمدی پنداری بالا، تکنیک های افزایش انواع خودکارآمدی پنداری

در جلسه اول و قبل از شروع جلسه پیش آزمون و در پایان جلسه آخر پس آزمون در هر دو گروه انجام شد. به دلیل شیوع بیماری کرونا و محدودیت های اعمال شده برای تشکیل جلسات با توافق شرکت کنندگان تعدادی از جلسات به صورت حضوری در مرکز مشاوره و روانشناسی و تعدادی از جلسات به صورت آنلاین از طریق اسکایپ انجام پذیرفت.

یافته ها

جدول (۲) آماره های توصیفی مولفه های اضطراب و سرمایه های روان شناختی

مؤلفه ها	پیش آزمون		پس آزمون		گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حالت اضطراب	۵۹/۵۰	۴/۱۹	۳۸/۷۰	۱۰/۱۸	۴۴/۲۰	۷/۹۵	۴۴/۲۰	۷/۸۰
رگه اضطراب	۵۷/۲۰	۵/۴۵	۴۱/۲۰	۱۰/۵۱	۴۳/۶۰	۶/۵۳	۴۲/۸۰	۷/۱۷
کل اضطراب	۱۲۰/۰۰	۷/۷۸	۷۵/۷۱	۲۲/۴۱	۸۸/۱۱	۱۵/۲۸	۸۶/۸۸	۱۵/۷۶
امید	۲۴/۶۰	۳/۵۶	۲۷/۵۰	۴/۰۰	۲۱/۸۰	۵/۴۷	۲۲/۱۰	۴/۹۹
تاب آوری	۱۷/۷۰	۶/۶۱	۲۶/۷۰	۴/۸۳	۱۶/۷۰	۵/۵۵	۱۷/۰۰	۴/۹۴
خوش بینی	۱۸/۷۰	۴/۹۸	۲۴/۴۰	۴/۹۲	۱۷/۳۰	۵/۸۵	۱۷/۳۰	۵/۲۵
خودکارآمدی	۱۹/۸۰	۳/۵۲	۲۵/۹۰	۴/۰۱	۱۹/۵۵	۳/۰۸	۱۷/۶۰	۳/۴۷
کل سرمایه های روان شناختی	۷۶/۰۰	۱۰/۷۳	۱۰۶/۵۷	۱۶/۹۶	۷۳/۴۴	۹/۸۶	۷۳/۱۱	۷/۸۹

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار هر یک از مؤلفه های اضطراب و سرمایه های روان شناختی در دو گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون آورده شده است. به منظور بررسی اثربخشی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی به والدین بر سرمایه های روان شناختی و اضطراب از تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

جدول (۳) نتایج آزمون شاپرو-ویلک و آزمون لوین

متغیر	آزمون شاپرو ویلک		آزمون لوین	
	Z	سطح معنی داری	F	سطح معنی داری
امید	۱/۱۰۷	۰/۱۷۲	۲/۴۱	۰/۱۵۱
تاب آوری	۱/۷۸۹	۰/۱۰۳	۱/۳۷۰	۰/۲۹۱
خوش بینی	۱/۳۴۲	۰/۰۵۵	۰/۱۶۸	۰/۶۹۱
خودکارآمدی	۱/۷۸۹	۰/۰۶۸	۲/۱۵۰	۰/۱۸۰
کل سرمایه های روان شناختی	۲/۱۰۰	۰/۰۸۷	۱/۰۵۲	۰/۳۰۰
حالت اضطراب	۱/۱۱۸	۰/۶۷۱	۲/۱۸۳	۰/۲۶۰
رگه اضطراب	۰/۱۶۴	۰/۷۵۹	۲/۸۳۰	۰/۱۸۰
کل اضطراب	۱/۹۰۰	۰/۸۰۱	۱/۸۷۹	۰/۱۶۵

همانطور که نتایج جدول ۳ نشان می دهد، داده ها از توزیع نرمال برخوردار هستند و واریانس گروه ها در همه مؤلفه ها برابر است.

جدول (۴) نتایج همگنی رگرسیون

متغیر	F	سطح معنی داری
اضطراب	۱/۴۴۶	۰/۲۴۶
سرمایه های روان شناختی	۰/۲۱۰	۰/۶۵۴

برای اثبات همگنی شیب رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل در همه گروه ها محاسبه گردد، نتایج جدول ۴ برای اضطراب و برای سرمایه های روان شناختی نشان داد، این پیش فرض برقرار می باشد.

جدول (۵) نتایج ام. باکس

متغیر	Box's M	F	سطح معنی داری
اضطراب	۸۷۱۵	۲/۵۵۵	۰/۰۵۳
سرمایه های روان شناختی	۱۶۶۲۴	۵/۵۳	۰/۵۲

یکی دیگر از پیش فرض های آنکوا، یکسانی ماتریس های واریانس- کوواریانس در بین سلول هایی که بر اساس اثرات بین آزمودنی ها تشکیل شده اند. با توجه به نتایج آزمون ام. باکس در جدول ۵، این پیش فرض

تأیید گردید. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان لازم از آزمون کوواریانس استفاده شد. در ادامه نتایج در جدول ۶ گزارش شده است.

جدول (۶) نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و گواه در سرمایه های روان شناختی و اضطراب با کنترل پیش

آزمون

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	η^2
امید	۶۰/۴۹۹	۱	۶۰/۴۹۹	۶/۱۵۱	۰/۰۳۱	۰/۳۵۹
تاب آوری	۱۹۹/۳۸۵	۱	۱۹۹/۳۸۵	۷/۴۶۴	۰/۰۲۰	۰/۴۰۴
خوش بینی	۲۰۳/۵۴۶	۱	۲۰۳/۵۴۶	۹/۲۱۶	۰/۰۱۱	۰/۴۵۶
خودکارآمدی	۱۳۷/۶۲۶	۱	۱۳۷/۶۲۶	۱۴/۹۶۳	۰/۰۰۳	۰/۵۷۶
کل سرمایه ای روان شناختی	۳۶۶۶/۷۸۲	۱	۳۶۶۶/۷۸۲	۲۱/۱۹۱	۰/۰۰۱	۰/۶۰۲
حالت اضطراب	۳۱۱/۵۰۱	۱	۳۱۱/۵۰۱	۴/۶۸۸	۰/۰۴۶	۰/۲۲۷
رگه اضطراب	۱۱۰/۹۸۴	۱	۱۱۰/۹۸۴	۱/۳۸۳	۰/۲۵۱	۰/۰۸۰
کل اضطراب	۶۹۴/۲۳۳	۱	۶۹۴/۲۳۳	۲/۵۶۹	۰/۱۵۰	۰/۱۱۸

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایشی آموزش به والدین و کنترل در نمرات امید، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی تفاوت معنی داری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش معنی داری پیدا کرده است که حاکی از اثربخشی آموزش تحول مثبت نوجوانی به والدین می‌باشد. نتایج نشان داد بین گروه آزمایشی آموزش به والدین و کنترل در نمرات حالت اضطراب تفاوت معنی داری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش معنی داری پیدا کرده است که حاکی از اثربخشی آموزش تحول مثبت نوجوانی برای والدین بر حالت اضطراب می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر آموزش تحول مثبت به والدین و بررسی اثربخشی آن بر سرمایه های روان شناختی و اضطراب نوجوانان دختر بود. نتایج نشان داد که آموزش تحول مثبت به والدین بر سرمایه های روان شناختی نوجوانان اثر دارد. این یافته با پژوهش انیکا و همکاران (۲۰۲۲)، موسوی، نصیری پور و دبیری (۱۳۹۹)، شاکری نسب و همکاران (۱۳۹۹)، لی و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی داشت. همچنین این یافته را می‌توان طبق نظریات رشد تبیین کرد که در آن بر این امر تأکید می‌شود همه ی افراد درجات مختلفی از استعداد بالقوه برای تغییر دارند (Lerner, 2006). در صورت فراهم بودن محیط و شرایط مناسب، استعداد افراد می‌تواند ارتقا یابد. چارچوب برنامه اجرا شده در برگیرنده سرمایه های درونی (تعهد به یادگیری، ارزش های مثبت، صلاحیت های اجتماعی و هویت مثبت) و بیرونی (حمایت، توانمند سازی، ارتباطات و مدیریت زمان) است. به همین دلیل این برنامه توانسته است سرمایه های روان شناختی را به عنوان سرمایه های درونی ارتقا دهد. همینطور در نظام

بندورا منظور از کارایی شخصی احساس های شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکردمان، کارایی شخصی را افزایش می دهد، ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها، آن را کاهش می دهد (Lerner, 2005). با توجه به اینکه یکی از مؤلفه های تحول مثبت نوجوانی هم ایجاد احساس شایستگی و کارآمدی در فرد است. خوش بینی، مؤلفه ای است که با انتظار درباره ی آینده ای همراه است که فرد آن را موافق خواست خود ارزیابی می کند. در نقطه مقابل خوش بینی، بدبینی قرار دارد که به معنای تأکید بر فاجعه آمیز ترین علت هر شکست است و به طور کلی یعنی داشتن انتظارات منفی برای نتایج و پیامدها است (Luthans & Yousef, 2004). با توجه به اینکه خودکارآمدی افراد افزایش یافته، همراه با آن انتظارات مثبت از آینده نیز در فرد شکل گرفته است و از این طریق منجر به افزایش سرمایه های روان شناختی شده است.

همانطور که نتایج نشان داد آموزش تحول مثبت نوجوانی به والدین بر حالت اضطراب تأثیر دارد ولی در رگه اضطراب و نمره کل اضطراب اثر ندارد. این یافته با پژوهش های انیکا و همکاران (۲۰۲۲)، متیوس و همکاران (۲۰۱۸)، سان و شیک (۲۰۱۲) همخوانی داشت. این یافته را می توان اینگونه تبیین کرد که در نظریه ی تحول مثبت نوجوانی بیشتر بر تحول مثبت، نقاط قوت و فرآیندهای انطباقی تأکید می شود (Masten, 2014). نظریه ی تحول مثبت نوجوانی بر سرمایه های درونی و بیرونی تأکید دارد. سرمایه های درونی؛ ویژگی های درونی نوجوان و سرمایه های بیرونی؛ خانواده، مدرسه و جامعه است (Lara, 2021). در این برنامه با تأکید بر سرمایه های درونی و بیرونی نوجوان بر تغییر باور افراد به دوره ی نوجوانی تأکید می شود و از این طریق می تواند بر اضطراب نوجوان تأثیر بگذارد. از منظر تحول مثبت نوجوانی، نوجوانان زمانی بهتر پیشرفت می کنند و شکوفا می شوند که روابط سودمند متقابل با مردم و دنیای اجتماعی خویش برقرار کنند (Lerner, 2006). بررسی بافت و محیط و تأثیر آن بر بهزیستی و تنیدگی نشان داد که ادراک محیط، به عنوان عامل حمایتی، تنیدگی و اضطراب کمتر و بهزیستی بیشتر را پیش بینی می کند (Lerner, 2005). در آموزش های تحول مثبت بر آموزش برقراری ارتباط و روابط مؤثر نوجوانان تأکید می شود و از این طریق رابطه ی فرد با دیگران و محیط را بهبود می بخشد و بدین ترتیب اضطراب و تنیدگی در نوجوان را کاهش می دهد.

در یک جمع بندی کلی می توان گفت در دوره ی نوجوانی رشد سرمایه روان شناختی به کاهش نشانه های مشکلات رفتاری و روانی نوجوانان (Finch et al, 2020) و بهزیستی و سلامت روانی نوجوانان (Turliuc & Kendel, 2020; Chaudhary et al, 2022) کمک می کند. همچنین رشد مؤلفه های تحول مثبت بر بهبود شایع ترین مشکلات این دوره، یعنی اضطراب (Onyka et al, 2022) تأثیر گذار است. لذا با آموزش تحول مثبت نوجوانی به والدین می توان به نوجوانان برای گذر از این دوره بحران کمک قابل توجهی نمود.

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر این بود که در تعمیم نتایج پژوهش حاضر به دلیل محدود بودن تعداد نمونه باید با احتیاط عمل کرد. همچنین عدم وجود پیگیری و کنترل متغیرهای مداخله گر مانند سبک های مقابله ای نوجوان، سبک های فرزندپروری والدین و غیره از جمله محدودیت ها می باشد. از آنجا که جامعه پژوهش حاضر تنها به منطقه یک تهران محدود شده است، پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده مناطق دیگر تهران نیز مورد توجه قرار گیرد. همچنین لازم است در تعمیم نتایج باید شرایط خاص فرهنگی اجتماعی و اقتصادی جامعه و نمونه لحاظ شود. انجام مطالعات طولانی تر و پیگیری بلندمدت و چند مرحله ای، نتایج کامل تری را در زمینه میزان پایداری این مدل به پژوهشگران ارائه می دهد. انجام پیگیری در طرح های آزمایشی میزان پایداری و ثبات اثرات تحول مثبت نوجوانی را روشن می سازد. به پژوهشگران توصیه می شود در مطالعات آینده متغیرهای مداخله گر مانند سبک های مقابله ای نوجوان و سبک های فرزندپروری والدین را نیز مورد بررسی قرار دهند. با توجه به اثر آموزش تحول مثبت به والدین بر ارتقای سرمایه های روان شناختی و کاهش حالت اضطراب به مسئولین و دست اندکاران درگیر آموزش مهارت های فرزندپروری به والدین پیشنهاد می شود که به مؤلفه های تحول مثبت نوجوانی در برنامه های آموزشی خود نیز توجه داشته باشند.

References

- Asgeirsdottir, B. B., & Sigfusdottir, I. D. (2021). Positive youth development and resilience among youth in Iceland: The importance of social context and self-esteem for life satisfaction. In *Handbook of Positive Youth Development* (pp. 203-218). Springer, Cham.
- Chaudhary, R., & Narad, A. (2022). Relationship in Psychological Capital and Academic Achievement of adolescents. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 2274-2281.
- Delawar, A. (2006). *Statistical methods in psychology and educational sciences*. Tehran: Paim Noor Publications.
- Dotterweich, J. (2015). Positive youth development 101: a curriculum for youth work professionals. Retrieved December, 2, 2015.
- Hill, C., Waite, P. & Creswell, C. (2016). Anxiety disorders in children and adolescents. *Paediatrics and Child Health*, 26, 12. Rapee RM, Schniering CA, Hudson JL. Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. *Annual review of clinical psychology*. (2009) Apr 27;5:311-41.
- Hosseinabad, N., Najafi, M., and Rezaei, A. M. (2019). The effectiveness of the educational program of positive development of adolescents on indicators of positive development in adolescents. *Evolutionary Psychology, Journal of Iranian Psychologists*, 17(65), 15-25.
- Khanipour, H., Mohammadkhani, P., and Tabatabai, S. (2011). Thought control strategies and anxiety trait: predictors of pathological worry in a non-clinical sample. *Journal of Behavioral Sciences*, Volume 5, Number 2, pp. 178-173.
- Kodish, I., Rockhill, C., & Varley, C. (2022). Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(13), 439-452.

- Lara, E. R. (2022). Restorative Justice and Social and Emotional Learning: Positive Youth Development for Black Secondary School Students (Doctoral dissertation, AZUSA PACIFIC UNIVERSITY).
- Lerner, R. M. (2005, September). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. In White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine. Washington, DC: National Academies of Science.
- Lerner, R. M. (2011). Structure and process in relational, developmental systems theories: A commentary on contemporary changes in the understanding of developmental change across the life span. *Human Development*, 54(1), 34-43.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of adolescent psychology, volume 1: Individual bases of adolescent development (Vol. 1)*. John Wiley & Sons.
- Lerner, R. M., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172-180.
- Masten, A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of youth and adolescence*, 43(6), 1018-1024.
- Matos, M. D., Santos, T., Reis, M., & Marques, A. (2018). Positive youth development: Interactions between healthy lifestyle behaviours and psychosocial variables. *Global Journal of Health Science*, 10(4), 68.
- Mousavi, S. F., Nasiripour, S., and Dabiri, S. (2019). Prediction of teenagers' life satisfaction based on the positive evolution of adolescence and psychological capitals. *Roish*, 9(4), 1-12.
- Onyeka, O., Richards, M., Tyson McCrea, K., Miller, K., Matthews, C., Donnelly, W., ... & Swint, K. (2022). The role of positive youth development on mental health for youth of color living in high-stress communities: A strengths-based approach. *Psychological Services*, 19(S1), 72.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506.
- Purwanto, A., Asbari, M., Hartuti, H., Setiana, Y. N., & Fahmi, K. (2021). Effect of Psychological Capital and Authentic Leadership on Innovation Work Behavior. *International Journal of Social and Management Studies*, 2(1), 1-13.
- Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., & Zammitti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability*, 12(13), 5238.
- Shakri Nasab, M., Mahdian, H., and Ghale Navi, Z. (2019). The effectiveness of the positive adolescent transformation training program on identification and self-efficacy in at-risk students. *Addiction Research*, 14(58), 31-50.
- Shek, D. T. L. (2013). Positive youth development, life satisfaction, and problem behaviors of adolescents in intact and non-intact families in Hong Kong. *Frontiers in pediatrics*, 1, 18.
- Shek, D. T., & Wu, F. K. (2016). The Project PATHS in Hong Kong: work done and lessons learned in a decade. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 29(1), S3-S11.
- Taussig, H., & Garrido, E. (2017). Long-Term Impact of a Positive Youth Development Program on Dating Violence Outcomes During the Transition to Adulthood. Justice Information Center.
- Turliuc, M. N., & Candel, O. S. (2022). The relationship between psychological capital and mental health during the Covid-19 pandemic: A longitudinal mediation model. *Journal of health psychology*, 27(8), 1913-1925.

- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818.
- Verma, S. (2017). Positive youth development in global contexts of social and economic change. A. C. Petersen, S. H. Koller, & F. Motti-Stefanidi (Eds.). New York, NY: Routledge.