

روابط عاطفی، حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی در دختران نوجوان
Perceived emotional relationships, social support and Well-being in
adolescent girls

نغمه تقوی^۱، پرویز آزاد فلاح^۲، فرشته موتابی^۳، ابراهیم طلائی^۴

Abstract

Well-Being is one of the most important goals in Positive Psychology approach. Conceptual, structural and developmental investigations are needed to design a program to increase well-being. A phenomenological study was conducted to compare two groups of adolescent girls with high and low levels of Subjective Well-Being (SWB). Informants of this qualitative research were 11-14 years old adolescent girls who were placed in two groups based on intensity sampling and using self reports of life satisfaction and overall happiness as well as experts' evaluations. The data has been collected using three methods including in depth interviews with adolescents (10 girls) and people around them like mother, a friend, and counselor, incomplete sentences (37 girls) and narrative writing (32 girls) with regards to maximum variation. The content analysis has been accomplished based on Braun & Clarke (2006) thematic analysis and five themes were extracted by comparing two groups with high and low SWB. Perceived social support and emotional relationships was one of these themes. The results demonstrated that four sub-themes including relationships with parents, friends, spiritual source and reliable people for expressing problems and seeking help are crucial in Perceived emotional relationships and social support of adolescent girls which is related to their SWB. As an important theme in SWB, Perceived emotional relationships and social support is discussed according to the cultural and developmental features.

Key words: Well-Being, Perceived emotional relationships and social support, adolescent girls, thematic analysis

چکیده

بهزیستی، یکی از مهم‌ترین اهداف رویکرد روان‌شناسی مثبت محسوب می‌شود. طراحی برنامه برای پرورش بهزیستی، مستلزم واکاوی مفهومی، ساختاری، فرهنگی و تحولی است. به این منظور یک پژوهش پدیدارشناسانه برای شناخت پدیده بهزیستی از دیدگاه دو گروه دختران نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر و کمتر انجام گرفت. اطلاع رسانی‌های این پژوهش کیفی، دختران نوجوان ۱۱ تا ۱۴ ساله بودند که بر اساس نمرات خودارزیابی رضایت از زندگی و شادکامی و ارزیابی متخصصین با شیوه نمونه‌گیری موارد شدید در دو گروه قرار گرفتند. داده‌ها با در نظر داشتن حداکثر تنوع از طریق سه شیوه‌ی مصاحبه‌های عمیق با نوجوانان (۱۰ نفر) و اطرافیان آنها مثل مادر، دوست و مشاور، تکمیل جملات ناتمام (۳۷ نفر) و نوشتار روایتی (۳۲ نفر) گردآوری شد. با انجام تحلیل محتوا بر اساس تحلیل مضمونی (براون و کلارک، ۲۰۰۶) پنج مضمون اصلی در مقایسه دو گروه استخراج شد که یکی از این مضمون‌ها، روابط عاطفی و حمایت اجتماعی ادراک شده بود. یافته‌ها نشان داد که مضمون روابط عاطفی و حمایت اجتماعی ادراک شده در چهار حیطه روابط با والدین، دوستان و مامن معنوی و وجود فرد یا افراد قابل اعتماد (به جز خانواده یا دوست) برای بیان مسائل و کمک گرفتن، در بهزیستی ادراک شده دختران نوجوان مؤثر است. این مضمون استخراج شده به عنوان یکی از مضمون‌های اصلی بهزیستی با توجه به بافت فرهنگی و ویژگی‌های نوجوانی مورد بحث قرار گرفته است.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی، روابط عاطفی و حمایت اجتماعی ادراک شده، دختران نوجوان، تحلیل مضمونی

۱- دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، نویسنده مسئول: ntaghva.sippa@gmail.com

۲- دکتری روان‌شناسی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

۳- دکتری روان‌شناسی بالینی، استادیار دانشگاه شهید بهشتی، پژوهشکده خانواده

۴- دکتری روان‌شناسی، استادیار دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه

هم افزایی (رزونانس) مثبت بودن^{۱۱} را به عنوان مهم‌ترین نکته در روابط عاطفی معرفی کرد. به این معنا که رابطه‌ی مثبت، فراتر از یک عامل، به عنوان حیطه‌ای گسترده است که تأثیر مثبت را در زندگی افراد، تشدید می‌کند.

بر اساس فرضیه گسترش، هنگامی که فرد هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کند، می‌تواند امکانات، احتمالات و راه‌حل‌های بیشتری را در نظر بگیرد. طبق فرضیه ساخت، با گذشت زمان و تأثیر کارآمد هیجان‌های مثبت، منابع تقویتی گوناگونی از جمله منابع روان‌شناختی (مثل خوش‌بینی و تاب‌آوری) و منابع اجتماعی (مثل دوستی‌ها و حمایت اجتماعی) افزایش می‌یابد (فردریکسون، ۲۰۰۱).

حمایت اجتماعی به عنوان یکی از منابع مهم، مجموعه‌ای از فرایندهای اجتماعی، روان‌شناختی و بین فردی است که سلامتی و بهزیستی را ارتقا می‌بخشد و زمینه‌های متعددی از جمله کمک‌های عملی و شناختی، اجتماعی شدن، اطمینان‌یابی از ارزشمندی خود و پرورش هیجانی را فراهم می‌کند آنچه در حمایت اجتماعی اهمیت دارد، ادراک فرد از کیفیت و میزان دریافت این حمایت‌ها است و بسته به زمینه‌های شناختی و نگرشی فرد، حمایت اجتماعی ادراک شده ممکن است متفاوت باشد. اگر افراد درک مثبتی از حمایت اجتماعی داشته باشند و این حمایت را از منابع مناسبی دریافت کنند، بهزیستی آنها از طریق مواجهه کارآمد با استرس‌ها و یافتن راه‌حل‌های مؤثر تقویت می‌شود (گاتلیب، ۲۰۰۹).

داشتن روابط مثبت با خانواده و دوستان به عنوان یکی از عوامل اساسی در بهزیستی افراد تلقی می‌شود

پیشگام رویکرد روانشناسی مثبت، مارتین سلیگمن، در نظریه‌ی اخیرش، بهزیستی^۱ در مسیر شکوفایی^۲ را به عنوان مهم‌ترین هدف این رویکرد معرفی کرد. سازه بهزیستی از دید سلیگمن (۲۰۱۱) چند عاملی است و فراتر از بعد لذت‌گرایی^۳، بعد فضیلت‌گرایی^۴ را هم در بر دارد (هوتا و واترمن، ۲۰۱۳). مدل پنج عاملی بهزیستی سلیگمن که با مخفف PERMA^۵ شناخته می‌شود شامل هیجان مثبت، فعالیت مجذوب‌کننده، روابط مثبت، معنا و دستاورد است. بر خلاف نظریه شادکامی اصیل^۶ (سلیگمن، ۲۰۰۲) که به صورت یک بعدی بر احساس خوب^۷ تکیه داشت، در نظریه بهزیستی، هر پنج عامل در کنار هم و در تعامل با یکدیگر، مهم تلقی می‌شوند (سلیگمن، ۲۰۱۱).

داشتن روابط مثبت، سالم و صمیمانه، یکی از مهم‌ترین عوامل در بهزیستی معرفی شده است. با وجودی که ممکن است حضور سایرین و داشتن رابطه، در دسرساز به نظر برسد، در مجموع پژوهش‌ها حاکی از نقش مهم روابط در ادراک بهزیستی است (بئامونت^۸، ۲۰۱۱ به نقل از ریس و همکاران، ۲۰۱۳). فردریکسون (۲۰۱۴) در ادامه‌ی نظریه گسترش و ساخت^۹ (۲۰۰۱)، بر اهمیت روابط و ایجاد ذهنیت مشترک^{۱۰} تأکید کرد. او با مرور مطالعات اخیر در مورد روابط صمیمانه، مفهوم

- 1 . Well-Being
- 2 . Flourish
- 3 . Hedonia
- 4 . Eudemonia
- 5 . Positive emotion, Engagement, positive Relationships, Meaning, & Accomplishment/Achievement (PERMA)
- 6 . Authentic Happiness Theory
- 7 . Feeling good
- 8 . Beaumont, J.
- 9 . The broaden and build theory
- 10 . Inter-subjectivity

متقابل نمادین^۲ از دید بلومر (۱۹۸۶)، اهمیت هر موضوع اعم از فیزیکی، اجتماعی و یا انتزاعی، مرتبط با شیوهی ادراک و برداشت افراد است. بنابراین، برای شناخت بهزیستی نوجوانان و تدوین برنامه برای آنها، بررسی ادراک آنها در مورد این مفهوم ضروری می‌نماید.

از سوی دیگر در راه شناخت مفهوم بهزیستی نوجوانان، توجه به عوامل مهم اثرگذار در ادراک بهزیستی، به ویژه تفاوت‌های جنسیتی (جانیتی بلوتی، ۱۳۹۲) و فرهنگی (جوشنلو، ۲۰۱۳) اهمیت فراوانی دارد. شیوع بیشتر اختلال افسردگی در زنان و بروز آن از دوران نوجوانی اولیه (برت و استین، ۲۰۰۱) و تأثیر تفاوت‌های فرهنگی و تربیتی در پرورش دختران (اوزاکی، ۲۰۱۴) ضرورت پژوهش در حوزه بهزیستی دختران را یادآوری می‌کند. باید توجه داشت که شکل‌گیری نوجوانی زنانه^۳، متأثر از بافت و فرهنگ رایج، جنبه‌های متفاوتی را در مسیر نوجوانی دختران به پیش می‌کشد (دریسکول، ۲۰۱۳) و برخی مشکلات هیجانی و رفتاری دختران نوجوان، مرتبط با بافت فرهنگی آنهاست. با توجه به کم‌رنگ بودن پژوهش‌ها در این زمینه، بررسی ادراک بهزیستی در دختران نوجوان ایرانی و تحلیل مضمون‌های مرتبط با آن ضروری به نظر می‌رسد. از آنجاکه بهزیستی سازه‌ای چندعاملی است و از متغیرهای مختلف فردی و اجتماعی اثر می‌پذیرد، بهره گرفتن از راهبردهای پژوهش کیفی، امکان شناخت عمیق‌تر این مفهوم را فراهم می‌کند.

این پژوهش بخشی از یک پژوهش گسترده‌تر برای تحلیل مضمونی مقایسه‌ای دختران نوجوان ایرانی با ادراک بهزیستی بیشتر و کمتر بوده که طی آن پنج

(بٹامونت، ۲۰۱۱ به نقل از ریس و همکاران، ۲۰۱۳) و بر ادراک بهزیستی کودکان و نوجوانان مؤثر است (پاپل و کریشلی، ۲۰۱۴). نوجوانان به طور طبیعی با مشکلات مرتبط با انتقال نقش^۱ (گذار از کودکی به دوران جوانی) درگیر هستند و در صورت موفق نبودن در این انتقال، ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرند. به طوری که نوجوانان افسرده و غیر افسرده، در مهارت‌های ارتباطی، سبک دلبستگی و کیفیت روابط با والدین و ادراک حمایت و محبت در روابط با والدین تفاوت‌های معنادار دارند (اوشی، اسپنس و دونوان، ۲۰۱۳). از این رو حمایت اجتماعی و عاطفی این گروه آسیب‌پذیر، اهمیت ویژه دارد و می‌تواند به عنوان عامل حفاظت‌کننده‌ای در برابر نگرانی‌های نوجوانان باشد (اناری، طهماسیان و فتح‌آبادی، ۱۳۹۰). بسیاری از مشکلات روان‌شناختی، رد پای در کودکی و نوجوانی دارند و ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی در دوره نوجوانی با سلامت روانی و جسمی در بزرگسالی، همبستگی بالایی دارند (السون، مک گی، نادا-ریجا و ویلیامز، ۲۰۱۳). از این رو، پرورش بهزیستی و پیشگیری از آشفتگی‌های روان‌شناختی باید از دوره‌ی کودکی و نوجوانی مورد توجه قرار گیرد (سلیگمن، ۲۰۱۱).

پیش از تدوین برنامه‌های آموزشی اثربخش برای نوجوانان، نیاز داریم که مفهوم بهزیستی و عوامل مؤثر در آن را در دنیای نوجوانان بشناسیم. برای شناخت عمیق بهزیستی در نوجوانان به جز تعمق در مبانی نظری و شواهد پژوهشی معتبر (اسلاوین، ۲۰۰۲) لازم است که به دنیای ادراکی و پدیدارشناختی نوجوانان وارد شویم و بهزیستی را از دیدگاه خود آنها هم بررسی کنیم (ریس و همکاران، ۲۰۱۳). بر اساس نظریه کنش

2. Symbolic interactionism
3. Feminine adolescence

1. Role transition

مضمون حاصل شده است. هدف پژوهش حاضر، تحلیل کیفی مضمون "حمایت اجتماعی و روابط عاطفی ادراک شده" در دختران نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر و کمتر است.

روش

این پژوهش کیفی از نوع تحلیل مضمونی^۱ (براون و کلارک، ۲۰۰۶) است. اطلاع‌رسان‌ها^۲ (شرکت‌کنندگان) در این پژوهش، دختران نوجوان ۱۱ تا ۱۳ ساله بودند که با شیوه‌ی نمونه‌گیری موارد شدید^۳ و با در نظر گرفتن حداکثر تنوع انتخاب شدند. این نوع از انتخاب معمولاً در ترکیب با شیوه‌ی دیگری از نمونه‌گیری صورت می‌گیرد. به این مفهوم که ابتدا نمونه‌ها به صورت وسیع و گسترده‌ای مدنظر قرار می‌گیرند و از میان آنها، نمونه‌گیری از موارد انتهایی طیف (اما نه موارد بسیار افراطی و حاد) انجام می‌شود (پاتن، ۲۰۰۱). برای در نظر داشتن حداکثر تنوع، این نوجوانان از سه طبقه‌ی اقتصادی-اجتماعی متفاوت (قوی، متوسط و ضعیف)، با سطوح متفاوت موفقیت تحصیلی و شرایط خانوادگی متنوع انتخاب شدند. برخورداری از هوش طبیعی و تحصیل در مدرسه راهنمایی به عنوان ملاک‌های ورود و اختلال روانپزشکی منجر به بستری (مثل روان‌پریشی) و یا ابتلا به بیماری جسمی حاد (مثل سرطان) به عنوان ملاک‌های خروج در انتخاب اطلاع‌رسان‌ها مورد توجه قرار گرفت.

بر اساس مشاهده‌ها، ارجاع مشاور، مربی یا والدین، مصاحبه‌ها و نوشتار (نوشتار روایتی و تکمیل جملات ناتمام)، افرادی از دوسر طیف (گزارش نوجوان از سطح

شادکامی، رضایت و بهزیستی خود و مشاهدات و تفسیرهای پژوهشگر و اطلاعات خانواده یا مدرسه یا همسالان یا هر سه منبع) در این بخش مورد توجه قرار گرفتند. شیوه‌های گردآوری و تولید داده‌های کیفی، شامل مصاحبه با ۱۰ اطلاع‌رسان اصلی و اطرافیان آنها، نوشتار روایتی (۳۷ نفر) و جملات ناتمام (۳۲ نفر) از دو سر طیف بود که در کنار این روش‌ها، مشاهده و یادداشت‌های تحلیلی (انعکاسی بازاندیشانه)^۴ هم لحاظ شد. نوجوانان شرکت‌کننده در هر سه روش (مصاحبه عمیق، نوشتار روایتی و تکمیل جملات ناتمام) بر اساس خودارزشیابی تک پرسشی شادمانی کلی و رضایت از زندگی که ابزارهایی کوتاه و معتبر هستند (هوئینر، ۲۰۰۴ و لوین و کوری، ۲۰۱۳) ادراک خود را از شادکامی و رضایت در زندگی به صورت کمی گزارش کردند. مصاحبه‌های عمیق، امکان تبادل اطلاعات را در فضایی امن فراهم می‌کند و مقاومت مصاحبه‌شونده را در طول زمان و در فرایند برقراری اعتماد و ارتباط، کاهش می‌دهد (سیدمن، ۲۰۱۲) و جملات ناتمام و نوشتار روایتی به عنوان تکنیک‌هایی فرافکن برای بررسی و ارزیابی رفتار و شخصیت کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند که اطلاعات ارزشمندی را حاصل می‌کنند (فریک، باری و کامفوس، ۲۰۱۰).

جدول ۱، حاوی اطلاعاتی توصیفی از اطلاع‌رسان‌های مصاحبه‌های عمیق^۵ با نام‌های مستعار است که در آن پنج اطلاع‌رسان اول با ادراک بهزیستی بیشتر و اطلاع‌رسان‌های ششم تا دهم با ادراک بهزیستی کمتر هستند.

1. Thematic analysis

2. key informants

3. Intensity sampling

4. Reflexive notes

5. In depth interview

جدول ۱.

معرفی اطلاع رسانی‌های مصاحبه‌های عمیق

اطلاع رسان	توصیف کوتاه شرایط خانوادگی و تحصیلی
۱. شیدا	دارای ۴ خواهر و برادر کوچکتر، پدر خیاط و مادر خانه دار، طبقه اقتصادی پایین، موفقیت تحصیلی متوسط، روابط اجتماعی گسترده
۲. نیکا	دارای ۱ خواهر بزرگتر، پدر مدیر اجرایی یک کارگاه و مادر خانه‌دار، طبقه اقتصادی متوسط، موفقیت تحصیلی بالا، فعال از نظر هنری و ورزشی
۳. غزاله	دارای ۱ برادر کوچکتر، پدر شغل آزاد و مادر کارمند، طبقه اقتصادی متوسط، موفقیت تحصیلی بالاتر از متوسط، فعال از نظر اجتماعی
۴. ثنا	تک فرزند، پدر شهید و مادر استاد دانشگاه، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی بالا، فعالیت در حیطه‌ی ادبی، ادراک بهزیستی زیاد علی رغم برداشت مشاور مبنی بر احتمال خلق غمگین
۵. گلاره	تک فرزند، زندگی با مادر و بودن با پدر در اواخر هفته (جدایی والدین در سن پنج سالگی)، پدر مهندس و مادر معلم، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی بالاتر از متوسط
۶. مستانه	۱ خواهر بزرگتر و ۱ برادر کوچکتر، فوت پدر، مادر کارگر، طبقه اقتصادی پایین، موفقیت تحصیلی متوسط، تمایل زیاد به برقراری ارتباط اما نداشتن دوست صمیمی
۷. گلنار	تک فرزند، پدر کارخانه دار، دو بار ازدواج پدر بعد از فوت مادر، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی متوسط، ارتباط عاطفی با مادر بزرگ مادری ساکن شهری دیگر، تمایل به تحصیل در مدرسه شبانه روزی خارج از کشور
۸. سمانه	تک فرزند، پدر حسابدار و مادر کتابدار، طبقه اقتصادی متوسط، موفقیت تحصیلی متوسط
۹. یگانه	۱ خواهر کوچکتر، پدر از مدیران ارشد فرهنگی و مادر معلم، طبقه اقتصادی بالاتر از متوسط، موفقیت تحصیلی پایین، چندین بار تغییر مدرسه و جابجایی در کلاس
۱۰. سروناز	تک فرزند، پدر صاحب فروشگاه و مادر خانه دار، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی بالا

۱۲ عبارت مرتبط با بهزیستی، این عبارات یا کلمات با صدای بلند برای نوجوانان خوانده شد و آنها جملات خود را به صورت نوشتاری تکمیل کردند. جملات ناتمام شامل عبارات و کلمات "آینده، آرزو، زندگی وقتی قشنگ و زیباست که، زندگی، خوشبختی، شادی و خوشحالی، مدرسه، دوستان، خانواده، من وقتی شادم که، زندگی خوب از نظر من و دنیایی که در آن زندگی میکنیم" بود. همچنین، نوشتار روایتی ۳۱ نفر از میان ۱۰۰ نفر درباره‌ی "دختری که خوشحال و خوشبخت است..." از دو سر طیف ارزیابی رضایت و شادکامی جداگانه بررسی شد.

بعد از گردآوری داده‌ها بر اساس شش گام تحلیل مضمونی براون و کلارک (۲۰۰۶)، در گام اول آشنایی با داده‌ها از طریق بررسی چندباره‌ی آنها انجام شد و

روند اجرای این پژوهش به این ترتیب بود که مصاحبه‌های عمیق برای بررسی مقایسه‌ای با پنج اطلاع رسان نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر و پنج اطلاع رسان با ادراک بهزیستی کمتر، انجام شد. داده‌ها از اطلاع رسانی‌های اصلی و به ضرورت با افراد دیگر (مثل مادر، پدر، مشاور، معلم، دوست، همشاگردی و مدیر) طی جلسات مصاحبه، گردآوری شدند.

جملات ناتمام و نوشتار روایتی روش‌های دیگر گردآوری داده‌ها بودند. به این صورت که از بین ۱۳۸ دختر نوجوان از سه طبقه اقتصادی-اجتماعی مختلف، جملات ناتمام ۳۷ نفر که در خودارزیابی رضایت و شادکامی در دو سر طیف قرار داشتند از نظر محتوا تحلیل شد. با توجه به روش مناسب تکمیل جملات ناتمام (هولادی، اسمیت و شری، ۲۰۰۰)، برای تکمیل

انتقال پذیری، قابلیت اطمینان و تایید پذیری ۲ (شتون، ۲۰۰۴) در فرایند پژوهش، مدنظر بود.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش گسترده، نشانگر پنج مضمون کفایت هیجانی، نیرومندی من، نظام معنادهی شخصی، چگونگی مواجهه با ناخوشایندی‌ها و حمایت اجتماعی و روابط عاطفی ادراک شده با توجه به طبقات فرعی برای هر مضمون بود.

مضمون "حمایت اجتماعی و روابط عاطفی ادراک شده" که موضوع بررسی این مقاله بوده است، مرتبط با برداشت دختران نوجوان از میزان حمایت، محبت و توجهی بود که از دیگران به ویژه اطرافیان مهم دریافت می‌کردند. اصطلاح ادراک شده در این مضمون بر این پایه استوار است که ذهنیت و باور نوجوان درباره‌ی اینکه چقدر و از چه کسانی حمایت و محبت می‌گیرد، در این مضمون اهمیت دارد. یافته‌ها حاکی از این بود که حمایت اجتماعی و روابط عاطفی ادراک شده، به ویژه در ارتباط با والدین، همسالان، فردی قابل اعتماد (به جز خانواده یا دوست) برای بیان مسائل و کمک گرفتن و مامن معنوی در دو گروه متفاوت است.

مصاحبه عمیق با ده اطلاع رسان (پنج اطلاع رسان با ادراک بهزیستی بیشتر و پنج اطلاع رسان با ادراک بهزیستی کمتر) گویای این بود که ادراک روابط عاطفی و حمایت اجتماعی ادراک شده، مضمون مهمی است که در روابط با والدین، دوستان و همسالان، رابطه با فردی قابل اعتماد به جز خانواده و دوست و

سپس در گام دوم برای سه بخش مصاحبه، جملات ناتمام و نوشتار روایتی، کدهای مربوط به اطلاع رسان‌ها با ادراک بهزیستی بیشتر و کمتر، در قالب جدول‌های جداگانه نوشته شد. بر اساس مقایسه‌ی مصاحبه‌های عمیق در دو گروه، ۴۲۵ کد استخراج شد و مقایسه‌ی نوشتار روایتی دو گروه، ۶۴ کد را نشان داد. کدهای بخش جملات ناتمام هم به صورت مقایسه‌ای برای هر عبارت در یک جدول ارائه شد. در گام سوم، فهرستی از مضامین بر اساس بررسی کدهای برآمده از مجموع داده‌ها در سه بخش مصاحبه‌های عمیق، نوشتار روایتی و تکمیل جملات ناتمام تشکیل شد که شامل ۸۲ مضمون احتمالی بود. برای انتخاب این مضامین، نکاتی از جمله جهت‌دار نبودن عنوان پیشنهادی و کاستن از میزان همپوشی عناوین پیشنهادی، مورد توجه بود. برای مرور و بررسی مضامین در گام چهارم تحلیل مضمونی، کدهای مرتبط با مضامین احتمالی در نرم‌افزار اکسل وارد شد و در چند طبقه توسط پژوهشگر نمره‌گذاری شد. بعد از نظردهی در مورد انتخاب قلمروها و نمره‌گذاری کدها توسط دو همکار دیگر، گام پنجم متمرکز بر شناخت و نامگذاری مضامین بود که با در نظر گرفتن ویژگی‌هایی از جمله معرف بودن، کاستن از همپوشی‌های احتمالی، قابل فهم بودن و داشتن ارتباط شفاف و دقیق با داده‌ها با ارزیابی چهار روان‌شناس، انجام شد. در گام ششم برای تدوین گزارش و درک معانی، توصیفات هریک از مضامین و بخش‌های فرعی آن همراه با مثال‌ها و مصداق‌هایی از داده‌ها، ارائه شد. صحت و قابلیت اطمینان ۱ با لحاظ کردن چهار عامل اعتبار پذیری،

² . Credibility, transferability, dependability & confirmability

¹ . Trustworthiness

می‌گذره. وقتی هم که کسی مشکل داره همه انرژی خوب میدن..."

- ثنا (اطلاع رسان شماره ۴): "من با همه زود صمیمی نمی‌شم. سعی می‌کنم دوستانی داشته باشم که همدیگرو درک می‌کنیم و خدا رو شکر چندتا دوست خوب اینجوری دارم... اینکه مثل خلیپها پدر ندارم واقعا سخته اما مامانم انقدر خوبه و باهوش خوبم که احساس تنهایی نمی‌کنم. هر حرفی تو دلم باشه می‌تونم بهش بگم و از همه مهمتر خدا رو دارم که همیشه همیشه مهربونی و حمایتشو احساس کردم..."

- گلاره (اطلاع رسان شماره ۵): "یک وقتی خیلی از اینکه مامان بابام جدا شدند ناراحت و عصبانی بودم اما حالا یک جور دیگه شدم. یک روانشناس دارم که خیلی ماهه. چیزایی که سخته به کسی بگم راحت بهش میگم. چند هفته پیش بهش میگفتم که هم مامانمو هم بابامو خیلی دوست دارم و هردوشون منو از همه دنیا بیشتر دوست دارند و همیشه همامو دارند البته نه اینکه لوسم کنند. گاهی میگم کاش جدا نمیشن و سه تایی با هم بودیم اما الان هم خوشبختم چون وقتی پیش مامان هستم یه جوری خوبه وقتی پیش بابا هستم یه جور دیگه خوبه..."

- مستانه (اطلاع رسان شماره ۶): "فکر می‌کنم خدا هم با من قهر کرده. روشو از من برگردونده. صدای منو نمیشنوه. دستمو نمی‌گیره. قبلا به امامها متوسل می‌شدم اما اونا هم کمکم نمی‌کنن..."

- سمانه (اطلاع رسان شماره ۸): "مامان و بابام انگار نه انگار که من هم هستم. همش یا سر کار یا وقتی هم خونه هستند مشغول یک چیز دیگه. به خصوص بابام. انقدر خشکه آدم نه می‌خواد باهوش حرف بزنه

همچنین رابطه با مامن معنوی تفاوت قابل ملاحظه‌ای در دو گروه دارد.

در مورد شیدا (اطلاع رسان شماره ۱) با اینکه والدین او سطح تحصیلی و اجتماعی و اقتصادی ضعیفی داشتند و تجربه‌ی مراجعه به روان‌شناس در فرهنگ خانواده‌ی او جایی نداشت، در مجموع، شیدا از درک بالای پدر و تلاش او برای فهمیدن خواسته‌ها و مشکلات دخترش رضایت زیادی داشت و او را منبعی ارزشمند برای حمایت و محبت می‌دانست. در شرایط مواجهه با بحران (فرار از منزل) هم به دلیل کافی نبودن آگاهی والدین برای کمک، از مشاور مدرسه به عنوان جایگزینی آگاه و قابل اعتماد، کمک خواسته بود که نمونه‌ای از کمک‌طلبی مناسب از فردی به جز والدین و دوستان است.

اما یگانه (اطلاع رسان شماره ۹) با وجود حضور و پیگیری زیاد (تا حدی افراطی) مادر، توجه زیاد کارکنان مدرسه، مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک و توجه خانواده گسترده از جمله مادر بزرگ و خاله، بر این باور بود که از حمایت و توجه برخوردار نیست.

سه نمونه‌ی اول، بخشی از مصاحبه‌ها با اطلاع رسان‌ها با ادراک بهزیستی بیشتر و سه نمونه دوم، بخشی از مصاحبه‌ها با اطلاع رسان‌ها با ادراک بهزیستی کمتر است.

- نیکا (اطلاع رسان شماره ۲): "از اینکه دوستای خوب زیاد دارم و اونا هم منو دوست دارند خیلی خوشحالم. میشه روشون حساب کرد و بهشون اعتماد کرد. در خوشی و ناخوشی بیشتر وقتها با هم هستیم و به هم کمک می‌کنیم. بچه‌های گروه خیریه عالی هستند. کلی کار مشترک داریم و خوش

نه آگه چیزی شد بگه کمکت کنه. آگه واقعا منو دوست داشتند یه جور دیگه بود. من خیلی دلم میخواد با فامیلها یا دوستها بیشتر بریم و بیایم و مسافرت و مثل بقیه. اما بابا و مامان من اینجوری نیستند. به من اهمیت نمیدن..."

• سروناز (اطلاع رسان شماره ۱۰): "بچه‌ها اصلا منو تو گروه‌هاشون راه نمیدن. خیلی وقتها هم خوبی کردم بهشون. مامانم دعوام میکنه میگه چرا خوراکی‌ها تو زنگ تفریح همش میدی به بقیه. یعنی من خیلی کارهای اینجوری هم میکنم براشون. اما هیچ کدوم با من دوست نمیشن. هفته پیش وسط بسکتبال خوردم زمین هیچ کدوم نیومدن مثلاً دست

منو بگیرن یا به خانم بهداشت بگن بیاد که ببینه پام چیزی شده یا نه..."

۱۳۸ دختر نوجوان، ۱۲ عبارات یا کلمه مثل "آینده، آرزو، زندگی وقتی قشنگ و زیباست که، مدرسه، دوستان، خانواده" را تکمیل کرده بودند. از این میان برای بررسی مقایسه‌ای و یافتن تفاوت‌های احتمالی، نوشته‌های ۳۷ نوجوان با ادراک بیشتر و کمتر بهزیستی (بر اساس نمره خودگزارش دهی رضایت از زندگی و شادکامی) در دو سر طیف مورد ملاحظه قرار گرفت. جدول ۲ نمونه‌ای از تفاوت‌های دو گروه در تکمیل عبارات با سه کلمه من، خانواده و دوستان است.

جدول ۲.

مقایسه تکمیل جمله با کلمه‌ی "من، خانواده و دوستان"

ادراک بهزیستی بیشتر	ادراک بهزیستی کمتر
من	من
آدمی بسیار مهم نزد خداوندم.	تنهام
خانواده‌ام پهلویم است و شکر که یک زندگی خوب دارم فقط یک مشکل کوچک دارم که آن را رفع می‌کنم.	بهترین دختر برای پدر و مادرم بدترین شاگرد و بدترین بنده برای خدا
با خانواده‌ی خوب خوشحال و موفق، شوخ طبع و دوستان زیادی دارم.	دوست دارم همه به من اهمیت بدهند.
خانواده	خانواده
دردل کردن، همدم داشتن در دلنگی	خوشم نیامد
عزیزترین	نامهربانی
صمیمیت	ایرادگیر
خیلی دوستش دارم	خوبه ولی کاش واقعا خانواده خوب خوبی باشه
دوستان	دوستان
قابل اعتماد و همدم	زیاد دارم اما واقعی نه
خیلی باحالن. چاکرشونم.	کم پیدا میشه
من خوشبختم چون دوستای عالی دارم.	خیلی بد هستند. غیر از ساناز چون به من اهمیت می‌دهد.

در تحلیل نوشتار روایتی ۳۱ نوجوان (از دو سر طیف ارزیابی رضایت و شادکامی) درباره‌ی "دختری که

خوشحال و خوشبخت است..." مضمون روابط عاطفی و حمایت اجتماعی ادراک شده به ویژه در ارتباط با

والدین، دوستان و خداوند بارز بود. نمونه‌هایی از نوشتار

دو گروه در جدول ۳ قابل مقایسه است.

جدول ۳.

نمونه مقایسه‌ای نوشتار روایتی

ادراک بهزیستی بیشتر	ادراک بهزیستی کمتر
... دختری که مثل من خانواده خوب داره و مادر و پدری که درهرحال دلسوز و راهنمای دخترشان هستند...	...من که نیستم! چون وقتی خوشبختی که حداقل بتوانی با مامان خودت راحت حرف بزنی و همیشه نگران نباشی که سرکوفت بزند و تو را با دیگران مقایسه کند.
... دختری که دوستان خوب و صمیمی دارد. با آنها خوش می‌گذرانند و حسایی شاد است و در زمانی هم که مشکل دارد دوستانش به او کمک می‌کنند.	... دختری که حسرت پیدا کردن یک دوست را نداشته باشد و در کلاس همه او را به عنوان فرد مهم بشناسند.
... رابطه خوبی با خدای مهربان دارد. برای نعمتهایش او را شکر می‌کند و وقت گرفتاری به او توکل می‌کند چون می‌داند خدا به او کمک می‌کند.	... خدا او را در رنج و بدبختی نگذاشته و کمکش می‌کند به جای اینکه عذایش بدهد.

در فرایند شش گامی تحلیل مضمونی داده‌های برآمده از مصاحبه‌های عمیق، تکمیل جملات ناتمام و نوشتار روایتی، مضمون روابط عاطفی و حمایت اجتماعی ادراک شده حاکی از این بود که دختران نوجوان با سطوح متفاوت ادراک بهزیستی در مورد رابطه خود با والدین، دوستان، فردی قابل اعتماد (مثل مشاور یا یکی از اقوام یا آشنایان) و مامن معنوی، ادراک متفاوتی دارند.

یافته‌ها نشانگر این بود که دختران نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر، روابط بهتری را تجربه می‌کردند و ادراک مثبتی از حمایت دریافت شده از سوی اطرافیان داشتند اما نوجوانانی که بهزیستی کمتری ادراک می‌کردند به وضوح دچار نوعی از مشکلات ارتباطی با والدین و همسالان بودند. در مورد دختران با بهزیستی بیشتر، این تفاوت بارز وجود داشت که در مواردی که به دلیلی امکان بهره بردن از راهنمایی یا تعامل والدین را نداشتند از منبع جایگزین قابل اعتماد مثل مشاور،

مادربزرگ و ... برای کمک‌خواهی یا مشورت یا بیان هیجان‌ها مدد می‌جستند. ارتباط با مامن معنوی در دختران نوجوان با بهزیستی بیشتر، حاوی نگرش امیدوارانه و مثبت بود اما در گروه نوجوانان با ادراک بهزیستی کمتر، موارد متعددی از نگرش بدبینانه و حاوی طردشدگی قابل تامل بود.

بحث

در این پژوهش، مضمون "روابط عاطفی و حمایت اجتماعی ادراک شده" به ویژه در ارتباط با والدین، دوستان، فردی قابل اعتماد (از دید نوجوان) و همچنین در ارتباط با مامن معنوی (مثل رابطه با خدا) در میان دو گروه بر اساس ادراک آنها از بهزیستی مورد توجه قرار گرفت. همسو با نظریه بهزیستی (سلیگمن، ۲۰۱۱) یافته‌های این پژوهش نشانگر این بود که روابط یکی از عوامل اساسی در ادراک بهزیستی است. بر اساس نظریه‌ی سالیوان (۱۹۵۳) در مورد تاثیرپذیری نوجوانان

از روابط بین فردی، ادراک نوجوان مبنی بر اینکه دیگران برای او ارزش قائل هستند، او را دوست دارند و احساس امنیت به او می‌دهند، در رشد شخصیتی او مؤثر است. البته باید توجه داشت که لزوماً داشتن آشنایان و روابط اجتماعی فراوان، ملاک تجربه‌ی بهزیستی و شادمانی درونی نیست. در حقیقت گونه‌ای از روابط در ادراک بهزیستی بیشتر اثر مثبت دارند که مشخصه‌ی آن درک متقابل، صمیمیت، توجه و ارزشمندی باشد. هرچند دوستان و آشناهای موقتی می‌توانند جالب باشند، اما روابط صمیمانه و حمایت‌گرانه هستند که برای ادراک عمیق‌تر شادی و رضایت، اهمیت دارند (داینر و بیسواز داینر، ۱۳۹۱).

با توجه به رابطه‌ی الگوی فرهنگی جمع‌مداری و بهزیستی فاعلی در جوامع شرقی مثل جامعه‌ی ایرانی (جوشنلو، ۲۰۱۳)، میزان حمایت و عاطفه‌ای که نوجوان از سوی اطرافیان و منابع ارتباطی مهم، دریافت می‌کند اهمیت زیادی دارد. البته باید توجه داشت که آنچه اهمیت دارد ادراک فرد از میزان و کیفیت این حمایت و عاطفه است. با توجه به نظریه‌ی کنش متقابل (بلومر، ۱۹۸۶)، عوامل مختلفی در ادراک فرد مؤثر هستند. بر این اساس، ممکن است دختر نوجوانی که والدینی با عملکرد افراطی حمایت‌گری از نظر اقتصادی و رفع نیازهای زندگی دارد، در دنیای ذهنی خود، ادراک مثبتی از حمایت اجتماعی و ارتباط عاطفی با آنها نداشته باشد و در مقابل دختر نوجوان دیگری که در شرایط محدودتری زندگی می‌کند و در عمل، حمایت بسیار کمتری دریافت می‌کند، ادراک قوی‌تر و مثبتی از حمایت و عاطفه داشته باشد. با توجه به این مطلب، آنچه اهمیت بیشتری دارد ادراک دختر نوجوان از حمایت اجتماعی و ارتباط عاطفی است.

در این پژوهش، والدین و دوستان به عنوان منابع حمایت اصلی برای نوجوان بودند که این یافته همسو با پژوهش فینی و کالینز (۲۰۱۴) است. نیاز به حمایت اجتماعی در انسان، به او احساس ایمنی، قدرت و شجاعت می‌بخشد؛ از این رو برخی از نوجوانان در کنار دوستان یا خانواده‌ی خود، آنچنان احساس توانمندی می‌کنند که خود را آماده‌ی رویارویی با هر خطر یا مشکلی می‌بینند (احمدی، ۱۳۹۱).

همسو با پژوهش اوشی و همکاران (۲۰۱۳) در مقایسه‌ی نوجوانان افسرده و غیر افسرده، تفاوت در مهارت‌های ارتباطی، سبک دلبستگی و کیفیت روابط با والدین و ادراک نوجوان از حمایت و محبت در روابط با والدین، از نکات عمده در ادراک بهزیستی یا افسردگی است. رنج روانی و خلق افسرده، غالباً تأثیر منفی در روابط نوجوان دارد که به شکل درخودفرورفتگی و مردم‌گریزی و یا توجه و چسبندگی افراطی به دیگران (برنت و بیرماهر، ۲۰۰۲ و دالی و هامن، ۲۰۰۶) برزو می‌کند.

رابطه و دلبستگی‌ها با خویشاوندان نزدیک به ویژه مادر (بالبی، ۱۹۷۳) باینکه از اهمیت خاصی برخوردار است، تنها یک نوع از ارتباط برای قرارگیری در مسیر شکوفایی است. در تجربه‌های ارتباطی مرتبط با احساس ایمنی یا تهدید، روابط "ارزش محور" دیگری هم مطرح هستند که افراد در خلال آنها ممکن است احساس ایمنی کنند، احساس همانندی با دیگران و مورد حمایت و پذیرش بودن داشته باشند و حس تعلق را تجربه کنند (بیلی، ۲۰۰۲). بنابراین، احساس ایمنی برآمده از پیوستگی^۱ فراتر از پرورش فرزند است و

^۱ . Affiliation

احساسات مربوط به تعلق را هم شامل می‌شود (استویا، ۱۳۹۲).

بر اساس نظر آلپورت، ارتباط صمیمانه با دیگران و امنیت عاطفی عاملی در تحول فرد است. فروم هم نیاز به وابستگی و تعلق، نیاز به رشد و تعالی و نیاز به هویت را زیرساخت رسیدن به شخصیت سالم معرفی می‌کند (موسسه پژوهشی کودکان دنیا، ۱۳۹۲). بر این مبنا، نیاز به تعلق داشتن، به عنوان یکی از نیازهای اساسی اجتماعی، گویای این است که انسان نیاز دارد به فرد یا گروهی تعلق داشته باشد و کسانی هم به او تعلق داشته باشند. در اولین مرحله، خانواده و سپس دوست یا همشاگردی‌ها در حوزه‌ی تعلق نوجوان قرار می‌گیرند. عضویت در بخش‌های متنوعی در مدرسه و یا گروه‌های همسالان، تا حد زیادی به این نیاز نوجوان، پاسخ می‌دهد.

با توجه به نیاز به تحسین، بسیاری از نوجوانان و حتی بزرگسالان، از انتقاد یا ایرادگیری گریزان هستند. در صورتی که این نیاز نوجوان در شرایط مناسب (مثل موفقیت‌های کوچک) و توسط افراد مناسب (مثل والدین و مربیان) برطرف نشود، گرایش او به تحسین‌های کاذب یا نادرست هر فرد دیگر بیشتر می‌شود. اگر نوجوان نتواند تحسین و تعریف لازم را جلب کند ممکن است به تعاریف دروغین از خود رضایت دهد و یا تصویری دور از واقعیت در ذهنش از خود ترسیم کند. در دختران نوجوان ایرانی، پنهان کردن برخی مشکلات جدی از والدین یا مشاور مدرسه، احتمالاً مرتبط با الگوی نظارت بیرونی و نگرانی نوجوان از پیامدهای منفی طرح مشکل است (حجازی و اعزازی، ۱۳۸۳). مشاور مدرسه باید در راه اعتمادسازی و ایجاد فضای مثبت همراه با حمایت و

عاطفه اقدام کند. در صورتی که او در جایگاه یک منبع سرزنشگر قرار بگیرد که مطالب دختر نوجوان را بدون اطلاع نوجوان به عوامل انضباطی مدرسه یا والدین سخت‌گیر منتقل می‌کند، این پایگاه حمایتی و عاطفی متزلزل می‌شود. اما اگر در فضایی حرفه‌ای، مثبت و امن به عنوان یک مشاور با دختران نوجوان در مدرسه در ارتباط باشد، تأثیر ارزشمندی خواهد داشت. چراکه، برقراری ارتباط مثبت نوجوان حداقل با یک فرد بزرگسال قابل اعتماد (نه لزوماً والد)، در ادراک بهزیستی نوجوان مهم است (رسنیک و همکاران، ۱۹۹۷).

از سوی دیگر، در جامعه‌ی نوین امروز و عصر اطلاعات، بعضی از دختران نوجوان، پیش از درمیان گذاشتن مسئله‌ای با پدر و مادر خود، آن مطلب را مشتاقانه در اختیار شبکه جهانی اینترنت می‌گذارند. این مطالب ممکن است مربوط به اطلاعاتی مخفی از خود باشد. والدین، به خاطر وجود گزارش‌های زیادی در مورد استفاده از مواد مخدر، رفتارهای پرخطر جنسی، مدرسه‌گریزی، خودکشی و تأثیرات رسانه‌ها به خصوص اینترنت، دلایل قابل توجهی برای نگران شدن دارند. به نظر می‌رسد که موانع رایج در راه ارتباط بین دختر نوجوان و والدین، دوری جستن از سرزنش و تحکم والدین باشد (میچلی، ۱۳۹۰).

نوجوانان به دلیل احتمال کمتر سرزنش از سوی دوستان، اغلب مطالب خصوصی را با گروه دوستان در میان می‌گذارند و از طرف دیگر به تجربه‌ی هویت جمعی و گروهی با همسالان تمایل دارند. با وجود احتمال برخی رفتارهای پرخطر که گروه همسالان ممکن است تقویت کننده‌ی آن باشند، به نظر می‌رسد که نگرانی والدین در جامعه‌ی ما افراطی است. چراکه

داشتن هویت جمعی و تجربه‌ی تعلق گروهی با دوستان، عاملی کمک کننده برای کاهش رفتارهای خشن و ضد اجتماعی و مشکلات هیجانی در نوجوانان است (مریلس و همکاران، ۲۰۱۴).

جستجوی مامن معنوی و ارتباط با او از کودکی آغاز می‌شود و عوامل گسترده‌ای از جمله افراد مؤثر در زمینه‌ی شکل‌گیری ادراک کودک از خداوند و زمینه‌های خانوادگی و فرهنگی (کافمن، ۱۹۸۱) و رویدادهای چالش‌برانگیز زندگی (پارگامنت، ۱۹۹۷) بر ادراک معنوی مؤثر هستند (اشنایدر و لویز، ۱۳۹۰). ارتباط با مامن معنوی به ویژه ارتباط با خداوند و تأثیر آن بر ادراک بهزیستی، قلمروی گسترده است که در پژوهش‌های معنویت و روان‌شناسی مثبت (اشنایدر و لویز، ۱۳۹۰) مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس تعریف پارگامنت (۱۹۹۹) به نقل از اشنایدر و لویز (۱۳۹۰) معنویت تا اندازه‌ای وسیع است که جنبه‌های مذهبی و غیرمذهبی را دربردارد. معنویت بر ادراک تقدس تمرکز دارد و با سایر فرایندهای انسانی از جمله خرد و معنایابی همپوشی دارد. هنگام جستجوی تقدس، افراد ممکن است شیوه‌های سازنده یا مخرب را در پیش بگیرند. از این رو برای کمک به نوجوانان باید به روش‌های متنوعی که آنها معنویت را تجربه و ابراز می‌کنند توجه داشت.

همسو با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (شواب و پترسون، ۱۹۹۰؛ کرکپاتریک و همکاران، ۱۹۹۲؛ پارگامنت و همکاران، ۱۹۹۸) به نقل از اشنایدر و لویز، (۱۳۹۰) نگرش افراد به مامن معنوی به ویژه خداوند نقش مهمی در سلامتی روانی آنها دارد. بر اساس این یافته‌ها، دختران نوجوانی که خداوند یا مامن ماوی را مهربان، بخشنده و پاسخ‌گو ادراک می‌کنند در مقایسه

با کسانی که او را دور، تنبیه‌کننده و خشن می‌پندارند، بهزیستی بیشتری را ادراک می‌کنند. در واکاوی بهزیستی معنوی باید به این مهم توجه داشت که نگرش فرد به خود و جهان‌بینی او نقش مهمی در تجربه معنایابی و بهزیستی معنوی او دارد (کاندا، ۲۰۰۹).

با توجه به نیاز اساسی دختر نوجوان به حمایت، محبت، توجه و احساس تعلق در ارتباط با اطرافیان مهم، فراهم کردن زمینه‌های ادراک حمایت اجتماعی و ارتباط عاطفی به ویژه در محیط خانواده و مدرسه و همچنین پرورش نگرش مثبت معنوی اهمیت فراوانی دارد. بر این اساس، آموزش‌هایی جامع برای والدین، مربیان و مشاورین مدارس در کشور ما با هدف آگاهی‌افزایی و توانمندسازی آنها در کمک به دختران نوجوان برای ادراک بهزیستی مبتنی بر حمایت و ارتباط عاطفی، لازم به نظر می‌رسد.

منابع

- احمدی، ع.ا. (۱۳۹۱). نوجوان و مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات مهدی رضایی. چاپ دوم.
- استویا، ل. (۱۳۹۲). تصویرسازی ذهنی و خود تهدید شده: نظریه‌های نوین خود و کاربرد تصویرسازی ذهنی در شناخت درمانی. مترجمان: احمد برجلی، بیتا آجیل چی و محمد سلیمی. انتشارات ارجمند: تهران.
- اشنایدر، ج. ر.، لویز، ش. (۱۳۹۰). معنویت و روان‌شناسی مثبت. ترجمه مهرداد کلاتنری، راضیه طبائیان، الهام آقایی و پریناز سجادیان. اصفهان: انتشارات کنکاش.
- اناری، آ.، طهماسیان، ک.، فتح‌آبادی، م. (۱۳۹۰). نگرانی و حمایت اجتماعی در نوجوانی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، (۲۹) ۸، ۳۴-۲۷.

- encyclopedia of positive psychology*.
Malden Ma: John Wiley & Sons.
- Daley, S.E., Hammen, C. (2002).** Depressive Symptoms and Close Relationship During the Transition to Adulthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 129-141.
- Driscoll, C. (2013).** *Girls: Feminine adolescence in popular culture and cultural theory*. Columbia University Press.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014).** A New Look at Social Support A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, doi: 10.1177/108886831454422.
- Fredrickson, B. (2014).** *Love and health at 7th European conference on positive psychology*. Amsterdam, Netherlands.
- 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.
- Frick, P. J., Barry, C. T., & Kamphaus, R. W. (2010).** Projective Techniques. In *Clinical Assessment of Child and Adolescent Personality and Behavior*. New York: Springer.
- Gottlieb, B. H. (2009).** Social Support, In Lopez, S. J. (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology*. Malden Ma: John Wiley & Sons.
- Holaday, M., Smith, D. A., & Sherry, A. (2000).** Sentence completion tests: A **جانیتی بلوتی، ا. (۱۳۹۲).** اگر فرزند دختر دارید: جامعه شناسی و روان شناسی شکل گیری شخصیت در دخترها، ترجمه محمدجعفر پوینده. تهران: نشر نی. چاپ هفتم.
- حجازی، ا، اعزازی، ش. (۱۳۸۳).** ما و دختران امروز. روان شناسی جنسیت، آموزش و پرورش و توسعه. تهران: انتشارات ایانا.
- داینر، اد.، بیسواز داینر، ر. (۱۳۹۱).** شادی: ثروت بیکران روان شناختی. ترجمه حسن عبداللهزاده، طاهر محبوبی و معصومه باقرپور. تهران: نشر آذرین مهر.
- موسسه پژوهشی کودکان دنیا. (۱۳۹۲).** الگوی کودک سالم بر اساس دیدگاه‌های آلپورت، فرانکل، فروم، راجرز و مازلو. تهران: نشر قطره. چاپ ششم.
- میچل، م. (۱۳۹۰).** آنچه دختران نوجوان به والدین خود نمی‌گویند. ترجمه محمدرضا کرامتی. تهران: نشر صدای معاصر.
- Blumer, H. (1986).** *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Berkeley: University of California Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006).** Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brent, D., Birmahar, B. (2002).** Adolescent Depression. *The New England Journal of Medicine*, 75, 168-197.
- Burt, V. K., & Stein, K. (2001).** Epidemiology of depression throughout the female life cycle. *The Journal of clinical psychiatry*, 63, 9-15.
- Canda, E. R. Spritual Well-Being. (2009).** In Lopez, S. J. (Ed.). *The*

- O'Shea, G., Spence, S. H., & Donovan, C. L. (2013).** Interpersonal Factors Associated with Depression in Adolescents: Are These Consistent with Theories Underpinning Interpersonal Psychotherapy? *Clinical psychology & psychotherapy*. DOI: 10.1002/cpp.1849
- O'Shea, G., Spence, S. H., & Donovan, C. L. (2013).** Interpersonal Factors Associated with Depression in Adolescents: Are These Consistent with Theories Underpinning Interpersonal Psychotherapy?. *Clinical psychology & psychotherapy*. DOI: 10.1002/cpp.1849
- Ozaki, M., (2014).** "Inclusive positivity" as a model of sustainable well-being: based on post-traumatic growth at 28th International congress of Applied Psychology. Paris, France.
- Patton, M. Q. (2001).** *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Pople, L., & Curbishley, S. (2014).** *Bracknell Forest survey of children and young people*. London: The children's society.
- Rees, G., Goswami, H., Pople, L., Bradshaw, J., Keung, A., & Main, G. (2013).** *The good children report*. London: The children's society.
- Resnick, M., Bearman, P., Blum, R., Bauman, H., Harris, K., Jones, J., et al. (1997).** Protecting adolescents from review of the literature and results of a survey of members of the Society for Personality Assessment. *Journal of Personality Assessment*, 74(3), 371-383.
- Huebner, E. S. (2004).** Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3-33.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013).** Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, Advance online publication. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Joshanloo, M. (2013).** A comparison of Western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857-1874.
- Merrilees, C. E., Taylor, L. K., Goeke-Morey, M. C., Shirlow, P., Cummings, E. M., & Cairns, E. (2014).** The protective role of group identity: Sectarian antisocial behavior and adolescent emotion problems. *Child development*, 85(2), 412-420.
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013).** A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of happiness studies*, 14(3), 1069-1083.

harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Journal of the American Medical Association*, 278(10), 823-832.

Seidman, I. (2012). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences*. Teachers college press.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75.

Sullivan, H. S. (1953). *The collected works* (1). Norton.