



سال دوازدهم • بهار و تابستان ۱۴۰۵ • شماره ۲۴

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 12, No. 24, Spring & Summer 2026

اثر بخشی آموزش گروهی فرزندپروری مثبت مادران بر استرس ادراک شده، سرمایه روان شناختی و تحول روانی - معنوی نوجوانان

قدسیه ابراهیم پور*

زهرایاراحمدی**

گوهر سادات حسینی***

doi 10.22034/psy.2026.52060.1494

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی مداخله فرزندپروری مثبت بر استرس ادراک شده، سرمایه روان شناختی و تحول روانی - معنوی نوجوانان انجام شد. این مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل مادران و نوجوانان ۱۳ - ۱۸ ساله شهر قم بود که از میان آنها ۳۰ نفر به روش در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش فرزندپروری مثبت شرکت کرد، اما گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. قبل و بعد از مداخله، پرسش نامه های استرس ادراک شده، سرمایه روان شناختی و تحول روانی - معنوی در هر دو گروه اجرا شد. داده ها با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و یک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های حاصل نشان داد که این مداخله، استرس ادراک شده را کاهش و سرمایه روان شناختی را افزایش داد، اما بر تحول روانی - معنوی تأثیری نداشت. بنابراین آموزش فرزندپروری می تواند به ارتقای دانش والدین و در نتیجه، پرورش فرزندان با شخصیت سالم و کمک به شکل گیری جامعه ای سالم و پیشرفته منجر شود.

کلیدواژه ها: فرزندپروری مثبت، سرمایه روان شناختی، استرس ادراک شده، تحول روانی - معنوی، نوجوان.

* استادیار گروه روان شناسی و مشاوره، دانشکده الهیات و معارف اسلامی هدی، قم، ایران (نویسنده مسئول: ghebrahimpour 363@gmail.com)

** دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد، قم، ایران

*** دانش آموخته کارشناسی ارشد روان شناسی مثبت گرا، دانشگاه الهیات و معارف اسلامی هدی، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۲

مقدمه

نوجوانی، به‌عنوان یکی از حساس‌ترین و درعین‌حال پرچالش‌ترین دوره‌های تحول انسان، با مجموعه‌ای از تغییرات هم‌زمان جسمی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و هویتی همراه است. این دوره که فاصله میان کودکی و بزرگسالی را دربر می‌گیرد، بسته به ویژگی‌های فردی و بافت فرهنگی - اجتماعی هر جامعه، طول متغیری دارد و می‌تواند تجربه‌ای متفاوت برای افراد مختلف رقم بزند (قائمی، ۱۳۹۲). برخی از روان‌شناسان تحولی، این دوره را «طوفان و فشار» نامیده‌اند و برخی دیگر آن را نوعی «تولد مجدد» در نظر می‌گیرند؛ تعابیری که به‌خوبی بیانگر شدت تغییرات درونی و بیرونی نوجوان و ضرورت توجه ویژه به سلامت روانی او در این برهه است (غلامرضایی، خلعتبری و سیاری، ۱۴۰۴).

یکی از پیامدهای مستقیم این فشارهای هم‌زمان، افزایش سطح استرس ادراک‌شده در نوجوانان است. استرس ادراک‌شده، برخلاف تصور رایج، صرفاً به وجود عینی رویدادهای استرس‌زا اشاره ندارد، بلکه بیشتر به ارزیابی ذهنی و شخصی فرد از میزان غیر قابل کنترل، غیر قابل پیش‌بینی و طاقت‌فرسا بودن شرایط زندگی مربوط می‌شود. به بیان دیگر، دو نوجوان می‌توانند در معرض رویدادهای مشابهی قرار گیرند، اما یکی آن را تهدیدآمیز و دیگری آن را قابل مدیریت ارزیابی کند. این تفاوت در ارزیابی شناختی، ریشه در سبک‌های مقابله‌ای، منابع حمایتی و به‌ویژه کیفیت تعاملات خانوادگی دارد. در دوره نوجوانی، با افزایش فشارهای آموزشی، اجتماعی و اقتصادی، نوجوانان با سطوح بالایی از استرس روبه‌رو می‌شوند؛ وضعیتی که نه تنها بر کیفیت یادگیری و انگیزه تحصیلی آنها اثر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالاتی نظیر اضطراب و افسردگی شود. جالب توجه است که این چالش‌ها گاه از سوی والدین نیز تجربه و به فرزندان منتقل می‌شود؛ به این معنا که استرس والدین می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر تجربه روانی و اجتماعی نوجوان تأثیر بگذارد.

در نقطه مقابل استرس ادراک‌شده، مفهوم سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان یکی از دستاوردهای مهم رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح می‌شود. سرمایه روان‌شناختی، بر اساس تعریف لوتانز^۱ و همکاران (۲۰۰۷)، سازه‌ای چندبعدی است که از ترکیب چهار مؤلفه خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری شکل می‌گیرد. خودکارآمدی به باور فرد نسبت به توانایی خود در انجام

1. Luthans, F.

موفقیت‌آمیز یک تکلیف اشاره دارد؛ امیدواری به توانایی ترسیم مسیرهایی برای رسیدن به اهداف و حفظ انگیزه در طول مسیر مربوط می‌شود؛ خوش‌بینی به تبیین‌های علی مثبت از رویدادهای زندگی اشاره دارد؛ و تاب‌آوری، توانایی بازگشت و سازگاری مجدد پس از تجربه مشکلات و ناکامی‌هاست. مجموع این چهار مؤلفه، یک منبع روان‌شناختی قابل توسعه را برای فرد فراهم می‌کند که می‌تواند به‌عنوان یک سپر محافظتی در برابر فشارهای روانی عمل کند. از منظر نظری، رابطه میان استرس ادراک‌شده و سرمایه روان‌شناختی، رابطه‌ای دوسویه و پویاست: از یک‌سو، نوجوانی که از سطح بالاتری از خودکارآمدی، امید و تاب‌آوری برخوردار است، رویدادهای استرس‌زا را کمتر تهدیدآمیز ارزیابی می‌کند و در نتیجه، استرس ادراک‌شده کمتری را تجربه می‌کند؛ از سوی دیگر، قرارگیری مداوم در معرض استرس بالا می‌تواند منابع روانی فرد را تحلیل ببرد و به تدریج سطح سرمایه روان‌شناختی او را کاهش دهد. تعاملات خصمانه، کنترل بیش‌ازحد و بی‌اعتمادی در محیط خانواده، از عواملی هستند که زمینه‌ساز مشکلاتی نظیر پرخاشگری، لجبازی، استرس، اضطراب و کاهش اعتمادبه‌نفس در نوجوانان می‌شوند (احمدپناهی، ۱۴۰۰) و از این طریق، هم‌زمان بر هر دو متغیر یادشده اثر منفی می‌گذارند.

سومین متغیر مورد بررسی در این پژوهش، تحول روانی - معنوی نوجوانان است؛ سازه‌ای که با افزایش سطح سلامت روان و کاهش اختلالات روانی ارتباط دارد. تحول روانی - معنوی، فرایندی تدریجی است که از دوران کودکی آغاز می‌شود و در بزرگسالی به ثبات نسبی می‌رسد. بر اساس دیدگاه‌های تحولی در این حوزه، این فرایند طی مراحل دین خودمیان‌بین، دین جزمی، دین بحرانی، دین خودسازمان‌یافته و دین متعالی شکل می‌گیرد؛ مرحله‌ای که هرکدام بیانگر سطح متفاوتی از پیچیدگی شناختی و عمق معنایابی فرد در ارتباط با ابعاد متعالی زندگی هستند. باورهای مذهبی و معنوی‌ای که در دوران نوجوانی شکل می‌گیرند، اغلب در دوران بزرگسالی نیز تداوم می‌یابند و می‌توانند بر شناخت، رفتار و تصمیم‌گیری‌های فرد در مواجهه با چالش‌های زندگی اثرگذار باشند. شناخت سطح تحول دینی و معنوی افراد، به درک عمیق‌تری از نحوه معنایابی آنها در زندگی کمک می‌کند و با وجود پیشرفت‌های چشمگیر روان‌پزشکی نوین، نقش دین و معنویت در بهداشت روانی همچنان از اهمیت بالایی برخوردار است. از منظر نظری، تحول روانی - معنوی می‌تواند هم به‌عنوان یک منبع مقابله‌ای در برابر استرس عمل کند و هم با سرمایه روان‌شناختی در ارتباطی متقابل قرار گیرد؛ به این صورت که فردی با معنایابی و باورهای معنوی منسجم‌تر، معمولاً

سطح بالاتری از امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری را نیز از خود نشان می‌دهد، و در مقابل، تقویت منابع روان‌شناختی می‌تواند زمینه را برای رشد و تعمیق باورهای معنوی سالم‌تر فراهم کند. با در نظر گرفتن اهمیت هریک از این سه متغیر و ارتباط تنگاتنگی که میان آنها وجود دارد، این پرسش مطرح می‌شود که چه عاملی می‌تواند به‌طور هم‌زمان بر استرس ادراک‌شده، سرمایه روان‌شناختی و تحول روانی - معنوی نوجوانان اثرگذار باشد. پاسخ به این پرسش را باید در نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی، یعنی خانواده جست‌وجو کرد؛ نهادی که نقش بی‌بدیلی در شکل‌گیری شخصیت، ارزش‌ها و سبک زندگی آینده فرد ایفا می‌کند (محمدی مقدم، ۱۳۹۷).

در این میان، سبک و شیوه‌های فرزندپروری والدین به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ای و قابل مداخله شناخته می‌شود. پژوهش‌ها به‌طور مستمر نشان داده‌اند که فرزندپروری ناکارآمد، از طریق ایجاد طردشدگی، کنترل بیش‌ازحد یا بی‌ثباتی در تعاملات والد - فرزند، می‌تواند طرح‌واره‌های ناکارآمد شناختی - هیجانی را در نوجوان شکل دهد؛ طرح‌واره‌هایی که آینده روانی و اجتماعی او را تحت الشعاع قرار می‌دهند (کالشرثا، شارما و یاداو، ۲۰۲۳)^۱. این یافته‌ها هم‌راستا با دیدگاه‌هایی است که معتقدند تجربه بدرفتاری یا بی‌توجهی در کودکی و نوجوانی، زمینه‌ساز بحران‌های هویتی و روانی در آینده فرد خواهد بود (احمدی، ۱۳۷۱). نوسانات خلقی نوجوانان، هم برای خود آنها و هم برای والدینشان چالش‌برانگیز است و ایجاد آرامش در این دوره، مستلزم کاهش عوامل تشنج‌آفرین در محیط خانواده است. با توجه به پیچیدگی فرایند تربیت در دوره نوجوانی و نیاز والدین به راهنمایی تخصصی، آموزش شیوه‌های فرزندپروری و آگاهی از تکنیک‌های مؤثر آن، امری ضروری تلقی می‌شود (فرشاد، نجارپوریان و شبندی، ۱۳۹۷). در پاسخ به این نیاز، برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای متعددی طراحی شده‌اند که هدف آنها بهبود کیفیت رفتار والدین با فرزندانشان است. یکی از شناخته‌شده‌ترین این برنامه‌ها، آموزش شیوه‌های فرزندپروری مثبت است (جافر و باکرمنز و ون، ۲۰۲۳)^۲ که به مجموعه‌ای از روش‌ها و رفتارهایی اشاره دارد که والدین در فرایند تربیت و آموزش فرزندان خود به‌کار می‌برند. فرزندپروری مثبت، رویکردی جامع است که با ایجاد ارتباطی سازنده و مثبت میان والدین و فرزندان، به والدین کمک می‌کند تا تکنیک‌های

1. Kulshreshtha, M. N., Sharma, R. & Yadav, S.

2. Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J. & Van IJzendoorn, M. H.

مدیریتی مؤثرتری را فرا بگیرند و با مسائل رشدی و رفتاری متنوع نوجوانان به شکلی سازگارانه‌تر برخورد کنند (پیرزادی، تفرشی و یزدانی، ۱۴۰۳). از میان برنامه‌های موجود در این حوزه، برنامه فرزندپروری مثبت ساندرز^۱ (۲۰۰۳) جایگاه ویژه‌ای دارد. این برنامه، بر پایه اصول یادگیری اجتماعی و رفتار آموزشگری خانواده طراحی شده و به‌عنوان یک راهکار نسبتاً ساده، اما اثربخش شناخته می‌شود که می‌تواند تغییرات قابل توجهی در الگوهای تعاملی خانواده ایجاد کند. این برنامه به والدین کمک می‌کند در یابند که چگونه در تعامل با فرزندان خود به شیوه‌ای تازه بیندیشند و عمل کنند، و از این طریق نتایج مطلوب‌تری را در سطح خانواده رقم بزنند. مؤلفه‌های اصلی این برنامه عبارت‌اند از: ایجاد محیطی امن برای رشد نوجوان، تقویت رفتارهای مثبت، به‌کارگیری روش‌های آموزشی مؤثر، تنظیم انتظارات واقع‌بینانه متناسب با سن و توانایی نوجوان، و مراقبت از خود به‌عنوان والد؛ مؤلفه‌ای که اغلب در برنامه‌های تربیتی سنتی نادیده گرفته می‌شود، اما نقش مهمی در پایداری تغییرات رفتاری والدین دارد. با در نظر گرفتن مجموع این یافته‌ها، به نظر می‌رسد اهمیت شیوه‌های فرزندپروری در تأثیرگذاری هم‌زمان بر استرس ادراک‌شده و سرمایه روان‌شناختی نوجوانان کاملاً مشهود است. نوجوانانی که در سایه شیوه‌های فرزندپروری مناسب پرورش می‌یابند، معمولاً احساس امنیت بیشتری دارند، در مواجهه با چالش‌ها تصمیمات منطقی‌تری اتخاذ می‌کنند و از سطح بالاتری از انگیزه تحصیلی و مشارکت اجتماعی برخوردارند. در مقابل، نوجوانانی که تحت شیوه‌های نامناسب تربیت می‌شوند، ممکن است با اضطراب، مشکلات اعتمادبه‌نفس و کاهش انگیزه تحصیلی مواجه شوند؛ وضعیتی که می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی و مشارکت اجتماعی آنها منجر شود. افزون بر این، شیوه‌های فرزندپروری بر کیفیت روابط نوجوان با معلمان و همسالان در محیط مدرسه نیز اثرگذار است. نوجوانانی که والدینی با شیوه‌های فرزندپروری مناسب دارند، معمولاً به افرادی دوست‌داشتنی‌تر و مستقل‌تر تبدیل می‌شوند و روابط مثبت‌تری با دیگران برقرار می‌کنند، امری که می‌تواند به شکل‌گیری نگرش مثبت‌تر نسبت به تحصیل و محیط مدرسه بینجامد.

با وجود شواهد نظری و پژوهشی متعددی که ارتباط میان فرزندپروری و پیامدهای روانی



نوجوانان را تأیید می‌کنند، پژوهش تجربی مشخصی که اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت را به‌طور هم‌زمان بر هر سه متغیر استرس ادراک‌شده، سرمایه روان‌شناختی و تحول روانی - معنوی، در نمونه‌ای از مادران و نوجوانان ایرانی بررسی کرده باشد، یافت نشد. این خلأ پژوهشی، بر ضرورت انجام مطالعه‌ای جامع در این حوزه تأکید می‌کند؛ مطالعه‌ای که بتواند اثربخشی مداخله‌ای مبتنی بر شواهد را در بافت فرهنگی - اجتماعی ایران مورد آزمون قرار دهد. بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی فرزندپروری مثبت مادران بر استرس ادراک‌شده، سرمایه روان‌شناختی و تحول روانی - معنوی نوجوانان انجام شد، تا از این طریق، شواهد علمی لازم برای توسعه برنامه‌های آموزشی و مداخلاتی خانواده‌محور در راستای ارتقای سلامت روانی - معنوی نوجوانان فراهم گردد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی در قالب طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه مادران دارای فرزند نوجوان و نوجوانان استان قم بودند. نمونه پژوهش حاضر از مرکز مشاوره خانه نیکوکاری به‌صورت در دسترس انتخاب گردید. بدین صورت که فراخوانی به مادران دارای نوجوان که در مرکز مشاوره پرونده داشته یا در نوبت مشاوره بودند، داده شد و افرادی دارای شرایط، در کارگاه شرکت کردند. ملاک‌های ورود به طرح تحقیق شامل داشتن فرزندان نوجوان، داشتن نوجوانی با مشکلات و چالش‌های خفیف، حضور مادران در جلسات کارگاهی فرزندپروری، احساس نیاز به آگاهی از مسائل فرزندپروری، داشتن شرایط برای حضور به موقع در کارگاه، انجام تکالیف داده شده به‌صورت هفتگی، و ملاک‌های خروج شامل تشخیص اختلالات روانی حاد در نوجوان، تشخیص اختلالات روانی حاد در مادران، غیبت بیش از دو جلسه، عدم انجام تکالیف بیش از دو هفته و بود.

ابزار پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های ذیل استفاده شد:

مقیاس استرس ادراک‌شده: مقیاس استرس ادراک‌شده (کوهن، کمارک و مرملستین، ۱۹۸۳) ۱۴ سؤال دارد و خرده‌مقیاس استرس ادراک‌شده منفی و استرس ادراک‌شده مثبت را با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای می‌سنجد. کوهن و همکاران محاسبه روایی ملاکی مقیاس ضریب همبستگی آن را با

نشانه‌های شناختی بین ۰/۵۹ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده‌اند. در ایران سعادت و همکاران (۱۳۹۴) با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی پرسش‌نامه را گزارش نموده‌اند و روایی صوری و محتوایی آن را نیز تأیید کرده‌اند.

مقیاس سرمایه روان‌شناختی: مقیاس سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷) به‌عنوان ابزار سنجش سرمایه روان‌شناختی مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسش‌نامه دارای ۲۴ سؤال است و چهار خرده‌مقیاس «خودکارآمدی»، «تاب‌آوری»، «امید» و «خوش‌بینی» را بر اساس طیف لیکرت شش‌درجه‌ای می‌سنجد. سرمد، حجازی و بازرگان (۱۳۹۰)، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده برای این پژوهش را بالای ۰/۷ برآورد کردند.

مقیاس تحول روانی - معنوی: مقیاس تحول روانی - معنوی (جان‌بزرگی، فاکر و جان‌بزرگی، ۱۳۹۰) که با جهت‌گیری فرهنگی و دینی، بر اساس معیارهای بالینی مراجعان مذهبی در مراحل مختلف روانی - معنوی - که جنیا (۱۹۹۵) آن را گزارش کرده - تدوین شده است. این ابزار ۱۵ ماده دارد و هر ماده دارای ۵ گزینه است که منطبق با ۵ مرحله روانی - معنوی است. پژوهشگر برای بررسی همسانی درونی این مقیاس در جمعیت ایرانی آن را روی ۳۴۱ دانشجوی دختر اجرا کرد و ضریب آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۸ برای آن به‌دست آمد. میانگین و انحراف استاندارد نمرات نیز به ترتیب ۲۵۳ و ۱۰/۴۴ و ۶/۷۰۱ گزارش شد.

روش اجرا

پس از مشخص شدن جامعه و تعیین نمونه، پیش‌آزمون پرسش‌نامه‌های استرس ادراک‌شده، سرمایه روان‌شناختی و تحول روانی - معنوی از گروه آزمایش و کنترل گرفته شد و سپس به تناسب میانگین سنی گروه آزمایش، گروه کنترل نیز مشخص گردید و تمامی پرسش‌نامه‌های فوق از آنها نیز به‌عنوان پیش‌آزمون گرفته شد. برنامه فرزندپروری مثبت برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به اجرا در آمد (ساندرز، ۲۰۰۳) و هیچ آزمودنی برای مشاوره فردی ارجاع داده نشد. گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. میانگین سنی کل گروه نمونه ۱۵/۱۷ سال با انحراف معیار ۱/۱۷ و میانگین سنی گروه آزمایش ۱۵ سال با انحراف معیار ۱/۱۳ و میانگین سنی گروه کنترل ۱۵/۳۳ سال با انحراف معیار ۱/۲۳ بود. پس از اتمام دوره آموزشی، هر دو گروه مجدداً پرسش‌نامه‌های مذکور را پاسخ دادند.



خلاصه محتوای جلسات آموزشی اثر برنامه فرزندپروری مثبت به مادران در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزشی اثر برنامه فرزندپروری مثبت به مادران

جلسه	محتوا	هدف	فعالیت در منزل
اول	معارفه، آشنایی با ضرورت آموزش فرزندپروری، گرفتن تست سبک‌های فرزندپروری و آموزش سبک‌های فرزندپروری و تأثیرات آن	آشنایی اعضا با یکدیگر، آشنایی با ضرورت فرزندپروری برای انجام تکالیف، آشنایی با سبک فرزندپروری خود و در صورت نیاز اصلاح آن	نوشتن انتظارات خود از کارگاه
دوم	مرور مطالب جلسه گذشته، مرور تکالیف هفته گذشته، آشنایی با ویژگی‌های دوران نوجوانی پیامدها و راهکارهای مقابله با آن (مسائل جسمانی)	آشنایی و تشخیص رفتارهای طبیعی و غیرطبیعی نوجوانان و چگونگی برخورد با آنها	نوشتن نقاط قوت نوجوان خود
سوم	مرور مطالب جلسه گذشته، مرور تکالیف هفته گذشته، ادامه آشنایی با ویژگی‌های دوران نوجوانی پیامدها و راهکارهای مقابله با آن (مسائل شناختی)	آشنایی و تشخیص رفتارهای طبیعی و غیرطبیعی نوجوانان و چگونگی برخورد با آنها	بازخورد مثبت دادن به نوجوان و تأیید نقاط قوت او و نادیده گرفتن اشتباهات وی (تشویق اقترافی)
چهارم	مرور مطالب جلسه گذشته، مرور تکالیف هفته گذشته، ادامه آشنایی با ویژگی‌های دوران نوجوانی پیامدها و راهکارهای مقابله با آن (مسائل عاطفی و هیجانی)	آشنایی و تشخیص رفتارهای طبیعی و غیرطبیعی نوجوانان و چگونگی برخورد با آنها	بازخورد مثبت دادن به نوجوان و تأیید نقاط قوت او و نادیده گرفتن اشتباهات وی (تشویق اقترافی)
پنجم	آشنایی با علل رفتارهای نامناسب و نادرست نوجوانان (جلب توجه، قدرت‌طلبی، احساس بی‌کفایتی)	آشنایی با علل رفتارهای نامناسب نوجوانان و برطرف کردن آنها برای اصلاح رفتار نوجوان	نوشتن علل بدرفتاری نوجوان خود
ششم	اصلاح رفتار، قانون‌گذاری و شیوه‌های صحیح دستور دادن	آشنایی با روش‌های اصلاح رفتار و شیوه‌های صحیح دستور دادن و قانون‌گذاری	پنج قانون و شیوه بازگویی آن را برای برنامه روزمره فرزندان خود بنویسند
هفتم	مرور تکالیف و مطالب جلسه گذشته، بررسی خطاهای فرزندپروری	آشنایی با خطاهای فرزندپروری در صورت نیاز ارجاع برای مشاوره فردی	نوشتن خطای شناختی خود در فرزندپروری

جلسه	محتوا	هدف	فعالیت در منزل
هشتم	بررسی کلی موضوعات جلسه گذشته و ارائه راهکارهایی برای ارتباط مؤثر با فرزندان (شرح شروط گذاشتن وقت باکیفیت، بازگو کردن موانع ارتباطی)	آشنایی با راه‌های صحیح ارتباطی و صحبت کردن فرزندان نوجوان	به کارگیری روش‌های رفتاری و فن‌های این جلسه

یافته‌ها

جهت ارزیابی داده‌های پژوهش، نرم‌افزار تحلیل آماری (SPSS) به کار گرفته شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل آنها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از شاخص‌های آماری میانگین، انحراف استاندارد در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است. در سطح استنباطی جهت تعیین اثربخشی، روش تحلیل کواریانس مورد استفاده قرار گرفت. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد که از مجموع ۳۰ نفر آزمودنی ۱۸ نفر دختر و ۱۲ نفر پسر بودند. دامنه سنی نمونه مورد پژوهش از ۱۳ - ۱۸ سال بود و میانگین سنی افراد در گروه آزمایش ۱۵ و در گروه گواه ۱۵/۳۳ بوده است.

در سطح توصیفی شاخص مرکزی میانگین و شاخص پراکندگی انحراف معیار برای متغیرهای سرمایه روان‌شناختی، استرس ادراک شده و تحول معنوی به تفکیک گروه‌های ۲۵۵ آزمایش و کنترل محاسبه شد. نتایج آن در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار
سرمایه روان‌شناختی خودکارآمدی آزمایش	۲۵/۹۲	۵/۳۲	۲۸/۸۳
کنترل	۲۶/۸۳	۵/۳۲	۲۶/۴۲
امیدواری	۲۵/۴۲	۵/۹۲	۲۹/۵۸
کنترل	۲۷/۲۵	۴/۷۳	۲۷/۴۲
تاب‌آوری	۲۳/۸۳	۳/۶۴	۲۶
کنترل	۲۴/۵۰	۵/۵۴	۲۳/۹۲
خوش‌بینی	۲۶/۱۷	۴/۲۶	۲۹/۲۵
کنترل	۲۶/۸۳	۴/۴۱	۲۷
نمره کل	۱۰۱/۳۳	۱۵/۵۹	۱۱۳/۶۷
کنترل	۱۰۵/۴۲	۱۸/۱۶	۱۰۴/۷۵



متغیرها	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار
استرس ادراک‌شده ادراک منفی آزمایش	۱۹/۳۳	۸/۴۲	۱۷/۲۵	۸/۱۱	
کنترل	۱۸/۶۷	۸/۵۵	۱۹/۱۷	۸/۳۴	
ادراک مثبت آزمایش	۱۴/۰۸	۶/۳۳	۱۶/۴۲	۴/۶۸	
کنترل	۱۵/۵۰	۴/۸۷	۱۴/۲۸	۶/۱۳	
نمره کل	۳۷/۲۵	۱۳/۸۲	۳۲/۸۳	۱۱/۹۹	
کنترل	۳۵/۱۷	۱۲/۴۶	۳۷/۰۸	۱۳/۶۹	
آزمایش	۴۷/۰۸	۵/۰۵	۴۸	۳/۹۵	تحول معنوی
کنترل	۴۸/۳۳	۱۰/۰۹	۴۹/۴۲	۹/۱۳	

میانگین نمرات سرمایه روان‌شناختی در پس‌آزمون ($M = 11/81$, $SD = 113/67$) نسبت به پیش‌آزمون ($M = 101/33$, $SD = 15/59$) $12/34$ نمره افزایش یافته است. همچنین میانگین نمرات استرس ادراک‌شده نیز در پس‌آزمون ($M = 32/83$, $SD = 11/99$) نسبت به پیش‌آزمون ($M = 37/25$, $SD = 13/82$) $4/42$ نمره کاهش یافته است. در متغیر تحول معنوی نیز نمرات گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون تغییر چشمگیری نیافته است. از طرف دیگر در گروه کنترل میانگین نمرات سرمایه روان‌شناختی، استرس ادراک‌شده و تحول معنوی از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون تغییر چشمگیری نکرده است.

پیش از به‌کارگیری آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، نخست برای بررسی برقراری پیش‌فرض توزیع نرمال داده‌ها، آزمون کالموگروف - اسمیرنف استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج کالموگروف - اسمیرنف برای بررسی فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	آماره	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
سرمایه روان‌شناختی	۰/۱۳۸	۲۴	۰/۲۰۰
خودکارآمدی	۰/۱۵۱	۲۴	۰/۱۶۵
امیدواری	۰/۰۹۸	۲۴	۰/۲۰۰
تاب‌آوری	۰/۱۳۰	۲۴	۰/۲۰۰
خوش‌بینی	۰/۱۲۴	۲۴	۰/۲۰۰
نمره کل	۰/۱۳۱	۲۴	۰/۲۰۰
ادراک منفی	۰/۰۸۶	۲۴	۰/۲۰۰
ادراک مثبت	۰/۱۶۰	۲۴	۰/۱۱۳
نمره کل	۰/۱۴۳	۲۴	۰/۲۰۰
تحول معنوی			

با توجه به نتایج جدول (۳) و عدم معنی داری مقدار آزمون کالموگروف - اسمیرنف برای هر کدام از متغیرهای وابسته، گروه نمونه از توزیع نرمال برخوردار است ($P > 0/05$). همچنین برای برقراری پیش فرض همسانی ماتریس واریانس ها، آزمون لون^۱ اجرا شد. نتایج آن در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون های لوین برای بررسی همسانی واریانس میانگین متغیرهای پژوهش

متغیرها	F (df)	سطح معنی داری
سرمایه روان شناختی	خودکارآمدی (۲۲ و ۱)	۰/۲۵۱
امیدواری	(۲۲ و ۱)	۰/۰۹۴
تاب آوری	(۲۲ و ۱)	۰/۱۳۸
خوش بینی	(۲۲ و ۱)	۰/۱۲۸
نمره کل	(۲۲ و ۱)	۰/۱۳۹
استرس ادراک شده	ادراک منفی (۲۲ و ۱)	۰/۳۱۰
ادراک مثبت	(۲۲ و ۱)	۰/۱۲۴
نمره کل	(۲۲ و ۱)	۰/۳۰۵
تحول معنوی	(۲۲ و ۱)	۰/۲۵۵

با توجه به نتایج جدول (۴) پیش فرض برابری واریانس ها در دو گروه به لحاظ متغیرهای مورد پژوهش برقرار است و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری بلا مانع است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره برای متغیرهای پژوهش

منبع تغییرات	نوع آزمون	ارزش	F (df)	مجذور اتای سهمی	سطح معنی داری
گروه ها	پیلایی	۰/۸۰	(۷ و ۹)	۵/۲۱	۰/۰۱۳
ویلکز	۰/۲۰	(۷ و ۹)	۵/۲۱	۰/۸۰	۰/۰۱۳
هتلینگ	۴/۰۵	(۷ و ۹)	۵/۲۱	۰/۸۰	۰/۰۱۳
روی	۴/۰۵	(۷ و ۹)	۵/۲۱	۰/۸۰	۰/۰۱۳

با توجه به جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد پس از حذف اثر پیش آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای مورد مقایسه تفاوت معنی دار

1. Leven Test.

وجود دارد ($P = ۰/۰۱۳$ و $T:F_{۷,۹} = ۵/۲۱$) (Hotelling's). این امر نشان می‌دهد که آزمودنی‌های گروه آزمایش در هنگام پس‌آزمون، عملکرد متفاوتی نسبت به گروه کنترل داشته‌اند؛ از این‌رو به‌منظور مشخص نمودن این امر که تغییرات ایجادشده در کدام یک از متغیرهای پژوهش است، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

فرضیه اول پژوهش: آموزش گروهی فرزندپروری مثبت بر استرس ادراک‌شده نوجوانان مؤثر است. جدول (۶) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره پس از حذف اثر پیش‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس متغیر استرس ادراک‌شده پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجموع مجذورات	F (df)	سطح معنی‌داری	مجذور اتای سهمی
ادراک منفی	۶/۹۲	۶/۹۲	(۱۵ و ۱) ۴/۴۷	۰/۰۵۲	۰/۲۲۹
ادراک مثبت	۳/۱۱	۳/۱۱	(۱۵ و ۱) ۱۱/۷۴	۰/۰۰۴	۰/۴۳۹
استرس ادراک‌شده	۱۹/۳۱	۱۹/۳۱	(۱۵ و ۱) ۸/۹۹	۰/۰۰۹	۰/۳۷۵

با توجه به جدول (۶) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد پس از حذف اثر پیش‌آزمون، بین دو گروه استرس ادراک‌شده ($F_{1,۱۵} = ۸/۹۹$ ، $P = ۰/۰۰۹$ و اندازه اثر ۳۷ درصد) تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P < ۰/۰۵$). همچنین تفاوت معنی‌دار در سایر خرده‌مقیاس‌های این متغیر وجود دارد. این نشان می‌دهد که عدم برابری میانگین نمرات پس‌آزمون استرس ادراک‌شده در گروه‌ها، تصادفی نیست، بلکه تفاوت ایجادشده به لحاظ آماری معنی‌دار است. به نظر می‌رسد آموزش برنامه فرزندپروری مثبت، به‌طور معنی‌داری باعث کاهش استرس ادراک‌شده در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. بنابراین در پژوهش حاضر فرضیه دوم (مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر کاهش استرس ادراک‌شده در نوجوانان) تأیید شده است. فرضیه دوم پژوهش: آموزش گروهی فرزندپروری مثبت بر سرمایه روان‌شناختی نوجوانان مؤثر است.

جدول (۷) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره پس از حذف اثر پیش‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس متغیر سرمایه روان‌شناختی پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجموع مجذورات	F (df)	سطح معنی‌داری	مجذوراتی سهمی
خودکارآمدی	۳۶/۵۶	۳۶/۵۶	(۱۵ و ۱) = ۵/۳۴	۰/۰۳۵	۰/۲۶۳
امیدواری	۳۷/۹۷	۳۷/۹۷	(۱۵ و ۱) = ۶/۸۰	۰/۰۲	۰/۳۱۲
تاب‌آوری	۴۴/۸۴	۴۴/۸۴	(۱۵ و ۱) = ۱۰/۹۰	۰/۰۰۵	۰/۴۲۱
خوش‌بینی	۲۲/۴۰	۲۲/۴۰	(۱۵ و ۱) = ۶/۶۵	۰/۰۲۱	۰/۳۰۷
سرمایه روان‌شناختی	۵۵۸/۷۲	۵۵۸/۷۲	(۱۵ و ۱) = ۱۳/۷۵	۰/۰۰۲	۰/۴۷۸

با توجه به جدول (۷) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد پس از حذف اثر پیش‌آزمون، بین دو گروه در میزان سرمایه روان‌شناختی ($F_{1,15} = 13/75$ ، $P = 0/002$) و اندازه اثر ۴۸ درصد) تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین تفاوت معنی‌دار در سایر خرده‌مقیاس‌های این متغیر وجود دارد. این نشان می‌دهد که عدم برابری میانگین نمرات پس‌آزمون سرمایه روان‌شناختی، تصادفی نیست، بلکه تفاوت ایجادشده به لحاظ آماری معنی‌دار است. به عبارت دیگر، با توجه به نمرات میانگین در جدول (۷) آزمودنی‌های گروه آزمایش پس از دریافت آموزش برنامه فرزندپروری مثبت، در مقایسه با گروه کنترل، نمرات بالاتری در سرمایه روان‌شناختی کسب کرده‌اند. از آنجایی که نمرات بالاتر در مقیاس سرمایه روان‌شناختی وضعیت بهتر آزمودنی در این متغیرها تفسیر می‌شود، به نظر می‌رسد آموزش برنامه فرزندپروری مثبت، به‌طور معنی‌داری باعث ارتقای سرمایه روان‌شناختی در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. بنابراین در پژوهش حاضر فرضیه اول (مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر افزایش سرمایه روان‌شناختی در نوجوانان) تأیید شده است.

فرضیه سوم پژوهش: آموزش گروهی فرزندپروری مثبت بر تحول روانی - معنوی نوجوانان مؤثر است.

جدول (۸) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره پس از حذف اثر پیش‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس متغیر تحول روانی - معنوی پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجموع مجذورات	F (df)	سطح معنی داری	مجذورات ای سهمی
تحول معنوی	۰/۱۰	۰/۱۰	(۱ و ۱۵) ۰/۰۱	۰/۹۱۸	۰/۰۰۱

با توجه به جدول (۸) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد پس از حذف اثر پیش آزمون، بین دو گروه به لحاظ تحول معنوی ($F_{1,15} = ۰/۰۱$, $P = ۰/۹۱۸$) تفاوت معنی دار وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$). به نظر می رسد آموزش برنامه فرزندپروری مثبت، به طور معنی داری باعث افزایش تحول روانی - معنوی در آزمودنی های گروه آزمایش نشده است. بنابراین در پژوهش حاضر فرضیه سوم (مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر بهبود تحول معنوی در نوجوانان) تأیید نشد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که مداخله فرزندپروری مثبت توانست به طور معناداری استرس ادراک شده نوجوانان را کاهش و سرمایه روان شناختی آنان را افزایش دهد، اما تأثیر معناداری بر تحول روانی - معنوی نداشت. این یافته ها را می توان از منظرهای نظری، تجربی و حتی دینی مورد بحث قرار داد. نتایج این پژوهش با مطالعات غلامرضایی و همکاران (۱۴۰۴) و عباسی و همکاران (۱۳۹۷) همسو و مطالعه ناهمسویی یافت نشد. مطالعه غلامرضایی و همکاران (۱۴۰۴) نشان داد برنامه آموزشی فرزندپروری مثبت بر کاهش استرس و افزایش سلامت روان و انگیزه تحصیلی مؤثر بوده است. همچنین مطالعه عباسی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد والدینی که سبک فرزندپروری سخت گیرانه و کنترل گرانه دارند، زمینه ساز افزایش ترس از شکست، رفتارهای پر خطر، کم رویی و خجالت، کاهش خلاقیت، خودمختاری و عزت نفس در نوجوانان می شوند که این عوامل در نهایت به افزایش استرس ادراک شده منجر می شود. کاهش استرس ادراک شده در نتیجه آموزش فرزندپروری مثبت با مبانی نظری این رویکرد همخوانی دارد. فرزندپروری مثبت با تأکید بر گرمی، حمایت عاطفی، ارتباط مؤثر و کاهش تنبیه های شدید، فضای امن روانی را برای نوجوان فراهم می کند که این امر می تواند ادراک تهدید از محیط را کاهش دهد (امیری، خدابخشی و پیرانی، ۱۳۹۶). این یافته با نظریه دلبستگی و الگوهای فرزندپروری با مریند (۱۹۹۱) هم راستاست که

نشان می‌دهد سبک‌های گرم و پاسخ‌گو، تاب‌آوری روانی فرزندان را در برابر استرس‌زاهای محیطی ارتقا می‌بخشد. از منظر آموزه‌های اسلامی نیز خانواده و به‌ویژه رفتار والدین جایگاه محوری در سلامت روان فرزندان دارد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «بهترین میراثی که پدران برای فرزندان می‌گذارند، ادب و تربیت نیکوست؛ زیرا این میراث جایگزین مال و ثروت خواهد بود»^۱ (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۸، ص ۱۵۰) که بر نقش حمایت‌گرانه والدین در رشد مثبت فرزند تأکید دارد. این آموزه با اصول فرزندپروری مثبت، یعنی تقویت رفتار مطلوب از طریق حمایت به‌جای تنبیه، همسو است. افزایش سرمایه روان‌شناختی شامل امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی نیز قابل تبیین است. در این جلسات، والدین یاد می‌گیرند که به‌جای تمرکز بر کاستی‌های فرزندشان، بر نقاط قوت او تأکید کنند و بدون قضاوت با او تعامل داشته باشند. این تغییر رویکرد، احساس امنیت را جایگزین اضطراب کرده، خودکارآمدی و مسئولیت‌پذیری نوجوان را افزایش می‌دهد. تعاملات مثبت میان والدین و فرزندان موجب شکل‌گیری خودپنداره مثبت و افزایش امید به آینده می‌شود (چوب فروش و همکاران، ۱۴۰۲). وقتی والدین رفتارهای تشویقی، بازخورد مثبت و فرصت‌های تصمیم‌گیری مستقل به نوجوان ارائه می‌دهند، حس کفایت و کنترل درونی در او تقویت می‌شود که زیربنای سرمایه روان‌شناختی است. این یافته با پژوهش‌های پیشین در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر همخوانی دارد که نشان داده‌اند محیط خانوادگی حمایتگر، پیش‌بینی‌کننده قوی منابع روان‌شناختی مثبت در نوجوانان است.

اما عدم تأثیر معنادار مداخله بر تحول روانی - معنوی، یافته‌ای قابل تأمل است که نیازمند تبیین دقیق‌تری است. تحول معنوی فرایندی عمیق، تدریجی و چندبعدی است که فراتر از تغییرات شناختی - رفتاری کوتاه‌مدت عمل می‌کند (جان‌بزرگی و دائمی، ۱۳۹۵). برخلاف کاهش استرس که می‌تواند نتیجه تغییرات سریع در ادراک محیط باشد، رشد معنوی مستلزم درونی‌سازی معنا، بازسازی هویت و تجربه‌های مکرر در طول زمان است. این یافته با دیدگاه قرآنی نیز همخوان است؛ چنان‌که خداوند در قرآن کریم در آیه ۶۹ سوره عنکبوت می‌فرماید: «آنان که در [راه] ما [به] جان و مال [جهد و کوشش کردند، محققاً آنها را به راه‌های [معرفت و لطف] خویش هدایت می‌کنیم».^۲ در واقع، هدایت و تحول معنوی نتیجه مجاهدت مستمر و تدریجی معرفتی است، نه

۱. «إِنَّ خَيْرَ مَا وَرَّثَ الْآبَاءُ لِأَبْنَائِهِمُ الْإِدَبَ لَا الْمَالَ فَإِنَّ الْمَالَ يَذْهَبُ وَالْإِدَبُ يَبْقَى»

۲. «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا»

دستاوردی آتی و کوتاه‌مدت. بر همین اساس می‌توان گفت یک مداخله کوتاه‌مدت فرزندپروری، هرچند می‌تواند زمینه‌ساز تحول معنوی باشد، اما به تنهایی و در بازه زمانی محدود برای ایجاد تغییر معنادار در این بعد کافی نیست.

از سوی دیگر، باید توجه داشت که تحول روانی - معنوی اغلب از طریق تجربه‌های وجودی، مواجهه با چالش‌های معنادار زندگی، یا آموزش‌های هدفمند معنوی رخ می‌دهد؛ درحالی‌که محتوای مداخله حاضر عمدتاً بر مهارت‌های رفتاری و ارتباطی والدین متمرکز بوده و به‌طور مستقیم به ابعاد معنوی نپرداخته است. این نکته با آیه ۶ سوره انشراح که خداوند متعال می‌فرماید: «همانا بعد از هر سختی آسانی است»^۱ قابل تبیین است که نشان می‌دهد رشد و گشایش معنوی غالباً در بطن تجربه‌های دشوار و طولانی‌مدت شکل می‌گیرد، نه صرفاً در نتیجه آموزش کوتاه‌مدت مهارتی.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد فرزندپروری مثبت می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مؤثر و کم‌هزینه برای کاهش استرس و تقویت منابع روان‌شناختی نوجوانان به‌کار رود، اما برای دستیابی به تحول روانی - معنوی پایدار، نیازمند مداخلات تکمیلی، طولانی‌مدت‌تر و معطوف به ابعاد معنوی - وجودی است. استفاده از ابزارهای خودگزارشی مربوط به درمان، محدودیتی برای تفسیر نمرات درمان در این پژوهش محسوب می‌شود. استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تصمیم‌پذیری نتایج درمان را با محدودیت روبه‌رو می‌کند. همچنین عدم وجود دوره پیگیری از مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر بودند. ادغام آموزه‌های دینی و معنوی در برنامه‌های فرزندپروری، همراه با افزایش مدت زمان مداخله و پیگیری بلندمدت، می‌تواند راهکاری مناسب برای پژوهش‌های آتی باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی با طراحی طولی و بهره‌گیری از مؤلفه‌های معنوی - مذهبی غنی‌تر، اثربخشی این نوع مداخلات را بر تحول معنوی نوجوانان بررسی کنند.

منابع

قرآن کریم.

احمدپناهی، علی (۱۴۰۰). سبک فرزندپروری بارویکرد اسلامی. قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.

۱. «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»

احمدی، سیداحمد (۱۳۷۱). روان‌شناسی نوجوانان و جوانان؛ شخصیتی، رفتاری، تحصیلی، شغلی، بزهکاری و اعتیاد. اصفهان: ترمه.

امیری، منیره؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۶). تأثیر شیوه‌های فرزندپروری ادراک‌شده و نگرش مذهبی و هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر. پژوهش در دین و سلامت، ۲(۲)، ۳۴ - ۴۳.

پیرزادی، حجت؛ تفرشی، ریحانه و یزدانی ورزنه، محمدجواد (۱۴۰۳). اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر مشکلات رفتاری کودکان مادران سرپرست خانوار. پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. ۲(۱۷)، ۱۸۳.

جان‌بزرگی، مسعود و دائمی، فاطمه (۱۳۹۵). تأثیر روان‌بنه‌های ناسازگار نخستین بر تحول روانی - معنوی یک متغیر تعدیل‌گر در روان‌درمانگری، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۰(۱۸)، ۷ - ۲۶.

جان‌بزرگی، مسعود؛ فاکر، حسین و جان‌بزرگی، امین (۱۳۹۰). ارزیابی تحول روانی - معنوی در درمانگری مراجعان مذهبی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۵(۸)، ۴۹ - ۷۰.

چوب فروش‌زاده، آزاده؛ امینی، علی؛ رضاپور میرصالح، یاسر و نصر آزادانی، الهام (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر بر اساس سبک‌های هویتی و نظارت والدین در نوجوانان. مطالعات روان‌شناختی، ۱۹(۴)، ۱۱۷ - ۱۳۲.

سعادت، سجاد؛ اصغری، فرهاد و جزایری، رضوان السادات (۱۳۹۴). رابطه خودکارآمدی تحصیلی با استرس ادراک‌شده، راهبردهای مقابله‌ای و حمایت‌های اجتماعی ادراک‌شده در دانشجویان دانشگاه گیلان. آموزش در علوم پزشکی، ۱۵(۱۲)، ۷۸ - ۶۷.

سرمد، زهره؛ حجازی، الهه و عباس بازگان (۱۳۹۰) روش تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگاه.

عباسی، عباداله؛ رجایی، علیرضا؛ بیاضی، محمدحسین و جعفریان یسار، حمید (۱۳۹۷). پیش‌بینی گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر بر اساس سبک‌های فرزندپروری و سبک زندگی سلامت. دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۱(۵)، ۳۰۳۴ - ۳۰۴۶.

غلامرضایی، ندا؛ خلعتبری، جواد و تویر سیاری، عفت (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت به والدین بر میزان استرس، سلامت روان و انگیزه تحصیلی در فرزندان آنها. رویش روان‌شناسی، ۱۴(۲)، ۱۴۶ - ۱۶۴.

فرشاد، محمدرضا؛ نجارپوریان، سمانه و شنبیدی، فرزاد (۱۳۹۷). تأثیر آموزش والدگری مثبت

- مبتهی بر روی آورد ساندروز بر شادزیستی و تعارض والد - فرزندی دانش‌آموزان. سلامت روان کودک، ۵(۱)، ۵۹ - ۶۷.
- قائمی، علی (۱۳۹۲). دنیای نوجوانی. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی شرکت چاپ و نشر بین‌الملل.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۷). الکافی. قم: دار الحدیث.
- محمدی مقدم، فرید (۱۳۹۷). خانواده و مراقبت‌های جنسی فرزندان در آموزه‌های اسلامی. اعتقاد ما.
- Baumrind, D. (1991). Effective parenting during the early adolescent transition. In P. E. Cowan & E. M. Hetherington (Eds), *Family transitions: Advances in family research* (vol. 2, pp. 111-163), Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Genia, V. (1995). Evaluation of the Spiritual Development Stages: A Study of Religious Maturity and Psychological Health. *Journal of Psychology and Theology*, 23(3), 170-175.
- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J. & Van IJzendoorn, M. H. (Eds.). (2023). *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention*. Taylor & Francis.
- Kulshreshtha, M. N., Sharma, R. & Yadav, S. (2023). The impact of stress and depression on adolescents: An empirical study. *Psikhiatriya*, 21(6), 100-109.
- Luthans, F., Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Padilla- Walker, L. M. & Christensen, K. J. (2011). Empathy and self-regulation as mediators between parenting and adolescents' prosocial behavior toward strangers, friends, and family. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 545-551
- Sanders, M. R. (2003). Triple P – Positive Parenting Program: A population approach to promoting competent parenting. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 2(3), 127-143.

