

## Research Paper

# The Effectiveness of an Educational Program with an Optimistic Approach to Conflict Resolution Strategies, Cognitive Appraisal and Parental-Adolescent Conflicts



Zahra Khosrojerdi<sup>1\*</sup> , Hossein Pourshahriar<sup>2</sup> & Omied Shokri<sup>3</sup>

1. PhD in educational psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.



**Citation:** Khosrojerdi, Z., Pourshahriar, H. & Shokri, O. (2023). [The Effectiveness of an Educational Program with an Optimistic Approach to Conflict Resolution Strategies, Cognitive Appraisal and Parental-Adolescent Conflicts (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 12 (2): 88-100. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.7478.4333>

doi: 10.22098/jsp.2023.7478.4333



### Article Info:

Received: 2020/07/19

Accepted: 2023/09/08

Available Online: 2023/09/20

### Key words:

Cognitive appraisal, optimistic approach, parent-adolescent conflict, conflict resolution strategies

## ABSTRACT

**Objective:** The purpose study was to investigate the effectiveness of educational program with optimistic approach on conflict resolution strategies, cognitive assessment and parental-adolescent conflicts.

**Methods:** The present study was quasi-experimental with pre-test, post-test and control group. One month after the end of the intervention sessions, a follow-up phase was conducted. In this study, 32 mothers (16 in the experimental group, 16 in the control group) participated before and after the implementation of the parent-adolescent conflict score questionnaire (APCQ), conflict resolution strategies (CSRI) and cognitive stress assessment (SAM-R). The optimistic group training program for mothers in the experimental group was conducted in 7 two-hour sessions.

**Results:** The results showed that the intervention program was effective in increasing the optimistic approaches and strategies of conflict resolution and reducing the non-adaptive strategies and reducing the cognitive assessment and conflict intensity at significant level ( $P < 0/001$ ).

**Conclusion:** Based on the research, it can be concluded that the optimistic education program is not only effective in reducing conflict in parent-adolescent relationships, but also helps them focus on conflict resolution and positive evaluation strategies.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

Adolescent conflict with parents over everyday issues is due to changing parent-adolescent relationships and their efforts to gain independence, which leads to increased conflict during adolescence (Missotten, Luyckx, Branje, Hale & Meeus, 2017). Conflict resolution skills transform coercive and non-constructive strategies into better constructive and communicative ones (Wied, Branje and Meeus, 2007) And the teen learns how to deal with conflict (Missotten, et al 2017). In positive psychology, the use of strengths in interactions is considered effective in constructive relationships. Optimism is one of these strengths (Seligman, 2011).

Parent-adolescent interaction with an optimistic approach is associated with positive outcomes of academic achievement and better social outcomes (Ellsworth, 2012). Cognitive appraisal is also very important in psychological adjustment and is effective in how people perceive interactions (Durak, 2007) and acts as an indirect bridge to parent-adolescent conflict (Xin, Chi & Yu, 2009). Modeling from optimistic parents can lead children and adolescents to be optimistic. Optimism helps in positive evaluation and emotional self-regulation (Wang, Zhao, Cheng, Wang, Yang, et al, 2018). Using an optimistic approach in parent-adolescent relationships, due to its effect on correct interpretation of their interactions, can pave the way for positive development (Ellsworth, 2012) and better emotional functioning (Westerberg, Wilhsson, Svedberg, Nygren, Morgan, et al, 2017).

### \*Corresponding Author:

Zahra Khosrojerdi

Address: PhD in educational psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (21) 88966861

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

which also has a positive role on adolescent cognitive appraisal and the adolescent puts in the direction of adaptive conflict resolution strategies and Compatible with his parents. The aim of this study is to address the effect of teaching an optimistic approach on conflict resolution strategies, cognitive appraisal and parent-adolescent conflict.

## 2. Materials and Methods

The present research is a quasi-experimental study with pre-test, post-test and follow-up with control group. The statistical population includes the mothers of first secondary school adolescents in District 4 of Tehran. Thirty-two of them were selected by random sampling from a school. After preparing the mothers, 16 people were in the experimental group and 16 people were in the control group. **Assessment tools:** **Adolescent-Parent Conflict Questionnaire (APCQ):** AsadiYounesi Questionnaire (2011) has 89 items. **Conflict Resolution Styles Inventory (CRSI):** The 16-item Kurdek questionnaire has four conflict resolution styles: 1- Positive problem solving, 2- conflict engagement, 3- conflict withdrawal, and 4- compliance. **stress appraisal measure for minority adolescent (SAM-R):** Shokri, Tamizi, Abdollahpour (2016) in their study by The exploratory factor analysis changed it to 14 items. The scale has three factors: threat, challenge and resources.

**Implementation Method:** After sampling, the participants of the two groups answered the above-mentioned questionnaires in the first session and before presenting the training package. Then, the training program with an optimistic approach was held for the participants for seven weeks and 2 hours per week. At the end of the sessions, post-test was taken from both groups. After one month, in order to test the durability of the effect of the training package, it was taken again from both groups in the follow-up stage.

## 3. Results

There were 32 mothers (16 in the experimental group and 16 in the control group). Mixed analysis of variance was used to investigate the differences between the experimental and control groups. In all of the following variables, Mauchly's w hypothesis is confirmed, except for the intensity of the conflict, which was analyzed using Greenhouse. The M box's hypothesis was confirmed in the variables of conflict intensity, positive problem solving, conflict engagement, conflict withdrawal, Compliance and resources from 0.11 to 0.44. In the challenge and threat variables, the M box's hypothesis was not confirmed that Due to the similarity of N in the two groups, this method was used. Multivariate tests were significant for all variables ( $p < 0.001$ ).

**Table 1. Analysis of mixed variance for optimistic education of mothers**

Variables	Source	SS	df	MS	f	sig	eta
Intensity of conflict	group	14848.17	1	14848/17	15.65	0/001	0/35
	Time	35932.08	1.43	25128.23	90.32	0/001	0/76
	Group interaction with time	37557.68	1.43	26265.06	94.41	0/001	0.77
positive problem solving	group	7.59	1	7.59	0.96	0.3	0.03
	Time	363.77	2	181.88	22.72	0.001	0.43
	Group interaction with time	80.063	2	40.03	5.002	0.001	0.14
conflict engagement	group	11.34	1	11.34	1.41	0.001	0.45
	Time	76.58	2	38.29	11.63	0.001	0.27
	Group interaction with time	23.25	2	11.62	3.5	0.001	0.1
conflict withdrawal	group	88.16	1	88.16	390.30	0.001	0.92
	Time	86.52	2	43.26	10.67	0.001	0.26
	Group interaction with time	62.27	2	31.13	7.68	0.001	0.20
Compliance	group	40.04	1	40.04	7.15	0.001	0.19
	Time	69.81	2	34.90	15.51	0.001	0.34
	Group interaction with time	67.89	2	33.94	15.09	0.001	0.33
Threat	group	160.16	1	160.16	7.67	0.001	0.20
	Time	168.14	2	84.07	8.16	0.001	0.21
	Group interaction with time	365.02	2	182.51	17.71	0.001	0.37
Challenge	group	468.16	1	468.16	65.88	0.001	0.68
	Time	50.58	2	25.29	5.7	0.005	0.16
	Group interaction with time	13.58	2	6.79	1.53	0.1	0.049
Resources	group	137.76	1	137.76	14.46	0.001	0.93
	Time	53.14	2	17.57	5.92	0.08	0.16
	Group interaction with time	15.02	2	7.51	2.51	0.001	0.07

The results of the table show that the intensity of conflict, positive problem solving, conflict engagement, conflict withdrawal, Compliance, threat are significant due to the interaction of the group with time and the challenges and resources are significant due to time (pre-test, post-test and follow-up).

#### 4. Discussion and Conclusion

The aim of present study was to investigate the effect of an education program with an optimistic approach on conflict resolution strategies, cognitive appraisal and parent-adolescent conflict in mothers. The results showed that in the experimental group, the education program with optimistic approaches was effective in reducing the Intensity of mothers-adolescent conflict. The use of adaptive conflict resolution strategies increased and non-adaptive strategies and how to cognitively appraisal resources, threats, and challenges decreased, which was effective in reducing conflict between mother and adolescent. [Ghorbani and Golzari \(2009\)](#) in a study showed that parents' optimism is related to the level of optimism of children and makes it possible for children to grow optimistic. [Hamidi, Otaghi & Paz \(2020\)](#) also proposed optimism as an appropriate approach to dealing with problems. [Castoro-Shiloh, Ferrer, Taylor, Robbins, Concker et al. \(2013\)](#) state that optimism reinforces positive parenting behaviors. [Seligman \(2011\)](#) suggests that optimism with an emphasis on strengths rather than weaknesses can

pave the way for a reduction in parent-adolescent conflict and positive interactions in parent-child relationships, especially during adolescence. Because optimism creates an understanding of events and can lead to a proper relationship between parents and adolescents and create effective coping strategies. Lack of optimistic education for fathers is one of the limitations of research. Simultaneous implementation of optimistic education for parents can have a lasting effect on family members. Finally, due to the impact of reducing conflicts in parent-adolescent relationships, all therapists are recommended to use this intervention program in parent-adolescent relationships

#### 5. Ethical Considerations

##### Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. Participants were in the process of research. All participants' information was kept confidential.

##### Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

##### Authors' contributions

All authors contributed to all parts of the study.

##### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## اثر بخشی برنامه آموزش با رویکرد خوش‌بینانه بر راهبردهای حل تعارض، ارزیابی شناختی و تعارض والدین - نوجوان

زهرا خسروجردی<sup>۱\*</sup>، حسین پورشهریار<sup>۲</sup> و امید شگری<sup>۳</sup>

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

## چکیده

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۲۹

**هدف:** هدف پژوهش بررسی اثربخشی برنامه آموزش با رویکرد خوش‌بینانه بر راهبردهای حل تعارض، ارزیابی شناختی و تعارض والدین - نوجوان بود.

**روش‌ها:** پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و با گروه کنترل بود و یک ماه بعد از پایان جلسات مداخله، مرحله پیگیری انجام شد. در این پژوهش ۳۲ مادر (۱۶ نفر در گروه آزمایش، ۱۶ نفر در گروه کنترل) از منطقه ۴ تهران شرکت کردند که قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی به پرسشنامه سنجش تعارض والد-نوجوان (APCQ)، راهبردهای حل تعارض (CSRI) و ارزیابی شناختی استرس (SAM-R) پاسخ دادند. برنامه آموزش رویکرد خوش‌بینانه به شیوه گروهی برای مادران گروه آزمایش در ۷ جلسه دو ساعته اجرا شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد برنامه مداخله‌ای در افزایش رویکرد خوش‌بینانه و راهبردهای حل تعارض مثبت و کاهش راهبردهای غیرانطباقی و ارزیابی شناختی منفی و شدت تعارض در سطح معناداری ( $P < 0/001$ ) مؤثر است.

**نتیجه‌گیری:** براساس پژوهش می‌توان نتیجه گرفت برنامه آموزش خوش‌بینانه نه تنها در کاهش تعارض در روابط والدین و نوجوانان مؤثر است، بلکه به آنان کمک می‌کند تا بر راهبردهای حل تعارض و ارزیابی مثبت متمرکز شوند.

## کلیدواژه‌ها:

ارزیابی شناختی، برنامه رویکرد خوش‌بینانه، تعارض والد-نوجوان، راهبردهای حل تعارض

## مقدمه

تعارض ادر ارتباطات به‌ویژه در دوران نوجوانی اجتناب‌ناپذیر است. تعارض با والدین در مورد موضوعات روزمره ناشی از تغییرات ارتباطی والد-نوجوان و تلاش او برای کسب استقلال است که منجر به افزایش تعارض والد-کودک در دوره نوجوانی می‌شود. افزایش تعارض با تأثیرات منفی و انتظارات متناقض در مورد رفتار درست و زمان انتقال استقلال و مسئولیت‌پذیری همراه است. در فراتحلیلی، لارسن، کوی و کالینس تعارض با والدین را در نوجوانی نشان دادند که به تدریج از آن کاسته می‌شود (میسوتن، لایکس، برانجی، هال و میوز، ۲۰۱۷). برخی از تعارض‌ها در ارتباطات خانوادگی طبیعی و تابع عملکردی از استقلال و فردیت در دوران تحول نوجوانی است. با این حال، تعارض بیش از حد، سازگاری روان‌شناختی و بهزیستی

نوجوان را در معرض خطر قرار می‌دهد (برانجی، دورن، والک و میوز، ۲۰۰۹). رشد استقلال در نوجوانان با افزایش فاصله هیجانی، تغییر در برداشت از تصویر والدین همراه است که به تدریج، ارتباط به شکل موازی شکل می‌گیرد و نوجوان فردیت خود را در ارتباط با والدین به‌دست می‌آورد و سازگاری اجتماعی و سطحی از پختگی اخلاقی را فراهم می‌سازد (کارابونوا و پاسکربایشیوا، ۲۰۱۳). رفتارهای والدین یکی از عوامل مؤثر بر سازگاری و ناسازگاری نوجوانان است (لورنس، هایدلوگ، پرز-پادریلا و میناداز، ۲۰۱۹).

1. conflict
2. Missotten, Luyckx, Branje, Hale & Meeus
3. Branje, Doorn, Valk, Meeus
4. Karabanova & Poskrebysheva
5. Lorence, Hidalgo, Perez- Padilla, and Menendez

\* نویسنده مسئول:

زهرا خسروجردی

نشانی: دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

تلفن: ۸۸۹۶۶۸۶۱ (۲۱) ۹۸+

پست الکترونیکی: Khosrojerdi.zahra1400@gmail.com

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

نوجوان با رویکرد خوش‌بینانه با پیامدهای مثبت موفقیت تحصیلی، کاهش درگیری در تعاملات، پیامد اجتماعی بهتر و شادی در ارتباط است. والدین با نگرش‌های مثبت در زندگی نوجوان تعامل بیشتری دارند و همراه خوبی برای آنان هستند (الثورت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). خوش‌بینی بر رفتار افراد و نحوه کنار آمدن با مشکلات و رویدادهای زندگی تأثیرگذار است و سازگاری روان‌شناختی بالایی را به وجود می‌آورد. افراد خوش‌بین در مواجهه با مشکلات تلاش بیشتری انجام می‌دهند تا آن‌ها را حل کنند و از راهبردهای مثبت برای مواجهه با موقعیت‌ها استفاده می‌کنند. چنین رویکردهایی منجر به سلامت روانی و جسمانی می‌شود (علی‌بیگ، احمدی، فرحبخش و علی‌بیگ، ۱۳۹۱). تفکرات مثبت و باورهای خوش‌بینانه رویکردی برای مقابله با مشکلات و چهارچوب روشنی برای زندگی است (حمیدی، اتاقی و پاز<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). پیترسون بیان می‌کند الگوبرداری از والدین خوش‌بین به کودک و نوجوان در اکتساب رویکرد خوش‌بینی کمک می‌کند و لازم است اثرگذاری ارزیابی شناختی<sup>۳</sup> نیز مورد توجه قرار گیرد (الثورت، ۲۰۱۲). چان، سانا و یانگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۳)، به نقل از دارک<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) بیان می‌کنند ارزیابی شناختی در سازگاری روان‌شناختی اهمیت بسزایی دارد و در چگونگی برداشت افراد از تعاملات مؤثر است. ارزیابی شناختی برداشت و ادراک ذهنی کودک از توافق یا عدم توافق، بازتابی برای درک علت و پیامدهای حاصل از تعارض است (میکائیلی و عینی، ۱۴۰۱). اگر ادراک کودک از ارزیابی، تهدید در روابط را انعکاس دهد، در این صورت تعارض والدین - نوجوان بر بهزیستی آن‌ها اثرگذار است و عملکرد خانواده مخرب است. برای مثال، نگرانی از خشم والدین منجر به تعارض بین والدین و نوجوان می‌شود و اختلافات زناشویی نیز می‌تواند منجر به خشونت در خانواده شود (فوسکو و کریچ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). شین، چی و یو<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) بیان می‌کنند ارزیابی شناختی به عنوان پلی غیرمستقیم در ارتباط با تعارض بین والدین و کودک است. اگر پیوسته کودکان نوع ویژه‌ای از ارزیابی منفی را داشته باشند منجر به مشکلاتی در سازگاری عاطفی و اجتماعی آنان می‌شود.

1. Tucker, Mchale, & Crouter
2. Wied, Branje, and Meeus
3. Garcia-Ruiz, Rodrigo, Hernández-Cabrera, Máiquez, & Deković
4. strengths
5. optimism
6. Seligman
7. Ellsworth
8. Hamidi, Otaghi, & Paz
9. Cognitive Appraisals
10. Chang, Sanna, and Yang
11. Durak
12. Fosco & Grych
13. Xin, Chi & Yu

بنابراین، تعارض دو روی یک سکه هستند که می‌تواند زمینه سازگاری یا ناسازگاری را ایجاد کند.

تعارض همیشه زیان‌آور نیست، به دلیل اینکه نقش مهمی در جدایی و فردیت نوجوان دارد و فرصتی برای توجه و بررسی دیدگاه‌های مخالف را فراهم می‌کند و می‌تواند در برخی موارد سازنده نیز باشد (میسوتن و همکاران، ۲۰۱۷). بسیاری از پژوهش‌ها، فراوانی تعارض نوجوان در محیط خانواده را مورد بررسی قرار داده‌اند و کمتر به حل تعارض پرداخته‌اند. عموماً حل تعارض در ارتباط با زوج بیشتر مورد توجه قرار گرفته است و در تعامل والدین و نوجوانان توافق و مذاکره کمتری مورد بررسی قرار گرفته است (تاگر، میچاله و کوراتر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳). برای غلبه بر تعارض و تنش لازم است بر مدیریت تعارض و رویکردهای حل مسئله در تعاملات والد-نوجوان توجه کرد (میسوتن و همکاران، ۲۰۱۷). لارسن و همکاران در سال ۲۰۰۱ بیان می‌کنند مهارت حل تعارض راهبردهای زورگویانه و غیرسازنده را به سازندگی و ارتباط بهتر تغییر می‌دهد (واید، برانجی و میوز<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷) و نوجوان یاد می‌گیرد چگونه با تعارض مواجهه شود. چنین تعاملاتی، عملکرد اجتماعی او را در بزرگسالی در ابعاد مختلف زندگی مانند کار و روابط عاشقانه تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذا، تعارضات تخریب‌کننده یا سازنده محیط خانه بر چگونگی ارتباط با دیگران مؤثر است (میسوتن و همکاران، ۲۰۱۷). تعارضات تخریب‌کننده موجب شکایت و گله‌هایی در نوجوان می‌شود که والدین باید آن را در تعاملات خود مورد توجه قرار دهند.

بیشتر شکایت‌های نوجوان از والدین این است که به اندازه کافی در مورد نگرانی‌ها و نیازهای آنان وقت گذاشته نمی‌شود. اصلاح شناخت والدین بر اساس دیدگاه نوجوان در تعاملات سازنده نقش مؤثری دارد. استرنبرگ بیان می‌کند راه‌حل‌های مولد در ارتباط گرم و صمیمی منجر به حل تعارض اثربخش می‌شود (گارسیا -روز، رودریگو، هرناندز - گبریا، مایکوز و دکویچ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۲). از جمله پژوهش‌های مؤثر در تعاملات والدین در روان‌شناسی مثبت انجام شده است. روان‌شناسی مثبت بر شناسایی و ساختار توانمندی‌ها<sup>۱۱</sup> به جای مطالعه ضعف‌ها تأکید دارد و کاربرد توانمندی‌ها در تعاملات را موجب روابط سازنده می‌داند. خوش‌بینی یکی از این توانمندی‌هاست که به معنای تفسیر درست از واقعیت است (سلیگمن<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۱). مداخلات و برنامه‌های آموزش خوش‌بینی به سلامت هیجانی افراد کمک می‌کند. سلیگمن بیان می‌کند یادگیری خوش‌بینی با کاهش افسردگی و اضطراب در کودکان و بزرگسالان است و تا دو سال بعد از آموزش نیز مؤثر بوده است. تعامل والدین -

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری شامل مادران نوجوان متوسطه اول منطقه ۴ تهران است. تعداد ۳۲ نفر از آن‌ها با روش نمونه‌گیری تصادفی از یک مدرسه انتخاب شدند. پس از آمادگی مادران ۱۶ نفر در گروه آزمایشی و ۱۶ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. در این پژوهش بر اساس روش پیشنهادی کوهن<sup>۵</sup> (۱۹۸۶؛ به نقل از **سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۸۷**) با مقدار آلفای ۰/۰۵ و حجم اثر ۰/۶۰ می‌توان به توان آماری ۰/۹۱ دست یافت که به نظر می‌رسد تعداد نمونه کافی باشد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شد:

**پرسشنامه سنجش تعارض والد-نوجوان (APCQ):**

پرسشنامه سنجش تعارض والد-نوجوان **اسدی‌یونسی** (۱۳۹۰) دارای ۸۹ گویه است. والدین براساس فراوانی و شدت تجربه موقعیت‌های متعارض پاسخ می‌دهند. هر سؤال بر روی طیف پنج درجه‌ای لیگرت (تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه ۵) از آرام تا عصبانی پاسخ می‌دهند. در پژوهش **اسدی‌یونسی** (۱۳۹۰) از ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه به صورت تجربی حمایت کرد. در این مطالعه، ضرایب آلفای کرونباخ ابعاد فراوانی و شدت به ترتیب برابر با ۰/۹۷ و ۰/۹۷ است. همچنین ضریب همبستگی بین اجرای اول و دوم برای نمره کلی فراوانی تعارض در نسخه نوجوان ۰/۷۲ و شدت تعارض ۰/۷۴ بود. در مطالعه حاضر ضرایب آلفای کرونباخ ابعاد فراوانی و شدت آن به ترتیب برابر با ۰/۸۶ و ۰/۸۸ است.

**پرسشنامه راهبردهای حل تعارض<sup>۶</sup> (CRSI):** **کاردک<sup>۸</sup>** در

سال ۱۹۹۴ با هدف سنجش سبک ارجح نوجوان برای حل تعارض در تعامل با پدر و مادر، پرسشنامه سبک حل تعارض را ساخت. پرسشنامه با ۱۶ گویه از چهار سبک حل تعارض شامل ۱- حل مسأله مثبت<sup>۹</sup> (۲، ۶، ۱۰، ۱۴)، ۲- مشغولیت ناشی از تعارض<sup>۱۰</sup> (۱، ۵، ۹، ۱۳)، ۳) کناره‌گیری از تعارض<sup>۱۱</sup> (۳، ۷، ۱۱، ۱۵) و ۴- متابعت<sup>۱۲</sup> (۴، ۸، ۱۲،

۱۶) است. مشارکت کنندگان به طیف پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه

1. Jackson, Pratt, Hunsberger, & Pancer
2. Westerberg, Wilhsson, Svedberg, Nygren, Morgan, & Nyholm
3. Wang, Zhao, Cheng, Wang, Yang, Chen, et. Al
4. Laursen, Collins, Smith, Forehand & Steinberg
5. Cohen
6. Adolescent-Parent Conflict Questionnaire (APCQ)
7. Conflict Resolution Styles Inventory (CRSI)
8. Kurdek
9. positive problem solving
10. conflict engagement
11. conflict withdrawal
12. compliance

**فوسکو و کریچ** (۲۰۰۸) بیان کردند زمانی که فرایند ارزیابی خصمانه باشد بر عواطف و شناخت کودک اثر منفی دارد و تعارض با مشکلات سازگاری مرتبط است. در حالی که سرمشق‌گیری از والدین خوش‌بین می‌تواند کودکان و نوجوانان را در جهت خوش‌بینی سوق داد. از این رو، مداخلات و راه‌کارهای پیشگیرانه باید متمرکز بر پرورش خوش‌بینی باشد. **جکسون، پریت، هانزبرگر و پنکر<sup>۱</sup>** (۲۰۰۵) در پژوهش دو ساله خود بیان می‌کنند خوش‌بینی در تعاملات والدین و نوجوانان تحول مثبت را تقویت می‌کند و زمینه‌ساز تعاملات مثبت است. خوش‌بینی به‌عنوان عامل حفاظتی برای نوجوانان محسوب می‌شود و رابطه مثبتی با سلامتی، راهبردهای مؤثر مقابله‌ای و عملکرد بهتر عاطفی دارد (**وستربرگ، ویلهاسون، سودبرگ، نایگرین و نیولم<sup>۲</sup>**، ۲۰۱۷). خوش‌بینی در ارزیابی مثبت، خودتنظیمی هیجانی و فعالیت‌های جسمی و در سبک ارزیابی‌های شناختی مثبت افراد خوش‌بین کمک می‌کند (**وانگ، ژائو، چینگ، وانگ، یانگ، چین و همکاران<sup>۳</sup>**، ۲۰۱۸). براساس گزارشات لارسن، کالینز اسمیت، فرهند و استرینبرگ<sup>۴</sup> بیشترین تعارضات نوجوان با مادر نسبت به پدر و خواهر است (**تاکر و همکاران**، ۲۰۰۳). این درحالی‌است که رویکردهای خوش‌بینانه به کاهش تعارض نوجوانان کمک می‌کند. همان‌گونه که گارسیا-روز و همکاران (۲۰۱۲) بیان می‌کنند اصلاح شناخت والدین براساس دیدگاه نوجوان بر روابط سازنده اثرگذار است و استفاده از رویکرد خوش‌بینانه در روابط والد-نوجوان به دلیل اثرگذاری در تفسیر درست تعاملات آن‌ها، می‌تواند زمینه‌ساز تحول مثبت (**الثورث**، ۲۰۱۲) و عملکرد بهتر عاطفی (**وستربرگ و همکاران**، ۲۰۱۷) باشد که بر ارزیابی شناختی نوجوان نیز نقش مثبتی دارد و نوجوان را در جهت راهبردهای حل تعارض انطباقی و سازگارانه با والدین خود قرار می‌دهد. در این پژوهش به بررسی آموزش رویکرد خوش‌بینانه مادر با فرزند نوجوان در ارتباط با ارزیابی شناختی و راهبردهای حل تعارض پرداخت می‌شود که چطور رویکردهای خوش‌بینانه مادر به حل تعارض و ارزیابی شناختی نوجوان کمک می‌کند. لذا، پژوهش حاضر برآست آیا؛ ۱) آموزش برنامه رویکرد خوش‌بینانه به مادران باعث کاهش میزان تعارض والد-نوجوان در آن‌ها می‌شود؟ ۲) آموزش برنامه رویکرد خوش‌بینانه به مادران افزایش میزان راهبردهای حل تعارض (راهبردهای انطباقی) و کاهش میزان راهبردهای غیر انطباقی (مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت) نوجوانان را در پی خواهد داشت؟ ۳) آموزش برنامه رویکرد خوش‌بینانه به مادران با کاهش میزان ارزیابی شناختی (تهدید، چالش و مرکزیت) در نوجوانان همراه خواهد بود؟

و روسچ<sup>۳</sup> (۲۰۰۵)، به نقل از **شکری، تمیزی، عبداله‌پور و خدایمی، (۱۳۹۵)** نتیجه تحلیل عاملی از ساختار سه عاملی تهدید، چالش و منابع حمایت کرد. ضرایب همسانی درونی برای مقیاس‌های چالش، تهدید و منابع به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد. در پژوهش **شکری و همکاران (۱۳۹۵)** نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نسخه تجدیدنظر شده مقیاس ارزیابی شناختی از ساختار سه عاملی مقیاس تهدید، چالش و منابع حمایت کرد که به ترتیب ۳۹/۱۳، ۱۴/۹۳ و ۱۰/۱۵ و در مجموع ۶۴/۲۱ درصد از واریانس عامل کلی استرس را تبیین می‌کند. مقیاس تجدیدنظر ۱۴ گویه دارد و همان پنج طیف را داراست. مقیاس تهدید ۷ سؤال (۲، ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴)، مقیاس چالش ۴ سؤال (۱، ۴، ۵، ۱۲) و مقیاس منابع ۳ سؤال (۳، ۸، ۱۱) دارد. در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های تهدید، چالش و منابع به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۹۰ و ۰/۸۴ به دست آمد.

**روش اجرا:** پس از انجام نمونه‌گیری، شرکت‌کنندگان دو گروه در جلسه نخست و قبل از ارائه بسته آموزشی، به پرسشنامه‌های شدت تعارض والدین-نوجوان، راهبردهای حل تعارض و ارزیابی شناختی پاسخ دادند. سپس برای شرکت‌کنندگان به مدت هفت هفته و هر هفته به مدت ۲ ساعت برنامه آموزش با رویکرد خوش‌بینی برگزار شد. محتوای آن در جدول ۱ ارائه شده است.

1. stress appraisal measure for minority adolescent
2. Peacock & Wong
3. Rowley & Roesch

پاسخ می‌دهند. در پژوهش **کاردک (۱۹۹۴)** نتایج تحلیل عاملی، از روایی عاملی چهار سبک حل تعارض؛ حل مسأله مثبت، مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت حمایت کرد. براساس منطق پیشنهادی **کاردک (۱۹۹۴)**، به نقل از **خدایی، زارع، علیپور و شکری، (۱۳۹۴)** راهبردهای حل مسأله مثبت مانند راهبرد حل تعارض انطباقی و راهبردهای ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت مانند راهبردهای حل تعارض غیرانطباقی محسوب می‌شود. **خدایی و همکاران (۱۳۹۴)** ضرایب آلفای راهبردهای حل تعارض در تعامل با مادر بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ به دست آوردند. در مطالعه **برانجی و همکاران (۲۰۰۹)** مقادیر آلفای کرونباخ پرسشنامه سبک حل تعارض در تعامل با مادر بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ به دست آمد. در مطالعه حاضر ضرایب آلفای کرونباخ راهبردهای حل تعارض در تعامل با مادر بین ۰/۶۱ تا ۰/۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه ارزیابی شناختی استرس<sup>۱</sup> (SAM-R)**. پی‌کاک و لانگ<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۰ مقیاس ارزیابی شناختی در رویایی با تجارب استرس‌زا را توسعه دادند. ارزیابی شناختی به صورت چندوجهی بر روی طیف پنج درجه‌ای از هرگز (صفر) تا بیشتر اوقات (چهار) است که دارای ۲۴ گویه است. نسخه‌ی اصلی این مقیاس از سه بعد ارزیابی شناختی اولیه (تهدید، چالش و مرکزیت) و سه بعد ارزیابی‌های ثانویه (کنترل‌پذیری از طریق خویشتن، کنترل‌پذیری از طریق دیگران و کنترل‌پذیری از طریق هیچ کس) تشکیل شده است. در مطالعه رویل

#### جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش رویکرد خوش‌بینانه

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر و مدرس، تشریح برنامه رویکرد خوش‌بینانه، اجرای پیش‌آزمون، ارائه مدل آلبرت ایس و رابطه بین حالت هیجانی و پیامدهای مرتبط با رخدادهای منفی، روش‌های قدرتمند شدن باورهای بدبینانه و ارائه تمرینات مرتبط
دوم	آموزش مادران برای ارائه مدل آلبرت ایس به نوجوانان، چهار مهارت خوش‌بینانه: (۱) شکار افکار، (۲) ارزیابی افکار، (۳) یافتن جایگزین، (۴) اجتناب از فاجعه‌پنداری، آموزش چگونگی خوش‌بینی در فرزندان و سناریوهای در ارتباط با نوجوانان
سوم	ارزیابی مدل اسنادی افراد در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند، تعریف مفهوم اسناد، اسنادهای خوش‌بینانه در مقابل با اسنادهای بدبینانه و تبیین رویدادها بر اساس مدل ایس
چهارم	آموزش مادران برای ارائه مدل اسنادی به نوجوانان و شیوه‌های درست انتقاد از نوجوانان
پنجم	مجادله و مقابله با نگرش و باورهای فاجعه‌پندارانه براساس مدل آلبرت ایس و آزمون دو عامل مجادله و انرژی‌دهندگی در مدل ایس، آموزش فن مجادله با افکار منفی به کمک چهار اصل: (۱) گردآوری شواهد، (۲) مطرح کردن تفسیرهای جایگزین، (۳) اجتناب از فاجعه‌پنداری، (۴) تدوین نقش‌نامه. آموزش مادران برای ارائه مدل مجادله و مقابله با نوجوانان
ششم	آموزش مراحل ۵ گانه مهارت‌های حل مسأله: پنج مرحله برای رسیدن به راه‌حل کارآمد مسائل، (۱) درنگ کردن و اندیشیدن، (۲) از دیدگاه دیگران به امور نگریستن، (۳) تعیین اهداف، (۴) انتخاب شیوه‌ای برای عمل کردن پس از تعیین موارد مثبت و منفی، (۵) آزمون اثربخشی راه‌حل انتخابی و ارائه سناریوهای در این زمینه
هفتم	آموزش مهارت‌های اجتماعی جرات‌ورزی و مذاکره (۱) توصیف وقایع عینی، (۲) بیان احساسات، (۳) خواستار تغییر اختصاصی، (۴) بررسی تاثیر تغییر بر نحوه‌ی احساس، تاکید بر گام‌های ذیل در آموزش مذاکره: (۱) مشخص کردن خواسته منطقی، (۲) بیان خواسته منطقی، (۳) توجه به خواسته‌های طرف مقابل، (۴) تلاش عاقلانه برای رسیدن به توافق، (۵) تداوم مذاکره تا دستیابی به توافق. اجرای پس‌آزمون.

پس از اتمام جلسات، پس از هر دو گروه گرفته شد و بعد از گذشته یک ماه به منظور آزمون ماندگاری اثر بسته آموزشی، مجدد در مرحله پیگیری از هر دو گروه گرفته شد.

در جلسات ابتدا تکالیف قبل مورد بازبینی قرار می‌گرفت. سپس موضوع جلسه مطرح می‌شود و از اعضا خواسته می‌شد در بحث گروهی شرکت کنند. سپس تکالیف جلسه آینده مشخص می‌شد. در پایان جلسه جمع‌بندی در مورد مطالب ارائه شده انجام می‌شد.

در این پژوهش از نرم‌افزار SPSS ۲۲ استفاده شد. به منظور توصیف داده‌های پژوهش از میانگین و انحراف استاندارد و برای بررسی تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل از تحلیل واریانس آمیخته استفاده

شد.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۳۲ مادر با میانگین سنی ۴۱٫۶۲ با انحراف استاندارد ۵٫۷۱ شرکت کردند. جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای شدت تعارض ادراک شده، راهبردهای حل تعارض انطباقی (حل مسأله مثبت) و غیرانطباقی (مشغولیت ناشی از تعارض، متابعت و کناره‌گیری از تعارض) و ارزیابی شناختی تهدید، چالش و منابع در دو گروه آزمایشی و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای مادران نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق در گروه آزمایش و کنترل برای مادران

گروه	شدت تعارض	مشغولیت ناشی از تعارض	حل مسأله مثبت	متابعت	کناره‌گیری از تعارض تهدید	تهدید	چالش	منابع
مرحله	M (s)	M (s)	M (s)	M (s)	M (s)	M (s)	M (s)	M (s)
آزمایشی پیش‌آزمون	۲۱۲/۱۳ (۲۰/۷۸)	۷/۶۸ (۳۰/۳)	۸/۶۸ (۲/۳)	۸/۵ (۲/۶۸)	۹/۳۱ (۳/۰۷)	۱۱/۹۳ (۵/۵۶)	۱۱/۹۳ (۵/۵۶)	۶/۶۱ (۲/۴۱)
پس‌آزمون	۱۲۵/۲۰ (۲۰)	۵/۶۲ (۱/۵۴)	۱۴/۶۲ (۴/۰۹)	۵/۷۵ (۱/۴۸)	۴/۶۸ (۳/۴)	۴/۵۶ (۳/۰۱)	۱۳/۲۵ (۲/۸۱)	۷/۶۸ (۲/۳۳)
پیگیری	۱۲۸/۴۰ (۱۴/۴۱)	۴/۳۷ (۰/۷۱)	۱۴/۶۸ (۲/۰۵)	۴/۴۳ (۰/۶۲)	۵/۰۶ (۱/۲۸)	۶ (۲/۲۵)	۱۲/۸۷ (۱/۴۰)	۹ (۱/۷)
کنترل پیش‌آزمون	۱۸۰/۱۳ (۱۶/۱۱)	۷ (۲/۶۸)	۱۰/۶۲ (۲/۰۹)	۷/۵۶ (۱/۴۵)	۹/۱۸ (۳/۲۷)	۹/۳۷ (۱/۸۲)	۷/۳۷ (۱/۵۸)	۴/۹۳ (۱/۷۳)
پس‌آزمون	۱۷۶/۹۳ (۲۱/۷۳)	۶/۸۱ (۲/۵۳)	۱۲/۲۵ (۳/۱۷)	۷/۴۳ (۲/۵)	۸/۷۵ (۲/۷)	۱۱/۴۳ (۵/۳۵)	۸/۱۲ (۳/۰۳)	۵/۶۸ (۳/۱۵)
پیگیری	۱۸۵/۲ (۳۰/۳۶)	۵/۹۳ (۱/۳۴)	۱۳/۴۳ (۲/۵۸)	۷/۵۶ (۱/۴۱)	۸/۸۷ (۲/۵۷)	۹/۴۳ (۲/۴۲)	۸/۱۲ (۱/۶۲)	۵/۵۰ (۱/۸۶)

نتایج جدول نشان داد میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است ولی در مورد گروه کنترل چنین تغییری مشاهده نمی‌شود.

برای استفاده از تحلیل واریانس آمیخته پیش‌فرض‌های موجهی و ام‌باکس بررسی شد. در تمام متغیرهای ذیل فرض موجهی تایید شده است بجز شدت تعارض که در تحلیل آن از گرین‌هوس استفاده شد. فرض ام‌باکس بررسی شد و در متغیرهای شدت تعارض، حل مسأله مثبت، مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض، متابعت و منابع میزان آن از ۰/۱۱ تا ۰/۴۴ تایید شد. و در متغیرهای چالش و تهدید فرض ام‌باکس تایید نشد که به دلیل یکسان بودن N در دو گروه این روش مورد استفاده قرار گرفت. همچنین آزمون‌های چندمتغیره در مورد تمام متغیرها معنادار ( $p < ۰/۰۰۱$ ) است.

نتایج جدول نشان می‌دهد تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی شدت تعارض (زمان)، بین‌گروهی و اثر تعاملی زمان و گروه معنادار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ). با توجه به یافته‌های فوق فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

راهبردهای حل تعارض انطباقی نشان می‌دهد تحلیل واریانس برای عامل بین‌گروهی حل مسأله مثبت و درون‌گروهی و اثر تعاملی زمان و گروه معنادار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ). در مورد راهبردهای غیرانطباقی مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی (زمان) و اثر تعاملی بین اثر زمان و گروه معنادار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ). فرضیه دوم با توجه به یافته‌های بالا استفاده بیشتر از راهبردهای حل تعارض انطباقی حل مسأله مثبت و استفاده کمتر از راهبردهای غیرانطباقی مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری و متابعت تأیید می‌شود.

نتایج ارزیابی شناختی نشان می‌دهد تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی تهدید (زمان)، بین‌گروهی و اثر تعاملی زمان و گروه معنادار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ). تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی چالش و منابع (زمان) و بین‌گروهی معنادار است، ولی اثر تعاملی گروه و زمان معنادار نیست. فرضیه سوم با توجه به یافته‌های بالا بدون در نظر گرفتن اثر تعاملی چالش و منابع و اثر تعاملی تهدید تأیید می‌شود.



جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی تأثیر زمان و گروه بر آموزش خوش‌بینانه مادران

متغیر	منبع	SS	df	MS	f	sig	eta
شدت تعارض	گروه	۱۴۸۴۸/۱۷	۱	۱۴۸۴۸/۱۷	۱۵/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۵
	زمان	۳۵۹۳۲/۰۸	۱/۴۳	۲۵۱۲۸/۲۳	۹۰/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	تعامل گروه با زمان	۳۷۵۵۷/۶۸	۱/۴۳	۲۶۲۶۵/۰۶	۹۴/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۷۷
حل مسأله مثبت	گروه	۷/۵۹	۱	۷/۵۹	۰/۹۶	۰/۳	۰/۰۳
	زمان	۳۶۳/۷۷	۲	۱۸۱/۸۸	۲۲/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	تعامل گروه با زمان	۸۰/۰۶۳	۲	۴۰/۰۳	۵/۰۰۲	۰/۰۰۱	۰/۱۴
مشغولیت ناشی از تعارض	گروه	۱۱/۳۴	۱	۱۱/۳۴	۱/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	زمان	۷۶/۵۸	۲	۳۸/۲۹	۱۱/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	تعامل گروه با زمان	۲۳/۲۵	۲	۱۱/۶۲	۳/۵	۰/۰۰۱	۰/۱
کناره‌گیری از تعارض	گروه	۸۸/۱۶	۱	۸۸/۱۶	۳۹۰/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۹۲
	زمان	۸۶/۵۲	۲	۴۳/۲۶	۱۰/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۲۶
	تعامل گروه با زمان	۶۲/۲۷	۲	۳۱/۱۳	۷/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۲۰
متابعت	گروه	۴۰/۰۴	۱	۴۰/۰۴	۷/۱۵	۰/۰۱	۰/۱۹
	زمان	۶۹/۸۱	۲	۳۴/۹۰	۱۵/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۴
	تعامل گروه با زمان	۶۷/۸۹	۲	۳۳/۹۴	۱۵/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳
تهدید	گروه	۱۶۰/۱۶	۱	۱۶۰/۱۶	۷/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۲۰
	زمان	۱۶۸/۱۴	۲	۸۴/۰۷	۸/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۲۱
	تعامل گروه با زمان	۳۶۵/۰۲	۲	۱۸۲/۵۱	۱۷/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷
چالش	گروه	۴۶۸/۱۶	۱	۴۶۸/۱۶	۶۵/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	زمان	۵۰/۵۸	۲	۲۵/۲۹	۵/۷	۰/۰۰۵	۰/۱۶
	تعامل گروه با زمان	۱۳/۵۸	۲	۶/۷۹	۱/۵۳	۰/۱	۰/۰۴۹
منابع	گروه	۱۳۷/۷۶	۱	۱۳۷/۷۶	۱۴/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۹۳
	زمان	۵۳/۱۴	۲	۱۷/۵۷	۵/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۱۶
	تعامل گروه با زمان	۱۵/۰۲	۲	۷/۵۱	۲/۵۱	۰/۰۸	۰/۰۷

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش، تأثیر برنامه آموزش با رویکرد خوش‌بینانه بر راهبردهای حل تعارض، ارزیابی شناختی و تعارض والدین-نوجوان در مادران بود.

نتایج نشان داد در گروه آزمایش، برنامه آموزش با رویکردهای خوش‌بینانه در کاهش شدت تعارض مادران با نوجوان مؤثر بوده است. میزان استفاده از راهبردهای انطباقی حل تعارض افزایش یافته و راهبردهای غیرانطباقی و چگونگی ارزیابی شناختی منابع، تهدید، چالش کاهش یافته بود که در کاهش تعارض بین مادر و نوجوان اثرگذار بوده است. **قربانی و گلزاری (۱۳۸۸)** در پژوهشی نشان دادند خوش‌بینی والدین با میزان خوش‌بینی فرزندان ارتباط دارد و رشد خوش‌بینی در فرزندان را امکان‌پذیر می‌سازد. **حمیدی و همکاران (۲۰۲۰)** نیز خوش‌بینی را رویکردی مناسب برای مقابله با مشکلات

مطرح کردند. **کاستورو-شیلو، فر، تیلور، راینتز، کانکر و ویدامن<sup>۱</sup>** (۲۰۱۳) بیان می‌کنند خوش‌بینی رفتارهای والدینی مثبت را تقویت می‌کند. **شی‌یر، کارور و بریدجز<sup>۲</sup>** (۲۰۰۱) نشان دادند افرادی که خوش‌بینی بالایی دارند، سلامت جسمی، طول عمر، سطح بالای بهزیستی عاطفی، روابط اجتماعی مثبت‌تر و از توانایی مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا برخوردار هستند. خوش‌بینی بر سازگاری جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای افراد اثرگذار است (نریمانی، شاه‌محمدزاده، امیدوار و امیدوار، ۱۳۹۳). همان‌گونه که نتایج نشان داد آموزش خوش‌بینی به مادران موجب کاهش شدت تعارض در رابط بین والد-نوجوان می‌شود و در ارزیابی شناختی آن‌ها از جهت تهدید، چالش و منابع تأثیرگذار است.

1. Castro-Schilo, Ferrer, Taylor, Robins, Conger & Widaman
2. Scheier, Carver & Bridges

یافته‌ها نشان دادند آموزش خوش‌بینانه می‌تواند در ارزیابی منفی گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری را به‌وجود آورد. چگونگی تعاملات خانواده از کودکی تا نوجوانی در دیدگاه نوجوان به دنیا و آینده مؤثر است. از این رو، کیفیت ارتباطی والدین بر مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی آن‌ها اثرگذار است (زانون، باستینلو، پاسیکو و هاتز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). وانگ و همکاران (۲۰۱۸) مطرح کردند خوش‌بینی در ارزیابی مثبت افراد کمک‌کننده است و می‌تواند پل ارتباطی قابل اطمینانی را در رابط والد-کودک ایجاد کند. هاسن و پاور نشان دادند پذیرش استقلال روان‌شناختی و سطح تعادلی از کنترل با خوش‌بینی نوجوان مرتبط است (گیلمن، هوبنر و فورلانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹) که نشان‌دهنده اثرگذاری آموزش‌های خوش‌بینی در پذیرش بهتر شرایط از سوی نوجوانی است و بالطبع با کاهش تعارض و ارزیابی مثبت نوجوان همراه است. شین و همکاران (۲۰۰۹) بیان می‌کنند ارزیابی شناختی به‌عنوان پلی غیرمستقیم در تعارضات والدین و نوجوان عمل می‌کند. بدین ترتیب توجه به نقش ارزیابی شناختی در تعاملات ضروری است. آگاه شدن والدین از نقش ارزیابی شناختی در تعاملات خود با نوجوان به ارتباط صمیمی و کاهش تعارض بین آن‌ها کمک می‌کند. آموزش‌های خوش‌بینی بدلیل اثرگذاری در ارزیابی شناختی، برداشت درست و منطقی از رفتار نوجوان و درک ویژگی‌های دوران نوجوانی موجب انعطاف‌پذیری رفتار مادر می‌شود. آموزش خوش‌بینی از سوی مادر با همدلی و کاهش تهدید، فشار و راهبردهای غیرانطباقی با نوجوان می‌شود و تعاملات سازگارانه بین فردی را فراهم می‌سازد. علی‌بیک و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند افراد خوش‌بین در مواجهه با مشکلات تلاش بیشتری انجام می‌دهند و از راهبردهای مثبت برای مواجهه با موقعیت‌ها استفاده می‌کنند. یافته‌ها نیز نشان داد تفاوت معناداری بین گروه آزمایشی و کنترل وجود دارد. لذا، نوجوانی که حل مسئله در محیط خانه را فرا می‌گیرد ارتباط بهتری با والدین برقرار می‌کند و موجب ارزیابی شناختی مثبت می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۱۸) و می‌تواند از راهبردهای حل تعارض انطباقی در تعاملات خود و دنیای اطراف سود ببرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش عدم اجرای آموزش خوش‌بینانه برای پدران است. نداشتن گروه مقایسه برای آموزش خوش‌بینانه از دیگر محدودیت‌های پژوهش است.

در تبیین نتایج می‌توان گفت، ارزیابی شناختی مثبت با چالش‌های کمتری در ارتباط بین والد و نوجوان و کاهش شدت تعارض همراه است. رویکرد خوش‌بینانه به والدین کمک می‌کند درک واقع‌بینانه‌تری نسبت به مسائل نوجوان خود پیدا کنند و تفسیر و ارزیابی درستی نسبت به مسائل نوجوان خود داشته باشند. سلیگمن بیان می‌کند مداخلات و آموزش‌های مبتنی بر رویکردهای خوش‌بینانه تحول مثبت در افراد را پشتیبانی می‌کند (الثورت، ۲۰۱۲). سلیگمن (۲۰۱۱) مطرح می‌کند خوش‌بینی با تأکیدی که بر نقاط قوت به‌جای نقاط ضعف دارد می‌تواند در روابط والد-کودک به‌ویژه در دوران نوجوانی زمینه‌ساز کاهش تعارض بین والد-نوجوان و تعلیمات مثبت باشد. چرا که خوش‌بینی درک درستی را از وقایع به‌وجود می‌آورد و می‌تواند در جهت روابط مناسب بین والدین و نوجوان پیش رود و راهبردهای مقابله‌ای مؤثری را به‌وجود آورد.

کاوانو<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) مشخص کرد رفتارهای والدین با راهبردهای مقابله‌ای نوجوان در تعامل است نوجوانانی که حمایت بیشتری از طرف والدین دریافت می‌کنند حل مسئله و ارزیابی شناختی مثبت به‌کار می‌برند. در جدول سه تفاوت معناداری بین گروه آزمایشی و کنترل وجود دارد که نشان‌دهنده اثرگذاری آموزش در جهت کاهش راهبردهای غیرانطباقی بوده است. همچنین تفاوت معناداری در راهبردهای انطباقی وجود دارد که نشان‌دهنده آن است هنگامی که نوجوان الگوی مناسبی از سوی مادر خود دریافت کند، می‌تواند خود را در جهت تعاملات سازنده قرار دهد که در چگونگی ارتباط آن‌ها مؤثر است. داسک و دانکو<sup>۲</sup> (۱۹۹۴)، به نقل از کاوانو، (۲۰۱۲) مشخص کردند نوجوانانی که صمیمت و پشتیبانی والدین را دریافت می‌کنند راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر مسئله را مورد استفاده قرار می‌دهند و در فعالیت‌های خود مسئولیت‌پذیر هستند، از حمایت والدین و همسالان برخوردارند و اعتماد به نفس بیشتری دارند و راهبردهای خوش‌بینی را استفاده می‌کنند. لورنس و همکاران (۲۰۱۹) مطرح کردند رفتارهای والدین یکی از عوامل مؤثر بر سازگاری و ناسازگاری نوجوان است. از این رو، زمانی که نوجوان الگوی حل مسئله را از سوی والدین فرا می‌گیرند تعاملات مثبت دارند و کمتر در چالش راهبردهای غیرانطباقی قرار می‌گیرند.

ارزیابی شناختی کودکان بر کارآمدی مقابله در تعارض بین‌فردی اثرات متقابلی دارد. ارزیابی تهدید، روش‌های اجتنابی را افزایش می‌دهد (شلتون و هارولد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸) و آموزش‌های خوش‌بینانه در کاهش ارزیابی شناختی منفی مؤثر است. همچنین ارتباط مثبت والدین با نوجوان و خوش‌بینی آنان به هم مرتبط است. همان‌گونه که

1. Cavanaugh
2. Dusek and Danko
3. Shelton, & Harold
4. Zanon, Bastianello, Pacico, & Hutz
5. Gilman, Huebner & Furlong

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### منابع

- اسدی‌یونسی، م. ر. (۱۳۹۰). مقایسه تأثیر آموزش بازسازی شناختی با آموزش ارتباط مبتنی بر حل مسئله، به والدین و نوجوانان در کاهش تعارض والد - نوجوان، رساله دکتری دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی.
- خدایی، ع.، زارع، ح.، علیپور، ا.، و شکر، ا. (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه بازآموزی اسنادی مبتنی بر مدل پردازش اطلاعات کرک و داج بر سبک حل تعارض، خوش بینی و کاهش تعارضات والد-نوجوان مادران، *روان‌شناسی خانواده*، ۲(۲)، ۳۸-۲۷.
- سرمد، ز.، بازرگان، ع.، و حجازی، ا. (۱۳۸۷). روشهای تحقیق در علوم رفتاری، تهران: آگاه.
- شکر، ا.، تمیزی، ن.، عبدالله‌پور، م. آ.، و خدایی، م. ح. (۱۳۹۵). تحلیل ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ارزیابی شناختی استرس در دانشجویان، *فصلنامه‌های تازه علوم شناختی*، ۱(۲)، ۱۱-۱.
- علی‌بیگ، ف.، احمدی، س. ا.، فرحبش، ک. ک.، عابدی، ا.، و علی‌بیگ، م. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش خوش‌بینی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۲(۹)، ۷۰۲-۷۲۰.
- قربانی، ز.، گلزاری، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سطح خوش‌بینی والدین با میزان خوش‌بینی فرزندان نوجوان آن‌ها *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۱۳-۱۲۹.
- [Doi:10.22054/jep.2008.6023]
- میکائیلی، ن.، عینی، س. (۱۴۰۱). نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین ارزیابی شناختی و بهزیستی معنوی جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه. *مجله‌ی پژوهش در دین و سلامت*، ۸(۳)، ۳۷-۲۱.
- [Doi:10.22037/jrrh.v8i3.34470]
- نریمانی، م.، شاه‌محمدزاده، ی.، امیدوار، ع.، امیدوار، خ. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۱)، ۱۰۰-۱۱۸.

همچنین سئوالات فراوان مادران در مورد ویژگی‌های دوران نوجوانی از دیگر محدودیت پژوهش است که پیشنهاد می‌شود در آموزش‌های آتی، چنین مواردی وجود داشته باشد. لذا، پیشنهاد می‌شود که با اجرای همزمان آموزش خوش‌بینانه برای والدین می‌تواند تأثیر ماندگاری را برای اعضای خانواده داشته باشد و برای تعمیم‌پذیری نتایج بهتر است آموزش‌ها در مورد پدران نیز اعمال شود تا به نقش پدر در تعاملات دوران نوجوانی نگاه دقیق‌تری صورت گیرد.

بنابراین، لازم است، آموزش‌های خوش‌بینانه سرلوحه مهارت‌های فرزندپروری والدین قرار گیرد تا دیدگاه و نگرش‌های مثبت‌تری در تعاملات خود با فرزندان داشته باشند. آگاهی والدین از ارزیابی منفی، مقابله با نگرش‌های فاجعه‌آمیز و آموزش راهبردهای حل مسئله و مذاکره در محیط خانه نیز مورد توجه قرار گیرد. از سوی دیگر، آموزش‌های خوش‌بینانه به نوجوانان در درک بهتر وضعیت روان‌شناختی والدین و دیدگاه آنان و کاهش تعاملات مخرب کمک‌کننده است. اجرای آموزش خوش‌بینانه و نقش آن در ارزیابی شناختی مثبت و کاهش راهبردهای غیرانطباقی در گروه سنی از کودکی تا جوانی و در دختران و پسران نیز پیشنهاد می‌شود تا تفاوت گروه سنی و جنسیتی نیز بررسی شود. در نهایت با توجه به تأثیر کاهش تعارضات در روابط والد-نوجوان به کلیه درمانگران پیشنهاد می‌شود از این برنامه مداخله‌ای در روابط والد-نوجوان استفاده کنند.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات به صورت محرمانه نگهداری شده است.

#### حامی مالی

این تحقیق، هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، خصوصی یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

#### مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در همه بخش‌های پژوهش مشارکت داشته‌اند.

## References:

- Alibake, F., Ahmadi, A. S., Farahbakhsh, K., Abedi, A., & Alibake, M. (2012). The effect of optimism training on quality of life among dormitory female students at Isfahan Medical University, *Iranian Journal of Medical Education*, 9 (2), 702- 720. (Persian).
- AsadiYunesi, M. R. (2011). Comparison of the effect of cognitive reconstruction training with problem-solving communication training on parents and adolescents in reducing parent-adolescent conflict, PhD thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University. (Persian).
- Branje, S. J.T., Doorn, M. V., Valk, I. V. D., & Meeus, W. (2009). Parent-adolescent conflicts, conflict resolution types, and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 195-204. [Doi: 10.1016/j.appdev.2008.12.004]
- Castro-Schilo, L., Ferrer, Taylor, Z. E., Robins, R. W., Conger, R. D., & Widaman, K. F. (2013): Parents' optimism, positive parenting, and child peer competence in Mexican-origin families, parenting: *Science and Practice*, 13(2), 95-112. [Doi: 10.1080/15295192.2012.709151]
- Cavanaugh, A. M. (2012). The Role of parent-adolescent relationships in predicting Mexican American Adolescents' Coping Strategies: Examining Variation across Parent and Adolescent Gender. [Unpublished thesis School of Social Science, University of North Carolina at Greensboro]. Retrieved from: [https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/Cavanaugh\\_uncg\\_0154M\\_10869.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/Cavanaugh_uncg_0154M_10869.pdf)
- Durak, M. (2007). The relationship between cognitive appraisal of stress, coping Strategies and psychological distress among correctional officers: personal and environment factors. [Unpublished dissertation philosophy in psychology, Science of Middle East Technical university]. Retrieved from: <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12608609/index.pdf>
- Ellsworth, A. (2012). Relationship Between Observed Parental Optimism and Adolescent Optimism with Parental Involvement as a Mediating Variable: Two Wave Panel Study, [Unpublished thesis School of family life, the faculty of Brigham Young University]. Retrieved from: <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/3218>.
- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2008). Emotional, Cognitive, and Family Systems Mediators of Children's Adjustment to Interparental Conflict, *Journal of Family Psychology*, 22(6), 843- 854. [Doi: 10.1037/a0013809]
- García-Ruiz, M., Rodrigo, M. J., Hernández-Cabrera, J. A., Máiquez, M. L., & Deković, M. (2012). Resolution of parent-child conflicts in the adolescence, *European Journal of psychology of education*, 28, 178-188. [Doi: 10.1007/s10212-012-0108-7]
- Ghorbani, Z., & Golzari, M. (2009). The study of the relationship between personality traits and the level of optimism of parents with the level of optimism of their adolescent children, *Quarterly of Educational Psychology*, 113-129. (Persian).
- Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (2009). Handbook of Positive Psychology in Schools. First published by Routledge.
- Hamidi, F., Otaghi, M., & Paz, F. M (2020). Effectiveness of positive thinking training on self-assertiveness of teenage girls. *Women's Health Bulletin*, 7(1), 11- 17. [Doi:10.30476/WHB.2020.83879.1013].
- Jackson, L. M., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2005). Optimism as a mediator of the relation between perceived parental authoritative and adjustment among adolescents: Finding the sunny side of the street. *Social Development*, 14(2), 273-304. [Doi:10.1111/j.1467-9507.2005.00302.x].
- Karabanova, O. A., & Poskrebysheva, N. N. (2013). Adolescent Autonomy in Parent-child Relations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 86, 621 – 628. [Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.624]
- Khodaei, A., Zare, H., Alipour, A., & Shokri, O. (2016). The effectiveness of attributional retraining program based on Crick & Dodge' social information processing model on conflict solution style, optimism and reducing of parent-adolescent conflict among mothers, *Family Psychology*, 2 (2). 27- 38. (Persian).
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 705-722. [Doi:10.2307/352880].
- Lorence, B., Hidalgo, V., Perez- Padilla, J., & Menendez, S. (2019). The role of parenting styles on behavior problem profiles of adolescence, *Internal Journal Environmental Research and Public Health*, 16(15). [Doi: 10.3390/ijerph16152767].
- Mikaeili, N., & Eyni, S. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between cognitive appraisal and spiritual well-being of veterans with post-traumatic stress disorder. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat*, 8(3), 21-37. (Persian) [Doi:10.22037/jrrh.v8i3.34470]
- Missotten, L. C., Luyckx, K., Branje, S. J.T., Hale, W. W., & Meeus, W. H. (2017). Examining the longitudinal relations among adolescents' conflict management with parents and conflict frequency, *Personality and Individual Differences*, 117, 37-41. [Doi:10.1016/j.paid.2017.05.037].
- Narimani, M., Shahmohammadzadeh, Y., Omidvar, A., & Omidvar, Kh. (2014). A comparison of psychological capital and affective styles in students with learning disorder and normal students. *Journal of Learning Disabilities*, 4(1), 100-118. (Persian)
- Sarmad, Z., Bazargan, A., & Hejazi, A. (2008), Research Methods in Behavioral Sciences, Tehran: Agah. (Persian).

- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association. [Doi:10.1037/10385-009].
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Vintage Publisher.
- Shelton, K. H., & Harold, G. T. (2008). Pathways between interparental conflict and adolescent psychological adjustment bridging links through children's cognitive appraisals and coping Strategies, *Journal of Early Adolescence*, 28(4), 555-582. [Doi:10.1177/0272431608317610].
- Shokri, O., Tamizi, N., & Abdollahpour, M. A. (2016). Psychometric analysis of the stress appraisal measure revised among University students, *Advances in Cognitive Science*, 18 (2), 1-11. (Persian)
- Tucker, C. J., Mchale, S. C., & Crouter, A. C. (2003). Conflict resolution links with adolescents' family relationships and individual well-being, *Journal of Family Issues*, 24(6), 715-736. [Doi: 10.1177/0192513X03251181]
- Wang, S., Zhao, Y., Cheng, B., Wang, X., Yang, X., Chen, T., Suo. X., & Gong, Q. (2018). The optimistic brain: Trait optimism mediates the influence of resting-state brain activity and connectivity on anxiety in late adolescence, *Human Brain Mapping*, 1-13. [Doi: 10.1002/hbm.24222].
- Westerberg, K. H., Wilhsson, M., Svedberg, P., Nygren, J. M., Morgan, A., & Nyholm, M. (2017). Exploring the role of optimism as a protective factor for adolescent quality of life. *Journal of Psychology*, 47, 777-780.
- Wied, M. d., Branje, S. J.T., & Meeus, W.H. J. (2007). Empathy and Conflict Resolution in Friendship Relations Among Adolescents, *aggressive behavior*, 33, 48-55. [Doi: 10.1002/ab.20166].
- Xin, Z., Chi, L., & Yu, G. (2009). The relationship between interparental conflict and adolescents' affective well-being: Mediation of cognitive appraisals and moderation of peer status. *International Journal of Behavioral Development*. 33 (5), 421-429. [Doi: 10.1177/0165025409338442]
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). The importance of personality and parental styles to optimism in adolescents Optimism, personality and parental styles, *The Spanish Journal of Psychology*, 17, 1-25. [Doi:10.1017/sjp.2014.49].