

The Effectiveness of a Positive Education Intervention Program with an Emphasis on Iranian-Islamic Culture on the Levels of Resilience and Life Hope in Orphaned Adolescent Girls

 **Rana Karami**  / Ph.D. in Educational Psychology, University of Tabriz

rana.karami.1993@gmail.Com

Shahram Vahedi / Associate Professor, Department of Educational Psychology, University of Tabriz

vahedi117@yahoo.Com

Rahim Badri Gargari / Professor, Department of Educational Sciences, University of Tabriz

badri_rahim@yahoo.Com

Davoud Tahmasebzadeh Sheikhlar / Associate Professor, Department of Educational Sciences, University of Tabriz

d.tahmaseb@tabrizu.ac.IrAbstract

Received: 2025/07/27 - Accepted: 2025/10/19

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of a positive education intervention program with an emphasis on Iranian-Islamic culture on resilience and life expectancy of orphaned adolescent girls. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population consisted of adolescent girls residing in welfare centers in Qom during the academic year 1403–1404 (2024–2025). Using convenience sampling, 30 participants (15 in the experimental group and 15 in the control group) were selected as the sample. The positive education intervention program was delivered in 13 sessions (each session lasting 45 minutes, twice a week). For data collection, the Connor-Davidson Resilience Scale and the Pamelahinndeze Life Expectancy Questionnaire were used. Data were analyzed using SPSS version 27, employing descriptive statistics (variance, standard deviation, skewness, and kurtosis) and inferential statistics (multivariate analysis of covariance). The results showed that the positive education intervention program with an emphasis on Iranian-Islamic culture significantly increased the levels of resilience and life expectancy among orphaned adolescent girls ($P < 0.05$).

Keywords: Positive Education, Iranian-Islamic Culture, Resilience, Life Expectancy, Adolescents, Orphaned."

اثربخشی برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر سطوح تاب‌آوری و امید به زندگی نوجوانان دختر بی‌سرپرست

rana. karami. 1993@gmail. com

vahedi117@yahoo. comm

badri_rahim@yahoo. com

d. tahmaseb@tabrizu. ac. ir

رعنا کرمی  / دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه تبریز

شهرام واحدی / استاد گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه تبریز

رحیم بدری گرگری / استاد گروه علوم تربیتی دانشگاه تبریز

داود طهماسب‌زاده شیخ‌لار / استاد گروه علوم تربیتی دانشگاه تبریز

دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر تاب‌آوری و امید به زندگی نوجوانان دختر بی‌سرپرست انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش، نوجوانان دختر ساکن در مراکز بهزیستی شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت در ۱۳ جلسه (هر جلسه ۴۵ دقیقه و هر هفته دو بار) آموزش داده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های تاب‌آوری کانر و دیویدسون و امید به زندگی پامالاینندز استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار spss نسخه ۲۷ در بخش تحلیل توصیفی (واریانس، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی) و استنباطی (تحلیل کواریانس چندمتغیره) استفاده شد. نتایج نشان داد که برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر افزایش سطوح تاب‌آوری و امید به زندگی نوجوانان دختر بی‌سرپرست تأثیر دارد ($P > 0/05$).

کلیدواژه‌ها: تربیت مثبت، فرهنگ ایرانی - اسلامی، تاب‌آوری، امید به زندگی، نوجوانان، بی‌سرپرست.

مقدمه

نوجوانی به مثابه یک دوره گذار حیاتی و سرنوشت‌ساز، در قلمرو روان‌شناسی رشد جایگاهی کانونی دارد؛ چراکه این مقطع با تحولات بنیادین و چندوجهی در ابعاد زیستی، شناختی و روانی - اجتماعی همراه است که پایه هویت و عملکرد بزرگسالی را پی‌ریزی می‌کند (Steinberg, 2014). در این مرحله، نوجوانان به دنبال استقلال بیشتری هستند و نیازهای اساسی مانند پذیرفته شدن، محبت، احساس امنیت، داشتن هدف و یافتن معنا در زندگی برایشان برجسته‌تر می‌شود (Santrock, 2016). خانواده به عنوان یکی از کلیدی‌ترین منابع، نقش حیاتی در فراهم کردن بسترهای لازم برای رشد همه‌جانبه نوجوان ایفا می‌کند.

به دلیل تغییرات اجتماعی و تأثیرات آن بر ساختار خانواده، شاهد افزایش تعداد کودکانی هستیم که از کسب حمایت و ایجاد تعاملات عاطفی و شناختی اولیه با والدین خود بی‌بهره‌اند (ویسانی و دیگران، ۱۴۰۴) و به دلالی مانند فوت، اعتیاد و طلاق والدین، خشونت خانوادگی یا فقر شدید، از حضور در خانواده محروم شده و سازمان بهزیستی و مراکز شبه‌خانواده سرپرستی و نگهداری از آنها را بر عهده می‌گیرد. به این افراد، کودکان یا نوجوانان، «بی‌سرپرست» گفته می‌شود و معمولاً در مراکز شبانه‌روزی، پرورشگاهی و نهادهای کانون اصلاح و تربیت نگهداری می‌شوند. طبق گزارش سازمان بهزیستی کشور (۱۴۰۳) اکنون ۸۵۰۰ کودک فاقد سرپرست مؤثر در ۶۳۰ خانه مراقبت شبانه‌روزی سازمان بهزیستی کشور نگهداری می‌شوند.

بنابراین فقدان حمایت خانواده می‌تواند مانعی جدی در مسیر رشد همه‌جانبه نوجوان ایجاد کند. نوجوانان بی‌سرپرست یا بدسرپرست، کودکانی هستند که مراکز شبه‌خانواده برای کاهش اثرات منفی ناشی از فقدان والدین، آنها را تحت پوشش قرار می‌دهند. این مراکز تلاش می‌کنند تا به کارکردهای اصلی خانواده نزدیک شوند، اما فراهم کردن شرایطی مشابه با یک خانواده عادی در این مراکز ممکن نیست (زمانی بابه‌گری و دیگران، ۱۴۰۳). تحقیقات نشان می‌دهند که نوجوانان فاقد حمایت خانواده، اغلب در معرض چالش‌های محیطی، جسمانی و روان‌شناختی فراوانی قرار می‌گیرند (روستا، ۱۴۰۴؛ عقیلی، ۱۴۰۳؛ صف‌آرا و دیگران، ۱۴۰۳؛ ویسانی و دیگران، ۱۴۰۴). در نتیجه، بی‌سرپرستی به عنوان یک پدیده اجتماعی، فشارهای روانی قابل توجهی را بر گروه‌های سنی خاص، به ویژه نوجوانان، تحمیل می‌کند.

تاب‌آوری، به عنوان یکی از مؤلفه‌های حیاتی برای حفظ سلامت روانی نوجوانان بی‌سرپرست، نقشی کلیدی ایفا می‌کند. تاب‌آوری که از مفاهیم مهم در روان‌شناسی مثبت محسوب می‌شود، به فرآیند رشد فرد و کسب تجربه از شرایط سخت و ناگوار اشاره دارد (Margalit & Kleitman, 2006). در مورد نوجوانان بی‌سرپرست، تاب‌آوری به عنوان یک منبع درونی قدرتمند، می‌تواند به آنها یاری رساند تا بر

چالش‌های پیش رو غلبه کنند، رشد کنند و مسیر زندگی خود را دوباره بسازند. این کودکان به دلیل محرومیت و ناکامی، معمولاً با طیف وسیعی از مشکلات رفتاری و هیجانی مواجه هستند که شامل عدم مهارت در تعاملات اجتماعی، خودکنترلی و موارد دیگر می‌شود. کمبود این مهارت‌ها و بروز رفتارهای ناسازگارانه در ارتباط با محیط، ناشی از کاهش تاب‌آوری است (مرادی و زینلی، ۱۳۹۹). در پژوهشی که زارعی (۱۳۹۶) برای مقایسه حس انسجام درونی، تاب‌آوری و عاطفه مثبت بین نوجوانان بی‌سرپرست و نوجوانان عادی انجام داد، مشخص شد که نوجوانان بی‌سرپرست از میانگین تاب‌آوری کمتری نسبت به نوجوانان عادی برخوردار بودند. تحقیقات نشان می‌دهند که تجربیات ناخوشایند کودکی و نوجوانی، نظیر فقدان سرپرستی، اثرات نامطلوب قابل توجهی بر سلامت و آموزش افراد می‌گذارد. این اثرات شامل کاهش تاب‌آوری، مشکلات یادگیری و رفتاری، و افزایش افکار خودکشی است (سلیمان‌پور و دیگران، ۲۰۱۷).

یکی از مفاهیم بنیادین در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا که ارتباطی عمیق با شادکامی، رضایت از زندگی و سلامت روانی نوجوانان بی‌سرپرست دارد، مفهوم امیدواری یا امید به زندگی است. امیدواری به‌عنوان یک عامل کلیدی، نقش بسزایی در زندگی نوجوانان ایفا می‌کند، به‌ویژه در مواجهه با شرایط بحرانی و چالش‌برانگیز (جوواکا و کیلما، ۲۰۰۹). این احساس امید به آینده و اعتقاد به بهبود شرایط، به‌عنوان یک مؤلفه اساسی در ارتقای سلامت روان و کاهش استرس‌های روانی شناخته می‌شود و به تقویت فرد در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی کمک می‌کند (حسینی و محبی نورالدین وند، ۱۳۹۹). نوجوانان بی‌سرپرست، به دلیل تجربه فقدان، آسیب‌های روانی و عدم قطعیت در آینده، ممکن است به احساس ناامیدی دچار شوند. تقویت امید به زندگی در این گروه می‌تواند به‌طور قابل توجهی دستیابی به موفقیت، تحصیلات و حفظ سلامت روانی را هموار کند. پژوهش‌های دِمورتنی و همکاران (۲۰۱۱) و لئونتوپولو (۲۰۱۵) نشان می‌دهد که نوجوانان بی‌سرپرست در محیط‌های شبه‌خانواده به دلیل کمبود حمایت عاطفی والدین، خوش‌بینی کمتری دارند و بیشتر تحت تأثیر افکار بدبینانه و غیرمنطقی قرار می‌گیرند، لذا آنها بیشتر در معرض خطر ناامیدی هستند.

روان‌شناسی مثبت، رویکردی نوین در این حوزه است که اولویت را به پیشگیری و ارتقای سلامت روان می‌دهد. این شاخه علمی تمرکز خود را به‌جای پرداختن به بیماری‌ها و ناتوانی‌های روانی، بر جنبه‌های مثبت انسان، مانند شادی، خوش‌بینی، امید، فضائل اخلاقی و توانمندی‌های فردی متمرکز کرده است (محسنی و دیگران، ۱۴۰۰). یکی از مداخلات مؤثر روان‌شناسی مثبت‌گرا برای افزایش تاب‌آوری و امید در نوجوانان، «تربیت مثبت» است. سلیگمن و همکارانش (۲۰۰۹) تربیت مثبت را به‌عنوان «آموزش مهارت‌ها و شادی» تعریف کردند. همچنین تربیت مثبت به‌عنوان «ترکیب علم روان‌شناسی مثبت‌گرا با بهترین شیوه‌های آموزشی و تشویق و حمایت

از نهادهای و افراد برای شکوفایی» (Norrish & et al, 2013) تعریف شده است. این اصطلاح یک مفهوم جامع برای توصیف مداخلات معتبر تجربی و برنامه‌هایی از روان‌شناسی مثبت است که بر سلامت دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد (White & et al, 2017).

در این رویکرد، نوجوانان تشویق می‌شوند تا تجربیات مثبت، نقاط قوت خود و دیگران، و همچنین توانایی‌های بالقوه‌شان را شناسایی کنند. این شناخت به ارتقای احترام به خود، عزت نفس و بهبود زندگی‌شان کمک می‌کند (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانانی که در برنامه‌های مداخله‌ای مثبت شرکت می‌کنند، توانایی بیشتری در مدیریت چالش‌های روزمره و ایجاد روابط مثبت با دیگران دارند (Shoshani & Slone, 2016). همچنین برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت می‌توانند به بهبود سلامت روان نوجوانان کمک کنند (Fredrickson, 2001).

در مواجهه با چالش‌ها و آسیب‌های مرتبط با نوجوانان بی‌سرپرست، اهمیت کسب مهارت‌های مبتنی بر تربیت مثبت ضروری می‌نماید. مداخله‌های روان‌شناختی در صورتی می‌توانند کارآمدی خود را نشان دهند که بتوانند در بافت فرهنگی و بومی به نیازهای اساسی در رابطه با مسائل روانی افراد پاسخ دهند (جمشیدیان و دیگران، ۱۳۹۶). پیترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) مطرح می‌کنند که «به‌کارگیری فضایل و توانمندی‌های منشی برای درمان جوانان فرهنگ‌های گوناگون، نیازمند اطمینان از تناسب فرهنگی این فضایل با مراجعین است».

در منظومه فکری اسلام، تأکید بنیادین بر شکل‌گیری ساختار شخصیتی است که سیر تکاملی آن به‌سوی کمال غایی تداوم یابد و در مجموع، گفتمان غالب در تعلیم اسلامی بر رویکردی اثباتی و سازنده و مثبت‌گرا استوار است (پاکباز خسروشاهی و دیگران، ۱۴۰۴). به عبارت دیگر، مفاهیم «توکل و رجا» که با مفهوم امید و خلق مسیرهای رسیدن به هدف هم‌راستا هستند (Snyder, 2002). «شکرگزاری» به مثابه یک فضیلت کانونی و نقطه قوت منش (Peterson & Seligman, 2004)، و «استقامت (صبر)» به عنوان پافشاری و تاب‌آوری در مسیر هدف (Duckworth, 2016)، به عنوان بنیان‌های منحصربه‌فرد تربیت مثبت اسلامی عمل می‌کنند. هدف نهایی این تربیت نه صرفاً شادکامی دنیوی، بلکه دستیابی به حیات طیبه و قرب الهی است که در نهایت به شکوفایی جامع انسان می‌انجامد.

این آموزه‌ها که به تقویت توانمندی‌های درونی فرد می‌انجامد و به‌ویژه در حفظ افراد، به‌خصوص نوجوانان، از آسیب‌های بیرونی مؤثر هستند، نقشی اساسی در تقویت تاب‌آوری و امید به زندگی ایفا می‌کنند. روان‌شناسی مثبت‌گرای ایرانی - اسلامی بر توسعه فضایل و توانمندی‌های منش ایرانی و اسلامی تمرکز دارد. این رویکرد مهارت‌هایی چون خوش‌بینی، امید، توکل، صبر و بردباری را آموزش داده و بر تقویت هیجانات مثبت ناشی از

شکرگزاری، قدردانی و مهربانی تأکید می‌کند (مددی زواره و دیگران، ۱۳۹۸). توجه به این مؤلفه‌ها، به‌خصوص در میان نوجوانان بی‌سرپرست، از اهمیت بالایی برخوردار است. بر اساس آموزه‌های دینی، ایمان، توکل و یاد خدا به‌عنوان عوامل مؤثر در افزایش تاب‌آوری و امیدواری شناخته می‌شوند؛ چنان‌که قرآن کریم یاد خدا به‌عنوان منبع آرامش قلبی معرفی می‌نماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست؛ آرامشی که بن‌مایه اصلی سلامت روان، نشاط و امید است. از طرفی ایمان به خدا را سبب نزول سکینه و اطمینان خاطر می‌داند: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...» (فتح: ۴)؛ اوست خدایی که سکینت و وقار بر دل‌های مؤمنان آورد.

امام جواد علیه السلام اتکای بر خداوند را وسیله‌ای برای رسیدن به افقها و آرزوهای بلند دانسته و می‌فرماید: «الْثَّقَةُ بِاللَّهِ ثَمَنٌ لِّكُلِّ غَالٍ وَسُلْمٌ إِلَى كُلِّ عَالٍ» (مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۶۴)؛ اعتماد به خداوند متعال، بهای هر چیز گرانی است و نردبان رسیدن به هر بلندایی. در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (نوری، ۱۳۶۶، ج ۱۱، ص ۲۱۷)؛ هر که دوست دارد توانمندترین مردمان باشد، باید بر خدا توکل کند. طبق این حدیث توکل بر خدا راهی برای قوی شدن است. انسان‌های قوی و محکم در برابر ناملایمات، نفوذناپذیر بوده و بالاترین تاب‌آوری را از خود به نمایش می‌گذارند. الگوگیری از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و اهل‌بیت علیهم السلام به‌عنوان نمونه‌های برتر اخلاقی و معنوی، نقش مهمی در تقویت امید به آینده ایفا می‌کند؛ زیرا سیره و سبک زندگی آنان سرشار از صبر، استقامت و اتکال به رحمت الهی است. مرور داستان‌ها و سیره عملی اهل‌بیت علیهم السلام نه‌تنها نوجوانان را در مسیر هویت‌یابی و معنابخشی به زندگی هدایت می‌کند، بلکه به آنان نشاط روانی و انگیزه‌ای پایدار برای مواجهه با دشواری‌ها می‌بخشد. قرآن کریم نیز با معرفی پیامبر صلی الله علیه و آله به‌عنوان «أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب: ۲۱)، تأکید دارد که الگوهای دینی می‌توانند همچون چراغ‌های امید، انسان را از ورطه یأس و ناامیدی‌رهایی بخشند. داستان کربلا سرشار از الگوهای برجسته‌ای است که نماد امید، نشاط معنوی و تاب‌آوری در اوج سختی‌ها هستند؛ چنانچه حضرت زینب علیها السلام در پاسخ کسی که به ایشان گفت: دیدی خدا با برادرت چه کرد؟ می‌فرماید: من چیزی جز زیبایی ندیدم: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِلاً!». این پاسخ، نماد امید و نشاط معنوی در شرایط دشوار است و به‌وضوح نشان می‌دهد که اهل‌بیت علیهم السلام در سخت‌ترین لحظات نیز به‌عنوان الگوی صبر و امید به‌شمار می‌روند (حلی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۹۰).

شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که تعالیم دینی به‌واسطه فراهم آوردن منابعی چون معناداری زندگی، تعلق به یک وجود برتر، امید به حمایت پروردگار هنگام سختی‌ها و حمایت‌های روانی - اجتماعی، نقش محافظتی برای فرد ایفا می‌کنند. این امر به افراد یاری می‌رساند تا بتوانند فشارهای هیجانی ناشی از حوادث فشارزا را بهتر

کنترل کرده و صدمات کمتری ببینند (حسینی، ۱۳۸۷). کفیلیان یزدی (۱۴۰۳) به اثبات رسانید که دین به عنوان محور رفتارهای ارادی و اختیاری انسان، شامل شیوه‌های تربیتی و کنترل رفتار نیز می‌شود. بنابراین تربیت، تنظیم و هدایت رفتار کودکان و نوجوانان نیز در حوزه دین قرار می‌گیرد و با ایجاد معنا، حس تسلط، ارزشمندی و قابل فهم ساختن وقایع زندگی، به انسان آرامش می‌بخشد. ملکی گلندوز و سرداری (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا با رویکرد دینی، به‌طور مؤثر رفتارهای پرخطر نوجوانان دارای افکار خودکشی را کاهش می‌دهد و این تأثیر در بلندمدت نیز حفظ می‌شود. همچنین در پژوهش محنایی و دیگران (۱۳۹۹)، یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی منطبق بر آموزه‌های حضرت علی (ع) باعث بهبود تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن و همچنین بهبود سلامت اجتماعی و مؤلفه‌های آن می‌گردد. نعیمی و دیگران (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که مثبت‌اندیشی بر پایه آموزه‌های دینی، به بهبود نسبی تاب‌آوری و ایجاد تغییراتی در رغبت‌های تحصیلی - شغلی این دانش‌آموزان منجر شده است. کمری و فولادچنگ (۱۳۹۵) نیز نشان دادند که آموزش معنویت درمانی (با تکیه بر دین اسلام) مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش امید به زندگی نوجوانان در گروه آزمایش تأثیر معناداری داشت. در پژوهش کریمی‌فر و دیگران (۱۳۹۵) که با هدف بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر امید، شادکامی و خوش‌بینی در نوجوانان پرورشگاهی انجام شد، نتایج نشان داد که آموزش مؤلفه‌های معنوی تأثیر معناداری بر امیدواری و شادکامی نوجوانان دارد.

پژوهش‌های موجود درباره نوجوانان بی‌سرپرست محدود است و فقدان برنامه‌های مداخله‌ای جامع مبتنی بر تربیت مثبت در این زمینه نیز مشاهده می‌شود (هنرمندزاده و سجادیان، ۱۳۹۶؛ نوفرستی و اخوتی، ۱۳۹۸). شکاف پژوهشی اصلی، عدم بررسی جامع و هم‌زمان اثربخشی این مداخلات با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر سازه‌های کلان‌تر مانند تاب‌آوری و امید به زندگی در این گروه سنی خاص است. این پژوهش با هدف پر کردن این خلأ، به بررسی هم‌زمان تأثیر برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر این دو متغیر کلیدی در نوجوانان دختر بی‌سرپرست می‌پردازد. بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر این بود: «آیا برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر سطوح تاب‌آوری و امید به زندگی نوجوانان دختر بی‌سرپرست اثربخش است؟»

روش پژوهش

مطالعه حاضر در قالب پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش، نوجوانان دختر ساکن در مراکز بهزیستی شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. با توجه به ماهیت نیمه‌آزمایشی بودن، نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. پس از پروسه اخذ مجوزهای لازم برای ورود

و اجرای پژوهش، ابتدا لیستی از مراکز بهزیستی مرتبط با دختران نوجوان بی‌سرپرست قم تهیه شد. سه مرکز بهزیستی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس نمونه‌ها با کمک مربیان و کارکنان مرکز در پژوهش جای گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن رضایت از شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۱۲-۱۸ سال و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل هرگونه معلولیت ذهنی، اختلالات رفتاری و غیبت در بیش از سه جلسه درمانی بود. یک مرکز بهزیستی به‌عنوان گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و دو مرکز بهزیستی دیگر نیز به‌عنوان گروه کنترل (۱۵ نفر) به‌طور تصادفی در نظر گرفته شدند؛ سپس مواردی درباره قوانین شرکت در گروه و موازین اخلاقی مثل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی به آنها اطمینان داده شد. پرسش‌نامه‌های تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و امید به زندگی پاملاهندز (۱۹۸۵) بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. این پرسش‌نامه‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. پس از انجام پیش‌آزمون برای گروه آزمایش، برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت در ۱۳ جلسه (هر جلسه ۴۵ دقیقه و هر هفته دو بار) در سالن و طبقه آموزشی مرکز بهزیستی برگزار شد. در جلسه آخر مجدداً آزمون در مورد گروه آزمایش و کنترل به‌عنوان پس‌آزمون اجرا شد. در طول این مدت برای گروه کنترل هیچ درمانی ارائه نگردید. پس از اجرای پس‌آزمون از دو گروه، با اهدای هدایایی از شرکت‌کنندگان جهت همکاری و حضور در پژوهش تقدیر و تشکر شد؛ سپس داده‌ها با نرم‌افزار آماری spss نسخه ۲۷ و با روش‌های آماری کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره تحلیل شد.

ابزار پژوهش

در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای ذیل استفاده گردید:

پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳): این پرسش‌نامه ۲۵ گویه دارد و کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) آن را با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۱ در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. نمره‌گذاری پنج‌درجه‌بندی بین صفر=کاملاً نادرست تا چهار=همیشه درست انجام می‌شود. بیشترین نمره ۱۰۰ و کمترین نمره صفر است. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه شامل جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مهارت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. تهیه‌کنندگان معتقدند این پرسش‌نامه به‌خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی و قابل استفاده در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی است. در ایران محمدی (۱۳۸۴) برای هنجاریابی آن، پیش از تعیین روایی با استفاده از تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی دو شاخص، مقدار کفایت نمونه‌برداری برابر با ۸۷/۰ و میزان خی دو آزمون کرونیت بارتلت برابر با ۳۸/۵۵۵۶ به‌دست آورد که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عاملی را نشان دادند. ضریب پایایی با محاسبه آلفای کرونباخ، ۸۹/۰ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه امیدواری پاملا هیندز (۱۹۸۵): پرسش‌نامه امیدواری نوجوانان توسط پاملا هیندز (۱۹۸۵) به منظور سنجش امیدواری نوجوانان طراحی و تدوین شده است. این پرسش‌نامه دارای ۲۲ سؤال و ۲ مؤلفه تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت با سؤالاتی مانند (به شانس‌هایی که ممکن است برایم پیش بیاید فکر می‌کنم) به سنجش امیدواری نوجوانان می‌پردازد. از این عبارات، ۱۵ عبارت برای سنجش تفکر خوش‌بینانه و ۷ عبارت برای سنجش تفکر بدبینانه طراحی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده در پژوهش میرزا علی‌آبادی (۱۳۹۵) برای این پرسش‌نامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

برنامه مداخله‌ای: برای آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت، از برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی استفاده شد. جهت استفاده و مفهوم‌سازی هرچه بیشتر مباحث، محتوای برنامه مداخله‌ای با بهره‌گیری از منابع و مفاهیم بوم‌زیستی و دینی تدوین گردید. با همین هدف، مفاهیم تربیت مثبت در بستر آموزه‌های قرآن کریم، روایات و احادیث، داستان‌های زندگی انبیا و ائمه اطهار (علیهم‌السلام)، داستان‌های کهن ایرانی، زندگی قهرمان‌های شاخص ایرانی و ضرب‌المثل‌ها و شعرهای اصیل ایرانی ارائه گردید. روایی محتوایی و صوری این برنامه توسط ۱۰ کارشناس روان‌شناسی و مشاوره که ۵ نفر از آنها علاوه بر تخصص روان‌شناسی و مشاوره جزء صاحب‌نظران مذهبی نیز بودند به تأیید رسید و برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تکیه بر فرهنگ ایرانی - اسلامی در قالب ۱۳ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (هر هفته ۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای) اجرا شد که خلاصه برنامه مداخله‌ای در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تکیه بر فرهنگ ایرانی - اسلامی

جلسات	هدف	محتوا
جلسه ۱	معارفه و اجرای پیش‌آزمون	خوش‌آمدگویی و معارفه و ایجاد ارتباط، تنظیم و شرح قوانین جلسات آموزشی، توضیح کلیات تربیت مثبت و نتایج آن، اجرای پیش‌آزمون
جلسه ۲	خودآگاهی؛ من کیستم، توجه به تفاوت‌های فردی	بررسی تکالیف جلسه قبل، استفاده از «داستان کهن ایرانی» برای ورود به بحث و گفت‌وگو در مورد آن، آموزش خودآگاهی و ویژگی افراد خودآگاه با استفاده از منابع دینی و روان‌شناختی، ترسیم «نقشه خودشناسی»، تمرین «تن‌آرامی و توجه به افکار و احساسات»، ارائه تکالیف پاسخ به سؤالات خودشناسی و معرفی کامل خود و تمرین تن‌آرامی در منزل
جلسه ۳	خودپنداره مثبت، خودباوری و عزت‌نفس	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش چستی خودپنداره و خودپنداره مثبت و منفی، آموزش از طریق «پخش انیمیشن»، «قصه‌گویی و بحث و گفت‌وگو» در مورد آن، فعالیت «چرخ‌دنده‌های تعویض نقاط ضعف»، فعالیت «توانایی تجسم بصری علایق و استعدادها»، آموزش در زمینه «تقویت اعتمادبه‌نفس و اتکا به خداوند»، انجام «فعالیت گروهی»، ارائه تکالیف نوشتن ویژگی و مهارت‌های مثبت با مثال واقعی از زندگی و نوشتن نقاط ضعف و نحوه جبران آن

جلسه ۴	معنایی و داشتن هدف در زندگی	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش داشتن معنا در زندگی، «قصه‌گویی با محوریت معنایی با شناخت و عبودیت خدای تعالی و بحث و گفت‌وگو» در مورد آن، فعالیت «یاد خدا در زندگی»، «قصه‌گویی با محوریت داشتن هدف در زندگی و بحث و گفت‌وگو»، آموزش نحوه «هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، ارائه تکالیف برنامه‌ریزی بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت در منزل
جلسه ۵	دوست‌یابی و تعاملات مثبت اجتماعی	بررسی تکالیف جلسه قبل، «قصه‌گویی و بحث و گفت‌وگو»، بیان اهمیت دوست‌یابی و آموزش مهارت‌های دوست‌یابی و تداوم ارتباط با استفاده از روش «بارش فکری»، آموزش مهارت‌های ارتباط با دوست با استفاده از «احادیث و روایات»، فعالیت «سناریوی ارتباط چهره به چهره»، «قصه‌گویی داستان کهن ایرانی و بحث و گفت‌وگو»، «شعرخوانی»، ارائه تکالیف «ضرب‌المثل‌های کهن ایرانی» در مورد دوست، «کشیدن نقاشی و یا دل‌نوشته در مورد احادیث دوستی»
جلسه ۶	شناخت و مدیریت هیجان‌ها	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش شناخت هیجان‌ها و زمان دردرس‌ساز شدن آنها، آموزش «چرخه فکر، احساس و رفتار»، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان و حل مسئله با استفاده از منابع دینی و روان‌شناختی، ارائه تکالیف «کاربرگ تمایز افکار و احساسات و رفتار»
جلسه ۷	مدیریت خشم	بررسی تکالیف جلسه قبل، «قصه‌گویی از زندگی معصومین (علیهم‌السلام) و بحث و گفت‌وگو»، آموزش کنترل خشم با استفاده از «منابع دینی و روان‌شناختی»، ارائه «احادیث مرتبط از منابع اسلامی»، ارائه تکلیف «کاربرگ خودارزیابی خشم»
جلسه ۸	مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی	بررسی تکالیف جلسه قبل، «قصه‌گویی با محوریت خانواده ایرانی و بحث و گفت‌وگو»، آموزش مثبت‌اندیشی با استفاده از «آموزش توسعه توکل به خداوند»، «مدیریت افکار منفی»، «چرخه فکر، احساس و رفتار»، «تمرینات قدردانی» و توضیح برخی از «احادیث مرتبط با مثبت‌اندیشی»، استفاده از پاورپوینت جهت آموزش، فعالیت «رنگ‌آمیزی تصویر دوپهلو»، «شعرخوانی و قصه‌گویی با محوریت زیست‌بوم و خانواده ایرانی»، فعالیت «پرسش‌نامه تفکر واقع‌بینانه»، ارائه تکلیف «جدول آثار مثبت‌نگری و منفی‌نگری»
جلسه ۹	پرورش توانمندی‌های اخلاقی و منشی و غرقگی	بررسی تکالیف جلسه قبل، آشنایی با توانمندی‌های اخلاقی و منشی، توضیح «کاربردهای فضائل اخلاقی در زندگی»، آموزش از طریق «قصه‌گویی از زندگی معصومین (علیهم‌السلام) و داستان‌های کهن ایرانی و بحث و گفت‌وگو»، آموزش غرقگی از طریق «پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه»، ارائه تکالیف «تمرین غرقگی» و «خوشنویسی احادیث مرتبط با توانمندی‌های منشی»
جلسه ۱۰	امیدواری و رضایتمندی (پذیرش و شکرگزاری)	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در زمینه امیدواری و آثار آن، آموزش «توسعه توکل به خداوند»، «گسترش باور به حمایت الهی»، «هدف‌گذاری»، «تفکر مثبت»، «تمرینات ذهنی و آرام‌سازی، فعالیت «نقاشی سمبل امید و ناامیدی»، آموزش رضایتمندی از طریق «بخش فیلم کوتاه و بحث و گفت‌وگو»، آموزش توسعه مهارت‌های رضایتمندی، فعالیت «بازی بردار و بگو با استفاده از احادیث و ضرب‌المثل‌های کهن ایرانی»، ارائه تکلیف «دفترچه و قلک شکرگزاری»

جلسه ۱۱	تاب‌آوری و مهارت‌های حل مسئله؛ تفکر خلاق و تصمیم‌گیری	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در زمینه تاب‌آوری و ویژگی‌های افراد تاب‌آور، آموزش «تکنیک تنفس عمیق»، آموزش نحوه مواجهه با مشکل و «حل مسئله»، انجام «فعالیت گروهی»، آموزش از طریق «قصه‌گویی از زندگی معصومین (ع) و داستان‌های ایرانی و بحث و گفت‌وگو»، «پخش فیلم کوتاه در مورد تاب‌آوری با محتوای اعتقادات دینی»، ارائه تکلیف «تنفس عمیق و حل مسئله»
جلسه ۱۲	احساس تعلق به اجتماع و تقویت هویت ملی - دینی	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در زمینه دل‌بستگی به وطن، فعالیت «متن‌خوانی» و «جدول افتخار به وطن»، «معرفی مشاهیر افتخارآفرین ایرانی»، «پخش فیلم کوتاه در مورد مشاهیر وطن‌دوستی با تأکید بر دین اسلام و بحث و گفت‌وگو»، آموزش مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی از طریق «قصه‌گویی با محتوای اعتقادات دینی»، ارائه تکلیف تحقیقی «ضرب‌المثل‌های کهن ایرانی در مورد جمع و جماعت و فایده‌های آن» و «نامه‌نویسی به میهن»
جلسه ۱۳		جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون

یافته‌های پژوهش

در بررسی توصیفی شرکت‌کنندگان پژوهش تعداد ۱۵ نفر با درصد فراوانی ۵۰ برای هریک از گروه‌های آزمایش و کنترل در نظر گرفته شد. شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش در دو گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای نمره کل تاب‌آوری و امید به زندگی در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره کل تاب‌آوری و امید به زندگی

گروه	تعداد	میانگین	گروه آزمایش انحراف معیار	میانگین	گروه کنترل انحراف معیار
پیش‌آزمون	۱۵	۸۷/۹۳	۸/۷۱	۸۹/۵۳	۷/۹۲
پس‌آزمون	۱۵	۱۰۱/۳۳	۱۳/۸۰	۸۳/۵۳	۱۳/۵۸
پیش‌آزمون	۱۵	۸۱/۰۰	۶/۸۵	۸۲/۶۰	۶/۹۷
پس‌آزمون	۱۵	۹۰/۱۳	۱۲/۲۲	۸۱/۶۶	۱۰/۲۰

نتایج مندرج در جدول (۲) نشان می‌دهد که میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه آزمایشی در متغیرهای تاب‌آوری و امید به زندگی بیشتر از میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه کنترل می‌باشد؛ در صورتی که بین میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایشی با نمرات پیش‌آزمون گروه کنترل تفاوت چشمگیری مشاهده نشد. شاخص‌های توصیفی گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های تاب‌آوری و امید به زندگی در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های تاب‌آوری و امید به زندگی

مقیاس‌ها	خرده‌مقیاس‌ها	مرحله	میانگین	گروه آزمایشی انحراف معیار	میانگین	گروه کنترل انحراف معیار
تاب‌آوری	شایستگی فردی	پیش‌آزمون	۳۴/۶۶	۳/۱۰	۲۳/۸۰	۲/۷۳
		پس‌آزمون	۳۲/۶۰	۴/۳۲	۲۷/۴۰	۳/۷۳
	اعتماد به غرایز...	پیش‌آزمون	۲۲/۰۶	۲/۸۱	۲۳/۷۳	۳/۱۲
		پس‌آزمون	۲۷/۲۰	۳/۶۶	۲۳/۳۳	۳/۵۱
امید به زندگی	پذیرش مثبت...	پیش‌آزمون	۳۳/۳۳	۳/۹۰	۳۳/۶۶	۵/۰۹
		پس‌آزمون	۲۲/۸۶	۳/۳۹	۱۸/۲۶	۲/۷۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۱/۲۶	۱/۶۶	۱۰/۸۶	۱/۵۵
		پس‌آزمون	۱۲/۶۶	۱/۵۸	۱۰/۱۳	۱/۳۰
	تأثیرات معنوی	پیش‌آزمون	۷/۴۶	۱/۵۰	۶/۸۶	۱/۱۲
		پس‌آزمون	۱۰/۱۳	۱/۰۶	۸/۱۳	۱/۰۶
	تفکر خوش‌بینانه	پیش‌آزمون	۵۵/۷۳	۶/۴۵	۵۶/۷۳	۶/۹۷
		پس‌آزمون	۵۹/۸۰	۷/۰۳	۵۳/۲۰	۶/۶۹
	تفکر بدبینانه	پیش‌آزمون	۳۳/۹۳	۳/۱۰	۲۶/۴۶	۴/۰۶
		پس‌آزمون	۲۷/۲۰	۲/۹۵	۲۵/۹۳	۳/۶۱

نتایج مندرج در جدول (۳) نشان می‌دهد که میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه آزمایشی در خرده‌مقیاس‌های شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت، کنترل، تأثیرات معنوی، تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه بیشتر از میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه کنترل می‌باشد؛ در صورتی‌که بین میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایشی با نمرات پیش‌آزمون گروه کنترل تفاوت چشمگیری مشاهده نشد.

جهت بررسی سؤال پژوهشی (آیا برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تکیه بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر سطوح

تاب آوری و امید به زندگی نوجوانان دختر بی سرپرست اثر بخش است؟)، ابتدا پیش فرض های تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون شاپیرو ویلک نشان داد که توزیع متغیرهای وابسته در گروه های مورد مطالعه نرمال است. آزمون ام باکس نیز نشان داد ماتریس واریانس - کوواریانس در گروه های مورد مطالعه همگن می باشند ($F=, F= (p<0/05)$). در نتایج آزمون لون نیز در همه مؤلفه ها ثابت شد که واریانس خطا در گروه های مورد مطالعه همگن می باشند ($p<0/05$). همچنین مفروضه همگنی شیب های رگرسیون در این متغیرها برقرار بود و پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون رعایت شده بود.

به دلیل رعایت پیش فرض های تحلیل کوواریانس، از تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) جهت بررسی فرضیه های پژوهش استفاده شد. جهت بررسی این نکته که آیا برنامه مداخله ای تربیت مثبت بر ترکیب نمرات شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن و همچنین تفکر خوش بینانه و تفکر بدبینانه تأثیر معنی داری دارد یا نه؟ از بین آماره های چهارگانه پیلایی، لامبدای ویلکز، T هتلینگ و ریشه روی، آماره T هتلینگ گزارش می شود.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری مربوط به نمرات شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی، تفکر خوش بینانه و تفکر بدبینانه در گروه های پژوهش

متغیر	آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آزمون
سطوح تاب آوری	T هتلینگ	۳/۷۲	۱۴/۱۵	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
سطوح امید به زندگی	T هتلینگ	۱/۱۳	۱۴/۲۲	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۹۷

با توجه به مندرجات جدول (۴)، آماره F تحلیل واریانس چند متغیری بررسی تفاوت گروه ها در شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تأثیرات معنوی، تفکر خوش بینانه و تفکر بدبینانه در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد ($F=۱۴/۱۵$ و $۱/۱۳$ و $F=۱۴/۲۲$ ، $p<۰/۰۵$). بنابراین می توان گفت که بین گروه ها در شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی، تفکر خوش بینانه و تفکر بدبینانه، تفاوت وجود دارد. همچنین نتایج نشان می دهد برنامه مداخله ای تربیت مثبت قادر است ۷۸ درصد از تغییرات شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی و ۵۳ درصد از تغییرات تفکر خوش بینانه و تفکر بدبینانه را تبیین کند. برای بررسی اینکه گروه ها در کدام یک از مؤلفه های

شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی و تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه با یکدیگر تفاوت دارند، در جدول (۵) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره گزارش شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت بررسی تأثیر برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت بر شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی، تفکر خوش‌بینانه و بدبینانه

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا	توان آزمون
شایستگی فردی	روش	۱۰۳/۹۵	۱	۱۰۳/۹۵	۲۲/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۹
	خطا	۱۰۷/۰۵	۲۳	۴/۶۵				
اعتماد به غرایز	روش	۵۲/۵۳	۱	۵۲/۵۳	۸/۴۳	۰/۰۰۸	۰/۲۶	۰/۷۹
	خطا	۱۴۳/۲۹	۲۳	۶/۲۳				
	روش	۸۸/۸۶	۱	۸۸/۸۶	۱۱/۹۹	۰/۰۰۲	۰/۳۴	۰/۹۱
	خطا	۱۷۰/۳۸	۲۳	۷/۴۰				
پذیرش مثبت تغییر	روش	۳۱/۸۵	۱	۳۱/۸۵	۳۰/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۱
	خطا	۲۳/۷۰	۲۳	۱/۰۳				
کنترل	روش	۱۵/۰۹	۱	۱۵/۰۹	۱۶/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۰/۹۷
	خطا	۲۱/۰۳	۲۳	۰/۹۱	۲۹/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۹۹
تأثیرات معنوی		۴۹۳/۱۷	۱	۴۹۳/۱۷				
	روش	۴۳۴/۳۳	۲۶	۱۶/۷۰	۸/۱۸	۰/۰۰۸	۰/۲۳	۰/۷۸
تفکر خوش‌بینانه	خطا	۳۶/۳۳	۱	۳۶/۳۳				
	روش	۱۱۵/۴۳	۲۶	۴/۴۴				

نتایج مندرج در جدول (۵) نشان می‌دهد که برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تکیه بر فرهنگ ایرانی - اسلامی بر شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، کنترل و تأثیرات معنوی تأثیر دارد؛ زیرا مقدار آماره F در هریک از متغیرهای شایستگی فردی (۲۲/۳۳)، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی (۸/۴۳)، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن (۱۱/۹۹)، کنترل (۳۰/۹۰)، تأثیرات معنوی (۱۶/۵۰)، تفکر خوش‌بینانه (۲۹/۵۲) و تفکر بدبینانه (۸/۱۸) در سطح $p < ۰/۰۵$ معنی‌دار می‌باشد. بنابراین پاسخ سؤال پژوهشی، مثبت است. همچنین نتایج نشان می‌دهد برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی قادر است ۴۹ درصد از تغییرات شایستگی فردی، ۲۶ درصد از تغییرات اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، ۳۴ درصد از تغییرات

پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، ۵۷ درصد از تغییرات کنترل، ۴۱ درصد از تغییرات تأثرات معنوی، ۵۳ درصد از تغییرات تفکرات خوش‌بینانه و ۲۳ درصد از تغییرات تفکر بدبینانه را تبیین کند. آزمون بون فرنی جهت مقایسه میانگین‌های اصلاح‌شده متغیرهای شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تأثیرات معنوی، تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه در دو گروه آزمایشی و کنترل در جدول (۶) ارائه شده است.

جدول ۶: آزمون بون فرنی جهت مقایسه میانگین‌های اصلاح‌شده متغیرهای شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تأثیرات معنوی، تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه

متغیر	میانگین کنترل - میانگین آزمایش	تفاوت میانگین‌ها	خطای برآورد	سطح معنیداری
شایستگی فردی	۳۲/۱۰ - ۲۷/۸۹	۴/۲۱	۰/۸۹	۰/۰۰۱
اعتماد به غرایز فردی	۲۶/۷۶ - ۲۳/۷۶	۲/۹۹	۱/۰۳	۰/۰۰۸
پذیرش مثبت تغییر	۲۲/۵۱ - ۱۸/۶۱	۳/۸۹	۱/۱۲	۰/۰۰۲
کنترل	۱۲/۵۶ - ۱۰/۲۳	۲/۳۳	۰/۴۱	۰/۰۰۱
تأثیرات معنوی	۹/۹۳ - ۸/۳۳	۱/۶۰	۰/۳۹	۰/۰۰۱
تفکر خوش‌بینانه	۶۰/۸۶ - ۵۲/۱۳	۸/۷۲	۱/۶۰	۰/۰۰۱
تفکر بدبینانه	۲۷/۷۵ - ۲۵/۳۸	۲/۳۶	۰/۸۲	۰/۰۰۸

مندرجات آزمون بون فرنی نشان می‌دهد که برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت بر افزایش شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، کنترل، تأثیرات معنوی، تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه اثر بخش است؛ چراکه تفاوت میانگین‌های دو گروه کنترل و آزمایش در هریک از متغیرهای شایستگی فردی (۴/۲۱)، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی (۲/۲۹)، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن (۳/۸۹)، کنترل (۲/۳۳)، تأثیرات معنوی (۱/۶۰)، تفکر خوش‌بینانه (۸/۷۲) و تفکر بدبینانه (۲/۳۶) در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۵ معنی‌دار است و این معنی‌داری به نفع گروه آزمایش است؛ چراکه میانگین گروه آزمایش در هریک از متغیرها بزرگ‌تر از گروه کنترل است.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف ارزیابی اثربخشی برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی در نوجوانان دختر بی‌سرپرست انجام گرفت. نتایج پژوهش بیانگر اثربخشی برنامه مداخله‌ای تربیت مثبت با تأکید بر فرهنگ ایرانی - اسلامی در نوجوانان دختر بی‌سرپرست است. این یافته‌ها نشان دادند که این برنامه مداخله‌ای بر مؤلفه‌های شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تأثیرات معنوی، تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه اثر بخش است.

این نتیجه با یافته‌های گلندوز و سرداری (۱۳۹۹) مبنی بر تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر آموزه‌های دینی بر کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان دارای افکار خودکشی، محنایی و دیگران (۱۳۹۹) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی منطبق بر آموزه‌های حضرت علی (ع) بر تاب‌آوری و سلامت اجتماعی، کم‌ری و فولادچنگ (۱۳۹۵) مبنی بر تأثیر آموزش معنویت درمانی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش امید به زندگی نوجوانان، کریمی‌فر و دیگران (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر امید، شادکامی و خوش‌بینی در نوجوانان پرورشگاهی، نعیمی و دیگران (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان، فرنام و حمیدی (۱۳۹۴) مبنی بر تأثیر آموزش مثبت‌نگری با تمرکز بر آموزه‌های قرآنی و اسلامی بر ارتقای کیفیت زندگی، کفیلیان یزدی (۱۴۰۳) مبنی بر اثبات توانایی دین در تنظیم و هدایت رفتار کودکان و نوجوانان با ایجاد معنا، حس تسلط، ارزشمندی و قابل فهم ساختن وقایع زندگی، همسو است. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان بیان داشت تربیت مثبت‌گرا، با تأکید بر نقاط قوت، روابط حمایتی و مهارت‌های اجتماعی - عاطفی، می‌تواند نقش کلیدی در پرورش تاب‌آوری و امید به زندگی نوجوانان ایفا کند. تمرکز اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نقاط قوت و پرورش استعدادها فردی است (ریو، ۱۳۹۷). درعین حال، این رویکرد، افزایش هیجان‌های مثبت و ارتقای معنای زندگی را نیز هدف قرار می‌دهد (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴). روان‌شناسی مثبت‌گرا با افزودن معنا به زندگی افراد، به کاهش مشکلات روانی کمک کرده و سطح شادکامی آنها را افزایش می‌دهد (رشید، ۲۰۰۸). از دیدگاه جوادی آملی (۱۳۸۹) آموزه‌های اسلامی که فضای کلی‌شان بر مثبت‌انگاری استوار است، تأکید زیادی بر امید به رحمت بی‌انتهای خداوند دارند. این امر موجب شد تا نوجوانان بی‌سرپرست، با برخورداری از امید بسیار زیاد و درک جنبه‌های سازنده زندگی، خوش‌بینی خود را افزایش دهند، تاب‌آوری خود را در برابر شرایط دشوار زندگی بالا ببرند و با امیدواری بیشتری به آینده‌شان بنگرند.

تربیت مثبت مبتنی بر دین اسلام و فرهنگ ایرانی، با سبک زندگی، ارزش‌ها و هنجارهای جامعه بومی سازگاری کامل دارد. این امر، به کاهش تضادهای فرهنگی و اجتماعی در درون فرد و جامعه کمک کرده و فرآیند درونی کردن ارزش‌ها و اجتماعی شدن افراد را تسهیل می‌کند. این رویکرد، مانع از بیگانه شدن افراد با ریشه‌های فرهنگی خود شده و احساس آرامش و تعلق خاطر را در آنها تقویت می‌کند. در امتداد این یافته‌ها، در حوزه تعلیم و تربیت، بررسی‌های تطبیقی نشانگر آن است که الگوهای تربیتی بومی که با مبانی دینی و فرهنگی جامعه هم‌راستا هستند، در مقایسه با روش‌های آموزشی وارداتی، اثربخشی فزون‌تری در پرورش نسل نو دارند (کجباف و دیگران، ۱۳۹۶). همچنین مثبت‌نگری اسلامی، رویکردی نوین در حوزه تعلیم و تربیت است که به‌جای

محدود شدن به خوش‌بینی‌ها و موفقیت‌های صرفاً فردی و اجتماعی، بر دگرگونی نگرش معنوی انسان تمرکز دارد (زنک‌نه و خاتمی، ۱۴۰۰). باید دانست که نظام تعلیم و تربیت اسلامی - ایرانی، به‌منزله ستون فقرات نظام آموزشی و پرورشی کشور، در تکوین هویت دینی، فرهنگی و اجتماعی دانش‌آموزان نقشی محوری ایفا می‌کند. این منظومه تربیتی که بر شالوده ارزش‌های اسلامی، اخلاقی و ملی استوار است، تربیت نسلی بصیر، مسئولیت‌پذیر و مقتدر را برای رویارویی با چالش‌های پیچیده اجتماعی و علمی سرلوحه کار خود قرار داده است (بنیاد، ۱۴۰۴).

پژوهش حاضر مانند هر پژوهش دیگری محدودیت‌هایی داشته است. یکی از این محدودیت‌ها کوچک بودن حجم نمونه است که توانایی تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به جمعیت‌های وسیع‌تر کاهش می‌دهد؛ محدودیت دیگر، جنسیت کنترل‌شده پژوهش است که فقط نوجوانان دختر را شامل می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش و محدودیت‌های ذکر شده پیشنهاد می‌شود مطالعات طولی با حجم نمونه بزرگ‌تر، شامل گروه‌های متنوع‌تری از نوجوانان بی‌سرپرست در مناطق جغرافیایی مختلف کشور و همچنین جنسیت متفاوت، به‌منظور افزایش تعمیم‌پذیری بیرونی یافته‌ها و بررسی پایداری اثرات مداخله در طول زمان انجام شود. در راستای پیشنهادهای کاربردی حاصل از نتایج پژوهش تدوین پروتکل ملی برنامه تربیت مثبت با رویکرد ایرانی - اسلامی، ادغام برنامه در نظام مراقبت و پرورش، آموزش تخصصی مربیان و نیروی انسانی مراکز و توانمندسازی نوجوانان در مهارت‌های زندگی با رویکرد تربیت مثبت، از جمله این پیشنهادهای می‌باشد.

منابع

قرآن کریم.

- اکبری، زینب و پورابراهیم، تقی (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگر بر اشتیاق شغلی و انگیزه شغلی کارمندان. مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۳(۴۷)، ۲۳-۳۴.
- بنیاد، علی (۱۴۰۴). استفاده از تکنیک‌های تعاملی و نوین جهانی در تعلیم و تربیت اسلامی ایرانی. پنجمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش.
- پاکباز خسروشاهی، پدram، موسوی عمادی، مریم السادات و مزرعی، زینب (۱۴۰۴). روان‌شناسی مثبت‌گرا: مفاهیم، تعاریف و ارتباط با آموزه‌های اسلامی. اولین همایش ملی روابط سالم و روان‌شناسی مثبت‌نگر.
- جمشیدیان قلعه‌شاهی، پروین، آقایی، اصغر و گل‌پرور، محسن (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی درمان مثبت‌نگر ایرانی - اسلامی بر اضطراب، استرس و افسردگی زنان نابارور. دانشکده پزشکی اصفهان، ۳۵(۴۱۸)، ۷۰-۷۶.
- جوادى آملی، عبدالله (۱۳۸۹). تفسیر موضوعی قرآن کریم. قم: اسراء.
- حسینی، سیدابوالقاسم (۱۳۸۷). اصول بهداشت روانی: بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان‌درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام. مشهد: شرکت به‌نشر.
- حسینی، فاطمه سادات و اسمعیلی ماهانی، حانیه (۱۴۰۳). تأثیر آموزش باورهای دینی و معنوی بر رشد اجتماعی نوجوانان پرورشگاهی. روان‌شناسی و دین، ۱۷(۴)، ۴۳-۵۹.
- حسینی، محمد و محبی نورالدین وند، محمدحسین (۱۳۹۹). طراحی و اعتباریابی پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز. توسعه آموزش جندی شاپور اهواز، ۱۱(۴)، ۹۳۶-۹۴۷.
- حلی، ابن نماء (۱۳۸۰). در سوگ امیر آزادی. ترجمه ع. کرمی. قم: حاذق.
- روستا، نبیوشا (۱۴۰۴). مقایسه باورهای انگیزشی، آگاهی هیجانی و کفایت اجتماعی در نوجوانان بی‌سرپرست و نوجوانان عادی. پژوهش‌های کاربردی در مشاوره.
- ریو، مارشال (۱۳۹۷). انگیزش و هیجان. ترجمه سیدمحمدی. تهران: ویرایش.
- زارعی، مجتبی (۱۳۹۶). بررسی مقایسه‌ای حس انسجام درونی، تاب‌آوری و عاطفه مثبت بین نوجوانان بی‌سرپرست و نوجوانان عادی پسر شهرستان بجنورد. دانش انتظامی خراسان شمالی، ۴(۱۵)، ۸۵-۱۰۲.
- زمانی بابگهری، زهرا، خساره، حمیده و موسوی‌نسب، سیدمحمدحسین (۱۴۰۳). اثربخشی برنامه مداخلاتی بازی‌وآمودی گروه محور بر افزایش خودتنظیمی هیجانی و تئوری ذهن دانش‌آموزان بی‌سرپرست تحت پوشش بهزیستی. تحقیقات علوم رفتاری، ۲۲(۲)، ۳۳۳-۳۳۴.
- زنگنه، فیروزه و خاتمی، فاطمه السادات (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل دانشجو. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۵(۲۹)، ۱۰۳-۱۲۱.

صف‌آرا، مریم، سلم‌آبادی، مجتبی، طیرانی راد، علی و خسروی طناک، محمد (۱۴۰۳). نقش سلامت معنوی و انعطاف‌پذیری شناختی در سازگاری عاطفی نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست. *پژوهش در دین و سلامت*، ۳۸ (۱۰)، ۱۲۶-۱۳۴.

عقیلی، صنعتیان (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش شایستگی اجتماعی - هیجانی بر ترس از ارزیابی منفی و علائم روان تنی نوجوانان بی‌سرپرست و بد سرپرست مراکز شبه‌خانواده. *شناخت اجتماعی*، ۱۳ (۲۶)، ۱۸۹-۱۶۸.

فرنام، علی و حمیدی، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مثبت نگر در افزایش کیفیت زندگی با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۲۲ (۲)، ۸۵-۶۱.

کجباف، حسینی و قمرانی، رزایان (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی کیفیت زندگی درمانی و درمان مبتنی بر معنویت اسلامی بر تحمل پریشانی، استرس، اضطراب و افسردگی زنان مبتلا به سردرد تنشی. *روان‌شناسی بالینی*، ۹ (۱)، ۲۱-۳۸.

کریمی‌فر، مسعود، روح‌الامینی، مرضیه سادات، دین‌پور، احسان و سهرابی اسمرد، فرامرز (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در نوجوانان. *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۴ (۲)، ۱۱۳-۱۳۶.

کفیلیان یزدی، علی (۱۴۰۴). بررسی رابطه دین و روان‌شناسی دین با روان‌درمانی، سلامت روان، روان‌شناسی مثبت‌نگر، تربیت کودکان و خانواده.

In Development Engineering Conferences Center Articles Database ، 1(3).

کمری، سامان و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش معنویت درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۶ (۱)، ۵-۲۳.

مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۲). *بحار الانوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.

محسنی، مرتضی، گل محمدی، مجید، غنی‌پور ملک‌شاه، احمد و رضوانیان، قدسیه (۱۴۰۰). تحلیل قابوس‌نامه از منظر روان‌شناسی مثبت. *نشرپژوهی ادب فارسی*، ۲۴ (۴۹)، ۱۸۵-۲۱۰.

محمدی، مسعود (۱۳۸۴). *روان‌سنجی و هنجاریابی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویسون در ایران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه تهران.

محنایی، ستاره، شیخانی، حسن، گرگین، باقر، گلکام، صدیقه و فراشبندی، رضا (۱۳۹۹). آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی منطبق بر آموزه‌های حضرت علی (ع) بر تاب‌آوری و سلامت اجتماعی زنان افسران پلیس مراجعه‌کننده به کلینیک‌های روان‌شناسی شهر بوشهر. *آموزش در علوم انتظامی*، ۸ (۳)، ۵۸۱-۶۱۲.

مددی زواره، سارا، گل‌پور، محسن و آقایی، اصغر (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر درمان مثبت‌نگری وجودگرا و درمان مثبت‌نگر ایرانی - اسلامی بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی. *سلامت روان کودک*، ۶ (۳)، ۱۱۲-۱۲۵.

مرادی، خدیجه و زینالی، زهرا (۱۳۹۹). تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر تاب‌آوری کودکان تحت پوشش بهزیستی. *پژشکی قانونی ایران*، ۹۹ (۲۶)، ۸-۱۴.

ملکی گلندوز، پری و سرداری، باقر (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر آموزه‌های دینی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۶ (۳)، ۵۱-۶۸.

- میرزا علی‌آبادی، فاطمه (۱۳۹۵). رابطه مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت با شادی ذهنی با نقش واسطه‌گری بهزیستی روان‌شناختی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه کاشان.
- نعمی، ابراهیم، شفیع‌آبادی، عبدالله و داوودآبادی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲۸)، ۱-۳۱.
- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۳۶۶). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. بیروت: مؤسسه آل‌البیت (ع). لإحياء التراث.
- نوفروستی، اعظم و اخوتی، فریبا (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر مثبت بر افزایش شادکامی و تاب‌آوری نوجوانان بی‌سرپرست دختر. رویش روان‌شناسی، ۸(۱۰)، ۷۸-۷۱.
- هنرمندزاده، ریحانه و سجادیان، ایلناز (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۲(۲)، ۳۵-۵۰.
- ویسانی، مختار، نجاری، مسعود و احمدپور، روژینا (۱۴۰۴). تعیین اثربخشی برنامه آموزش گروهی شایستگی اجتماعی بر دلبستگی ناایمن و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۱۵(۵۸)، ۸۷-۱۰۰.
- Duckworth, A. L. (2016). Grit: The power of passion and perseverance. *Biology-Behavioral Reviews*, 35(1), 69-75.
- 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 Development International.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Juvakka, T. & Kylma, J. (2009). Hope in adolescents with cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 13, 193-9.
- Leontopoulou, S. (2015). A Positive Psychology Intervention with Emerging Adults. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 113-136.
- Margalit, M. & Kleitman, T. (2006). Mother's stress, resilience, and early intervention. *European Journal of Special Needs Education*, 21(3), 269-283.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. (2013). *An applied framework for positive*.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Rashid, T. (2008). Positive psychology: Exploring the best in people.

Rashid, T. & Seligman, M. E. P. (2014). Positive psychotherapy: A treatment manual. *Research and Therapy*, 49(1), 855-91.

Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.

Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An introduction. *Netherlands: Springe*, 279-298.

Shoshani, A. & Slone, M. (2016). The effects of a positive psychology program on the well-being of adolescents: A pilot study. *Journal of Positive Psychology*, 11(4), 406-414.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Past and future directions. *Handbook of positive psychology*, 1(1), 250-267.

Soleimanpour, S., Geierstanger, S. & Brindis, C. D. (2017). Adverse childhood experiences and resilience: Addressing the unique needs of adolescents. *Academic Pediatrics*, 17(7), S108-S14.

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

White, M. A., Slemp, G. R. & Murray, A. S. (Eds.). (2017). *Future directions in well-being: Education, organizations and policy*. Switzerland: Springer Nature.