رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۳، شماره پیاپی ۱۰۸، خرداد ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(3), 2025

کارکرد والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان: یک مطالعه مرور سیستماتیک[۱]

Strength-Based Parenting Function in Adolescents: A Systematic Review

سیده خدیجه امیریان
دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
منصوره حاج حسینی (نویسنده مسئول)
دانشیار گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
الهه حجازی موغاری
استاد تمام گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
حسین کارشکی
دانشیار گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.

Seyedeh Khadijeh Amirian
Ph.D. Student of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
Mansoureh Hajhosseini *
Associate Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.hajhosseini@ut.ac.ir
Elaheh Hejazi Moughari
Full Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
Hossein Kareshki
Associate Professor, Educational Psychology Dept., Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

چکیده

والدگری مبتنی بر توانمندی رویکردی است که در آن والدین به فرزندان کمک می‌کنند تا توانمندی‌های خود را بشناسند و پرورش دهند و همچنین از آنها بهره‌برداری کنند. پژوهش حاضر با هدف مرور سیستماتیک کارکرد والدگری مبتنی بر توانمندی انجام شد و در آن مقاله‌های منتشر شده در حوزه کارکرد والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان طی سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۴ (۱۳۹۴ تا ۱۴۰۳) بررسی شد. برای دسترسی به مقاله‌ها، کلیدواژه‌های "والدگری مثبت"، "والدگری مبتنی بر توانمندی" و "والدگری مبتنی بر نقاط قوت" در عنوان و چکیده مقاله‌های منتشر شده در پایگاه‌های تخصصی مجلات نور، پرتال جامع علوم انسانی، پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران و بانک اطلاعات نشریات کشور (مگیران) و کلیدواژه‌های "positive parenting"، "strength-based parenting" در پایگاه‌های Scopus، Science Direct، Elsevier، Google Scholar و Semantic Scholar بررسی شد. در جستجوی اولیه، ۳۹ مقاله به دست آمد که بر اساس معیارهای ورود و خروج شامل در دسترس بودن متن مقاله و انجام پژوهش بر روی نمونه نوجوان و دستورالعمل موارد ترجیحی برای گزارش مقالات مرور سیستماتیک و فراتحلیل(PRISMA) ، در نهایت ۱۵ مقاله وارد مطالعه شد. نتایج نشان داد که والدگری مبتنی بر توانمندی با اضطراب، افسردگی، پریشانی روان‌شناختی و استرس رابطه معکوس دارد و با بهزیستی، رضایت از زندگی، خودکارآمدی، استحکام ذهنی و پیامدهای مثبت تحصیلی مانند انگیزه تحصیلی، تعلق به مدرسه، درگیری تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی رابطه مستقیم دارد. والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان اهمیت دارد و می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی و بهزیستی آنان داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: *سلامت روان، بهزیستی، عملکرد تحصیلی، والدگری مبتنی بر توانمندی، مرور سیستماتیک، نوجوانان.*

Abstract

Strengths-based parenting is an approach where parents assist their children in identifying and cultivating their strengths while encouraging them to utilize these strengths. The present study aimed to systematically review the function of strength-based parenting. All published articles on the function of strength-based parenting in adolescents from 2015 to 2024 (1394 to 1403) were examined. To access the articles, the keywords "positive parenting" and "strength-based parenting" were searched in the titles and abstracts of published articles in specialized databases such as Noor Journals, the Comprehensive Human Sciences Portal, Scientific Information Database (SID), Iranian Research Institute for Information Science and Technology, and Magiran. Additionally, the keywords "positive parenting" and "strength-based parenting" were investigated in databases including Scopus, Science Direct, Elsevier, Google Scholar, and Semantic Scholar. In the initial search, 39 articles were identified; however, after evaluations based on inclusion and exclusion criteria—including availability of full text and focus on adolescent samples—and following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines, a total of 15 articles were included in the study. The results indicated that strength-based parenting has an inverse relationship with anxiety, depression, psychological distress, and stress, while it has a direct relationship with well-being, life satisfaction, self-efficacy, mental toughness, and positive academic outcomes such as academic motivation, school belonging, academic engagement, and reduced academic burnout. Strengths-based parenting in adolescents is important and can profoundly affect mental health, academic performance, and well-being.

Keywords: *Mental Health, Well-Being, Academic Performance, Strength-Based Parenting, Systematic Review, Adolescents.*

نوع مقاله : مروری سیستماتیک **دریافت : تیر ۱۴۰۳** **پذیرش: دی ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: خرداد ۱۴۰۴**

[۱] این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول می‌باشد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

مقدمه

پرورش نسل آینده و فرزندپروری صحیح از اهمیت بسیاری برخوردار است. واژه والدگری[۱] یا فرزندپروری را به عنوان «فرآیند یا وضعیت والدبودن» تعریف کرده‌اند که شامل تغذیه، محافظت و راهنمایی کودک در طول مسیر رشد است (بروکز[۲]، ۱۹۹۱). سبک والدگری تأثیر عمده‌ای بر رشد کودکان دارد (کوپنس و سئولمانز[۳]، ۲۰۱۹) و به طور کلی به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌شود (تارابان و شاو[۴]، ۲۰۱۸). والدگری مثبت شامل ابعاد گوناگونی از جمله گرمی[۵]، حساس‌بودن[۶]، داربست‌سازی[۷] مناسب، تنظیم محدودیت[۸] و تقویت مبتنی بر شرایط[۹] (والر و همکاران[۱۰]، ۲۰۱۵) و در مقابل، والدگری منفی شامل رفتارهای متناقض، بیش از حد واکنشی، کنترل‌کننده و خشن است (چانگ و همکاران[۱۱]، ۲۰۰۳). با فراخوان سلیگمن[۱۲] در سال ۱۹۹۹ توجه پژوهشی از بررسی آسیب‌های ناشی از خانواده به بررسی عواملی که باعث شکوفایی در خانواده‌ها می‌شود، جلب شده و سازه‌هایی مانند والدگری ذهن‌آگاهانه[۱۳] (گئورتزن[۱۴]و همکاران، ۲۰۱۵)، روانشناسی مثبت خانواده‌محور (شرایدن و برت[۱۵]، ۲۰۰۹)، خانواده‌درمانی مثبت[۱۶] (کانولی[۱۷]و همکاران، ۲۰۱۵)، فرزندپروری متمرکز بر شفقت[۱۸] (کربی و بالدوین[۱۹]، ۲۰۱۸) و والدگری مبتنی بر توانمندی[۲۰] (SBP) (جاک[۲۱]و همکاران، ۲۰۱۸؛ واترز و همکاران، ۲۰۱۹ b) مطرح شده است. تا زمانی که واترز[۲۲] (۲۰۱۵ a) مفهوم والدگری مبتنی بر توانمندی را پیشنهاد کرد، توجه به نقش والدین در آموزش مبتنی بر توانمندی مورد توجه قرار نگرفته بود. والدگری مبتنی بر توانمندی بر ایجاد سرمایه‌های فرزندان تمرکز دارد و بر توانمندی‌های آنها تاکید می‌کند (واترز و همکاران، ۲۰۱۹ a؛ واترز، ۲۰۱۵ b؛ ساگال و اوزدمیر[۲۳]، ۲۰۱۹؛ ساگال، ۲۰۱۹).

بر اساس پژوهش‌های روانشناسی انسان‌گرایانه اولیه، توانمندی‌ها[۲۴] در حیطه شخصیت، توانایی‌ها، خودشکوفایی، فضایل[۲۵]و منش[۲۶] تعریف شده‌اند (کریست‌جانسون[۲۷]، ۲۰۱۲). توانمندی می‌تواند یک استعداد بسیار خاص مانند توانایی نقاشی‌کردن یا محاسبه اعداد و یا یک خصیصه شخصیتی مانند قدردانی[۲۸] و مهربانی[۲۹] باشد. توانمندی‌های خصیصه‌ای جنبه‌هایی از شخصیت ما هستند که برای ما و دیگران مفید هستند. پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) یک طبقه‌بندی از توانمندی‌ها ارائه کرده‌اند که ۲۴ توانمندی منش و شش فضیلت اصلی (خرد و دانش[۳۰]، انسانیت[۳۱]، شجاعت[۳۲]، اعتدال[۳۳] ، عدالت[۳۴] و تعالی[۳۵]) را شامل می‌شود.

---

[1] parenting
[2] Brooks, J. B.
[3] Kuppens & Ceulemans
[4] Taraban, & Shaw
[5] warmth
[6] sensitivity
[7] scaffolding
[8] limit setting
[9] contingency-based reinforcement
[10] Waller, R.
[11] Chang, L.
[12] Seligman
[13] mindful parenting
[14] Geurtzen
[15] Sheridan & Burt
[16] positive family therapy
[17] Conoley
[18] compassion-focused
[19] Kirby & Baldwin
[20] strength-based parenting (SBP). این سازه در ایران «فرزندپروری مبتنی بر نقاط قوت" نیز ترجمه شده است.
[21] Jach
[22] Waters
[23] Sağkal and Özdemir
[24] strengths
[25] virtues
[26] character
[27] Kristjánsson
[28] gratitude
[29] kindness
[30] wisdom
[31] humanity
[32] courage
[33] temperance
[34] justice
[35] transcendence

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

والدینی که والدگری آن‌ها مبتنی بر توانمندی است، کارهایی را که فرزندشان به خوبی قادر به انجام آنها هست را تصدیق می‌کنند و او را تشویق می‌کنند تا از توانمندی‌های خود استفاده کند و آنها را پرورش دهد (واترز و سان[1]، ۲۰۱۶). این رویکرد والدگری بر مدل فرآیندی توانمندی‌ها مبتنی است که شامل جنبه‌های «دانش[2]»، «استفاده[3]» و « پرورش[4]» توانمندی‌ها است (واترز و همکاران، b ۲۰۱۹، بیسواس-دینر[5]و همکاران، ۲۰۱۷). والدین متمرکز بر توانمندی، سعی می‌کنند توانمندی‌های فرزند خود را بشناسند و درک کنند (دانش نقاط قوت) و سپس، فرزند خود را تشویق کنند تا از توانمندی‌های خود استفاده (استفاده از نقاط قوت) کند (واترز، b ۲۰۱۵). بعلاوه، این والدین به فرزندان انگیزه می‌دهند تا توانمندی‌های خود را پرورش دهند و امکاناتی را برای آنها فراهم می‌کنند و آنها را تشویق می‌کنند تا در فعالیت‌هایی که مورد علاقه آنها است شرکت کنند (پرورش نقاط قوت) (واترز، ۲۰۱۷؛ بیسواس-دینر و همکاران، ۲۰۱۷).

از نظر واترز (a ؛ b ۲۰۱۵) این رویکرد والدگری فراتر از والدگری مقتدرانه[6]، به سلامت روان کودکان کمک می‌کند. با کمک به کودکان در شناسایی، استفاده و پرورش توانمندی‌های خود، والدین می‌توانند فرصت‌هایی را برای فرزندان خود ایجاد کنند تا احساسات مثبت بیشتری را تجربه کنند، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند، هدفمندتر باشند، تصویر مثبت‌تری از خود ایجاد کنند، بهزیستی عاطفی بیشتر و ناراحتی‌های روانی کمتری داشته باشند (واترز، ۲۰۱۷). بررسی‌های انجام شده بر روی اثرات این رویکرد والدگری دو یافته کلی داشته است: اولاً، این رویکرد والدگری یک عامل محافظتی است که با اضطراب، افسردگی، پریشانی روان‌شناختی[7] و استرس[8] در کودکان رابطه معکوس دارد (واترز و همکاران، a ۲۰۱۵؛ ساگال و اوزدمیر، ۲۰۱۹؛ لوتون[9]و واترز، ۲۰۱۷). دوماً، یک عامل سازنده است که به طور مثبت با رضایت از زندگی[10]، خودکارآمدی[11] و بهزیستی ذهنی[12] مرتبط است (جاک و همکاران، ۲۰۱۸؛ لوتون و واترز، ۲۰۱۷؛ ساگال و اوزدمیر، ۲۰۱۹؛ واترز، b ۲۰۱۵؛ واترز و همکاران، b ۲۰۱۹). شواهد فزاینده نشان می‌دهد که نوجوانی یک دوره بحرانی برای والدگری و پیامدهای آن است (دیشیون[13]و همکاران، ۲۰۰۴). روانشناسان تحولی مدت‌هاست تشخیص داده‌اند که گذار از دوران کودکی به نوجوانی با تغییرات شدید اجتماعی، جسمانی و هویتی[14] مشخص می‌شود (سودا[15]، ۲۰۰۹؛ دورن و بیرو[16]، ۲۰۱۱). این تغییرات همراه با افزایش مسئولیت‌ها و فشارهای تحصیلی، این افراد را در معرض خطر بیماری روانی قرار می‌دهد (فریگریو و همکاران[17]، ۲۰۰۹؛ آنسلمی و همکاران[18]، ۲۰۱۰). دانشمندان علوم اعصاب با نشان دادن این نکته که نوجوانی دوره‌ای است که مغز به شدت در برابر استرس و افسردگی آسیب‌پذیر است، به درک ما از دلایل کاهش سلامت روان در این گروه سنی افزوده‌اند (اندرسون و تیچر[19]، ۲۰۰۸). بنابراین، اثرات والدگری مبتنی بر توانمندی به ویژه در نوجوانان دارای اهمیت است، زیرا می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت روان، بهزیستی، عملکرد تحصیلی و رشد کلی آنان داشته باشد.

با وجود محبوبیت فزاینده رویکرد نوین والدگری مبتنی بر توانمندی، پژوهش‌های محدودی بر روی کارکرد و اثرات این رویکرد انجام شده است. هدف این مرور سیستماتیک پر کردن این شکاف با ترکیب پژوهش‌های موجود در مورد اثرات والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان است تا درکی جامع از تاثیرات آن بر این جمعیت ارائه دهد. به عبارت دیگر، با بررسی یافته‌های مطالعات قبلی، به دنبال شناسایی مزایای اصلی والدگری مبتنی بر توانمندی و همچنین بررسی و مرور عواملی که اثرات این رویکرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد (آن را میانجی‌گری و یا تعدیل می‌کند)، بودیم. این مطالعه زمینه‌ای را برای مداخلات مبتنی بر نتایج پژوهشی فراهم می‌کند که می‌تواند از

[1] Sun
[2] SBP-knowledge
[3] SBP-Use
[4] cultivate
[5] Biswas-Diener
[6] authoritative
[7] psychological distress
[8] stress
[9] Loton
[10] life satisfaction
[11] self-efficacy
[12] subjective wellbeing
[13] Dishion, T., J.
[14] Identity
[15] Sodha
[16] Dorn, & Biro
[17] Frigerio
[18] Anselmi, L.
[19] Andersen and Teicher

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

بهزیستی و موفقیت نوجوانان حمایت کند. با انجام این مرور سیستماتیک درصدد پاسخگویی به این پرسش‌ها هستیم که کارکرد والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان چیست؟ چگونه والدگری مبتنی بر توانمندی بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی و بهزیستی تأثیر می‌گذارد.

روش

پژوهش حاضر از نوع مرور توصیفی و با توجه به روش اجرا یک مطالعه مرور سیستماتیک است که بر اساس دستورالعمل موارد ترجیحی برای گزارش مقالات مرور سیستماتیک و فراتحلیل[1] (PRISMA) در سال ۱۴۰۳ انجام شد. دستورالعمل PRISMA شامل رعایت مواردی از جمله اطمینان از پیروی از یک پروتکل واضح، جامع و قابل تکرار بودن استراتژی جستجو، تعریف دقیق و اعمال مداوم معیارهای انتخاب، و شفافیت در روش‌های استخراج داده‌ها است (پیج[2] و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به این که مفهوم والدگری مبتنی توانمندی در سال ۲۰۱۵ توسط واترز مطرح شده است، جست و جو در مجلات و مقالاتی انجام شد که از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۴ (۱۳۹۴ تا ۱۴۰۳) به بررسی این رویکرد والدگری و به ویژه کارکرد و اثرات آن پرداخته بودند. جست‌وجوی سابقه پژوهشی با استفاده از پایگاه‌های داده‌های الکترونیکی شامل مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی[3]، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران[4]، پایگاه تخصصی مجلات نور[5]، پرتال جامع علوم انسانی، بانک اطلاعات نشریات کشور[6]، اسکوپس[7]، الزیویر[8]، گوگل اسکالر[9]، سمانتیک اسکالر[10] و ساینس دیرکت[11] انجام شد. جستجوی مقالات با استفاده از کلیدواژه‌های فارسی والدگری مثبت، فرزندپروری مثبت، والدگری مبتنی بر توانمندی، فرزندپروری مبتنی بر توانمندی، فرزندپروری مبتنی بر نقاط قوت، پرورش توانمندی و کلیدواژهای انگلیسی positive parenting, strength-based parenting, در نمایه‌های خارجی انجام شد. مطالعات فارسی و انگلیسی‌زبان چاپ‌شده در مجلات علمی-پژوهشی داخل و خارج از کشور که متن کامل آنها در دسترس بود، وارد مطالعه شد. این مقالات با طرح‌های پژوهشی رابطه‌ای (همبستگی، رگرسیون، تحلیل مسیر و معادلات ساختاری) انجام شده و به‌صورت مقاله کامل از طریق انتشار آنلاین یا در آرشیو کتابخانه‌ها قابل‌دسترسی بودند. مقالاتی که اثرات والدگری مبتنی بر توانمندی را بر نوجوانان گزارش کرده بودند، وارد مطالعه شدند. ملاکهای خروج شامل مقالاتی بود که متن کامل آنها وجود نداشتند، پژوهش‌هایی که اثرات این رویکرد والدگری را بر روی سایر گروههای سنی بررسی کرده بودند و پژوهش‌هایی که با توجه به چک‌لیست PRISMA از کفایت لازم برخوردار نبوده یا دارای ضعف‌های روش‌شناختی جدی بودند. به منظور پیروی از دستورالعمل PRISMA ، دو نفر از محققان به‌طور مستقل مقاله‌ها را بررسی کردند. داده‌ها از مطالعات منتخب با استفاده از یک فرم جمع‌آوری داده استاندارد استخراج شد. دو محقق به‌طور مستقل داده‌ها را از هر مقاله جمع‌آوری کردند و در صورت وجود اختلاف نظر، با مشاوره با یک متخصص سوم، توافق حاصل شد. برای ارزیابی خطر سوگیری در مطالعات وارد شده، دو نفر از محققان به‌طور مستقل هر مطالعه را ارزیابی کردند و نتایج را مستند نمودند. مقاله‌های وارد شده به پژوهش به طور دقیق مطالعه و نتایج مورد نظر که شامل تأثیرات والدگری مبتنی بر توانمندی بر روی نوجوانان و همچنین عوامل میانجی و تعدیلگر بودند، استخراج و دسته بندی شدند.

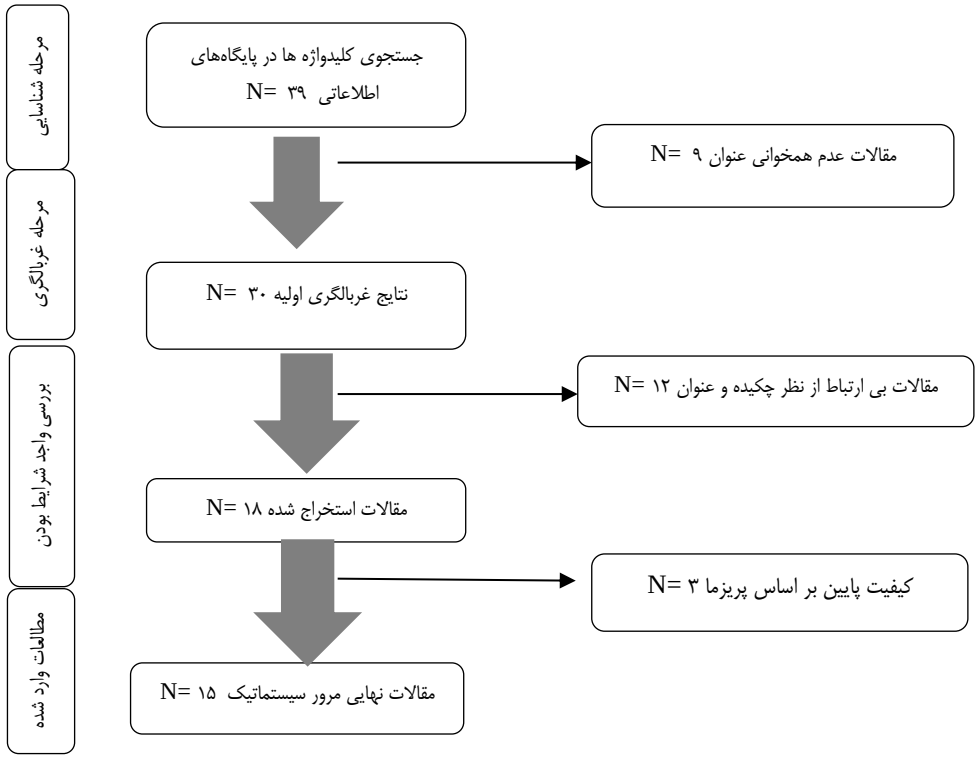
یافته ها

در جستجوی اولیه ۳۹ پژوهش شناسایی شد که پس از غربالگری و ارزیابی کیفی مطالعات در فرآیند مرور سیستماتیک، در نهایت ۱۵ پژوهش (یک پژوهش فارسی و ۱۴ پژوهش انگلیسی) که به صورت کمی رابطه‌ای بودند، وارد مطالعه شدند (نمودار ۱). پژوهش‌های مرور شده نشان داده‌اند که والدگری مبتنی بر توانمندی با انواع بهزیستی ارتباط دارد. این رویکرد والدگری همچنین با نتایج مثبت تحصیلی

[1] Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)
[2] Page
[3] SID
[4] Irandoc
[5] Noor Mags
[6] Magiran
[7] Scopus
[8] Elsevier
[9] Google Scholar
[10] Semantic Scholar
[11] ScienceDirect

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

مانند بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش تعلق به مدرسه و درگیری تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی مرتبط است. همچنین این رویکرد والدگری با نتایج مثبت سلامت روان مانند کاهش استرس، افسردگی، اضطراب، پریشانی روانشناختی و افزایش استحکام ذهنی و تاب‌آوری در ارتباط است. برخی مطالعات نیز متغیرهای میانجی و تعدیلگر را در این روابط شناسایی کرده‌اند.



نمودار ۱. چک لیست PRISMA برای انتخاب پژوهش‌ها

بهزیستی

والدگری مبتنی بر توانمندی بر بهزیستی روانشناختی (هو و چن، ۲۰۲۲)، بهزیستی ذهنی (واترز، ۲۰۱۵؛ واترز و همکاران، ۲۰۱۹؛ جو و همکاران، ۲۰۲۳) و بهزیستی اجتماعی- عاطفی (ارسلان و همکاران، ۲۰۲۲) نوجوانان تأثیر مثبت معنادار دارد. همچنین والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند بخش قابل توجهی (۱۹٪) از واریانس رضایت از زندگی فعلی را پیش‌بینی کند، اما پیش‌بینی‌کننده معناداری برای بهزیستی آینده نیست (واترز، ۲۰۱۵؛ واترز و همکاران، ۲۰۱۹). این نشان می‌دهد که والدگری مبتنی بر توانمندی باید یک رویکرد والدگری مستمر و مداوم باشد، نه چیزی که بتواند برای بهزیستی آینده فرزندان آن را ذخیره کرد.

عواملی مانند اقدام برای رشد فردی[1] (جو و همکاران، ۲۰۲۳)، استفاده از توانمندی‌ها (جو و همکاران، ۲۰۲۳، جاک و همکاران، ۲۰۱۸)، تعلق به مدرسه (ارسلان و همکاران، ۲۰۲۲)، ذهنیت رشد[2] (جاک و همکاران، ۲۰۱۸) و بهترین اهداف شخصی[3] (هو و چن، ۲۰۲۲) رابطه والدگری مبتنی بر توانمندی و بهزیستی را میانجی‌گری می‌کنند. به طور کلی، این یافته‌ها اهمیت والدگری مبتنی بر توانمندی را در ارتقاء انواع بهزیستی نوجوانان و مکانیسم‌های مختلفی که از طریق آن این رابطه عمل می‌کند برجسته می‌کند.

عملکرد تحصیلی، درگیری تحصیلی، تعلق به مدرسه

والدگری مبتنی بر توانمندی انگیزه تحصیلی افراد را افزایش می‌دهد و تعلق به مدرسه در این ارتباط نقش میانجی ایفا می‌کند. در پژوهش ارسلان و همکاران (۲۰۲۳) نشان داده شد که والدگری مبتنی بر توانمندی و تعلق به مدرسه با هم ۲۴ درصد از واریانس انگیزه

[1] personal growth initiative (PGI)
[2] growth mindset باور به اینکه توانمندی‌های فرد قابل انعطاف هستند
[3] personal best goals (PBGs)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

تحصیلی را تبیین می‌کنند. همچنین استفاده از توانمندی‌ها در طول دوره یادگیری اثر میانجی تعلق به مدرسه را تعدیل می‌کند (ارسلان و همکاران ، ۲۰۲۳). پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که والدگری مبتنی بر توانمندی به طور مستقیم با سطوح بالاتر درگیری[1] مدرسه مرتبط است و همچنین به واسطه افزایش پشتکار[2] به دستاوردهای تحصیلی بهتر دانش‌آموزان منجر می‌شود (واترز و همکاران ، ۲۰۱۹). ارسلان و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان دادند که والدگری مبتنی بر توانمندی تعلق به مدرسه و پشتکار دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. پژوهش ساگال (۲۰۱۹) نیز تایید کرد که والدگری مبتنی بر توانمندی با سطوح بالاتر درگیری مدرسه مرتبط است، اما با فرسودگی تحصیلی ارتباط مستقیمی ندارد. اثر غیرمستقیم والدگری مبتنی بر توانمندی بر هر دو درگیری مدرسه و فرسودگی تحصیلی به واسطه استحکام ذهنی[3] معنی‌دار بود. بنابراین والدگری مبتنی بر توانمندی منجر به افزایش استحکام ذهنی فرزندان می‌شود و از این طریق منجر به افزایش درگیری تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود. در مجموع، این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند از طریق افزایش انگیزه، پشتکار، درگیری و تعلق به مدرسه و کاهش فرسودگی تحصیلی به پیامدهای تحصیلی مثبت فرزندان منجر شود. سن و جنسیت نقش تعدیلگر در این روابط نداشتند (ساگال، ۲۰۱۹).

سلامت روان (استرس، اضطراب، افسردگی)

پژوهش‌های مرور شده نشان داده‌اند که والدگری مبتنی بر توانمندی به طور مستقیم و غیرمستقیم با راهبردهای مقابله‌ای و سطوح استرس در فرزندان مرتبط است. نوجوانانی که سطوح بالاتری از والدگری مبتنی بر توانمندی را گزارش کرده‌اند، استرس کمتری را تجربه می‌کنند و بهتر می‌توانند با استرس کنار بیایند و احتمال بیشتری دارد که از راهبردهای مقابله‌ای سازنده و مبتنی بر توانمندی استفاده کنند. همچنین مقابله مبتنی بر توانمندی به طور جزئی رابطه بین والدگری مبتنی بر توانمندی و سطوح استرس را میانجی‌گری می‌کند (واترز، ۲۰۱۵). در پژوهش‌های دیگر نیز مشاهده شده است که والدگری مبتنی بر توانمندی با استرس نوجوانان رابطه معکوس دارد و از طریق افزایش احساس خودکارآمدی، استرس را کاهش می‌دهد (لوتون و واترز، ۲۰۱۷). همچنین این رویکرد والدگری به طور قابل توجهی با رشد مرتبط با استرس[4] (SRG) در زمان همه‌گیری کووید ۱۹ مرتبط بود. این بدان معناست که نوجوانانی که والدگری مبتنی بر توانمندی را از سوی والدین خود تجربه کرده‌اند، با استرس ناشی از بیماری همه‌گیر، رشد کرده و سازگاری مثبتی داشتند (آلن و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر این، والدگری مبتنی بر توانمندی با شادی رابطه مثبت و با افسردگی رابطه منفی داشت. خودکارآمدی نیز یک میانجی نسبی معنادار در این رابطه بود. همچنین مشخص شد که خودکارآمدی یک میانجی کامل در رابطه این رویکرد والدگری و اضطراب است (لوتون و واترز، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش تانگ و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان داد که والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر افسردگی نوجوانان تأثیر داشته باشد. این نوع والدگری با افزایش مثبت ارزیابی مجدد شناختی[5] و کاهش سرکوب بیان[6]، احتمال ابتلا به افسردگی را در نوجوانان کاهش می‌دهد. در پژوهش ساگال و اوزدمیر (۲۰۱۹) والدگری مبتنی بر توانمندی رابطه منفی و مستقیم با پریشانی روانشناختی[7] و رابطه مثبت و مستقیم با شادی ذهنی[8] داشت. همچنین این رویکرد والدگری به طور غیرمستقیم با پریشانی روانشناختی و شادی ذهنی از طریق استحکام ذهنی مرتبط بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد در این رویکرد والدگری با تمرکز بر ایجاد استحکام ذهنی، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا انعطاف‌پذیری داشته باشند و بهتر با استرس کنار بیایند و منجر به بهبود سلامت روان آن‌ها شوند. در مجموع، شواهد نشان می‌دهند که والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی، پریشانی روانشناختی و بهبود سلامت روان در نوجوانان شود. این نوع والدگری با افزایش راهبردهای مقابله‌ای سازنده، خودکارآمدی، استحکام ذهنی و ارزیابی مجدد شناختی و کاهش سرکوب بیان، نقش مهمی در سازگاری و رشد نوجوانان در شرایط چالش‌برانگیز ایفا می‌کند.

استحکام ذهنی، تاب‌آوری

در پژوهش لاریجانی و همکاران (۲۰۲۲) که در ایران انجام شد نشان داده شد که، والدگری مبتنی بر توانمندی و استحکام ذهنی ۲۱ درصد از واریانس تاب‌آوری روانشناختی را تبیین می‌کند. این رویکرد والدگری به طور مستقیم و معنادار با استحکام ذهنی و تاب‌آوری

[1] engagement
[2] persistence
[3] mental toughness
[4] stress-related growth
[5] cognitive reappraisal
[6] expression suppression
[7] psychological distress
[8] subjective happiness

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

روانشناختی ارتباط دارد. همچنین، استحکام ذهنی نقش میانجی‌گرانه نسبی در رابطه بین والدگری مبتنی بر توانمندی و تاب‌آوری روانشناختی دارد (لاریجانی و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات ساگال و اوزدمیر (۲۰۱۹) و ساگال (۲۰۱۹) نیز نشان دادند که والدگری مبتنی بر توانمندی با استحکام ذهنی ارتباط مثبت و معناداری دارد.

جدول ۱. مشخصات و یافته اصلی مقالات مرور شده مرتبط با اثرات والدگری مبتنی بر توانمندی

	پژوهشگر و سال	پیامدمورد بررسی	محل اجرا و حجم نمونه	جنسیت، مقطع تحصیلی و سن	یافته اصلی
۱	واترز (۲۰۱۵b)	رضایت از زندگی	استرالیا ۶۸۹ نفر	دختر و پسر (٪ ۴۸ دختر) میانگین سنی ۱۵/۲۰	SBP بخشی از واریانس رضایت از زندگی را توضیح می‌دهد. همچنین مقدار کمتری از واریانس رضایت از زندگی را در ۱۲ ماه بعد پیش‌بینی می‌کند.
۲	واترز و همکاران (۲۰۱۹b)	بهزیستی ذهنی	ویکتوریا، استرالیا ۲۰۲ نفر	دختر و پسر (٪ ۴۸) دختر پایه ۹-۷ میانگین سنی ۱۲/۹۷	در حالی که SBP پیش‌بینی‌کننده قابل توجهی از بهزیستی ذهنی در زمان حال برای نوجوانان است، پیش‌بینی‌کننده بهزیستی در آینده نیست.
۳	جو و همکاران (۲۰۲۳)	بهزیستی ذهنی	هنان، چین ۶۲۱ نفر	دختر و پسر (٪ ۳۲ دختر) میانگین سنی ۱۸/۹۲	SBP تأثیر مثبت بر بهزیستی ذهنی دانشجویان دارد. PGI و استفاده از توانمندی به ترتیب میانجی این رابطه هستند. SBP از طریق اثر میانجی زنجیره‌ای PGI و استفاده از توانمندی بر بهزیستی ذهنی تأثیر می‌گذارد.
۴	جاک و همکاران (۲۰۱۸)	بهزیستی ذهنی	ویکتوریا، استرالیا ۳۶۳ نفر	دختر و پسر (٪۵۱ دختر) نوجوانان ۱۲-۲۰ ساله میانگین سنی ۱۳/۷۴	استفاده از توانمندی و SBP هر دو به طور معناداری بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کنند. استفاده از توانمندی تا حدی رابطه بین SBP و بهزیستی ذهنی را میانجی‌گری می‌کند. "ذهنیت رشد" به طور قابل توجهی رابطه بین SBP و استفاده از توانمندی نوجوانان را تعدیل می‌کند.
۵	هو و ن (۲۰۲۲)	بهزیستی بهترین اهداف شخصی	چین ۲۶۸ نفر	دختر و پسر میانگین سنی ۱۶/۲۷	SBP به طور مثبت با بهزیستی مرتبط است. SBP ارتباط مثبت با بهترین اهداف شخصی (PBGs) دارد. بهترین اهداف شخصی تا حدی رابطه بین SBP و بهزیستی را میانجی‌گری می‌کند.
۶	ارسلان و همکاران (۲۰۲۲)	بهزیستی عاطفی-اجتماعی، تعلق به مدرسه، قدردانی، پشتکار، خوش‌بینی	ترکیه ۳۴۳ نفر	دختر و پسر کلاس۶-۸ ۱۱-۱۴ سال	SBP تعلق به مدرسه، قدردانی، ذوق، خوش‌بینی و پشتکار را پیش‌بینی می‌کند. تعلق مدرسه تأثیر SBP بر بهزیستی عاطفی اجتماعی را میانجی‌گری می‌کند. تحلیل تعدیلگری تأثیر پیش‌بینی‌کننده SBP را بر بهزیستی اجتماعی-عاطفی دانش‌آموزان، تنها برای کسانی که تعلقشان به مدرسه کم تا متوسط بود، شناسایی کرد.
۷	ارسلان و همکاران (۲۰۲۳)	انگیزه تحصیلی، تعلق به مدرسه	نیو ساوت ولز، استرالیا ۴۰۴ نفر	دختر و پسر (٪ ۵۰/۲ دختر) راهنمایی میانگین سنی ۱۴/۷۵	SBP بر انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. تعلق به مدرسه در این ارتباط میانجی است و استفاده از توانمندی در طول دوره یادگیری این اثر میانجی را تعدیل می‌کند.
۸	واترز و همکاران (۲۰۱۹)	پیشرفت تحصیلی، پشتکار و	ملبورن، استرالیا ۷۴۱ نفر	دختر و پسر (٪ ۵۰ دختر) راهنمایی	SBP بهزیستی (درگیری تحصیلی و پشتکار نوجوانان) را پیش‌بینی می‌کند. همچنین SBP اثر معنی‌دار بر

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

	پژوهشگر و سال	پیامدمورد بررسی	محل اجرا و حجم نمونه	جنسیت، مقطع تحصیلی و سن	یافته اصلی
		درگیری تحصیلی		میانگین سنی ۱۳/۷۰	پیشرفت تحصیلی دارد که توسط پشتکار، نه درگیری، میانجی می‌شود.
۹	ساگال (۲۰۱۹)	درگیری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، استحکام ذهنی	آیدین ترکیه ۳۵۰ نفر	دختر و پسر (٪ ۴۹/۷ دختر) دبیرستان ۱۸-۱۴ سال میانگین سنی۱۶/۱۱	SBP به طور مستقیم و معنی‌دار با سطح بالاتر درگیری مدرسه مرتبط است، اما با فرسودگی تحصیلی ارتباط ندارد. علاوه بر این، اثر غیرمستقیم SBP بر هر دو درگیری مدرسه و فرسودگی تحصیلی به واسطه استحکام ذهنی معنی‌دار است. تحلیل‌های تعقیبی نشان می‌دهد که مدل ساختاری در همه گروه‌های جنسی و سنی یکسان است.
۱۰	آلن و همکاران (۲۰۲۲)	رشد مرتبط با استرس، تعلق به مدرسه، ارزیابی مجدد مثبت،پردازش عاطفی	استرالیا ۴۰۴ نفر	دختر و پسر (٪ ۵۰/۰۲) دختر دبیرستان۱۱-۱۸سال میانگین سنی ۱۴/۷۵	SBP به طور قابل توجهی با رشد مرتبط با استرس در زمان همه‌گیری کووید ۱۹ مرتبط بود تعلق به مدرسه ارتباط SBP ، ارزیابی مجدد مثبت و پردازش عاطفی با رشد مرتبط با استرس را میانجی‌گری کرد.
۱۱	واترز (۲۰۱۵)	استرس، رویکردهای مقابله‌ای	استرالیا ۱۰۳ نفر	دختر و پسر (٪۵۷ دختر) دبیرستان میانگین سنی ۱۱/۳۰	SBP به طور منفی معنادار با سطوح استرس و به طور مثبت معنادار با پاسخ‌های مقابله مبتنی بر توانمندی در کودکان مرتبط است. مقابله مبتنی بر توانمندی به طور جزئی رابطه بین SBP و سطوح استرس را میانجی‌گری می‌کند.
۱۲	لوتون و واترز (۲۰۱۷)	خودکارآمدی، سلامت روان (شادی، استرس، افسردگی و اضطراب)	ویکتوریا، نیو ساوت ولز، استرالیا ۱۱۱۳۸ نفر	دختر و پسر (٪ ۴۱ دختر) دبیرستان ۱۱-۱۸سال میانگین سنی ۱۴/۰۴	SBP با شادی رابطه مثبت و با افسردگی رابطه منفی دارد. خودکارآمدی یک میانجی نسبی قابل توجه در رابطه بین SBP و سلامت روان است. خودکارآمدی یک میانجی کامل در مورد اضطراب است. SBP به طور مستقیم شادی بالاتر و افسردگی کمتر را پیش‌بینی می‌کند.
۱۳	تانگ و همکاران (۲۰۲۲)	خودکارآمدی، خوشبختی، استرس روانشناختی	چین ۷۵۰ نفر	دختر و پسر (٪ ۵۰/۱) دختر راهنمایی میانگین سنی ۱۶/۲۲	SBP به طور منفی افسردگی را پیش‌بینی می‌کند. SBP به طور مثبت ارزیابی مجدد شناختی را پیش‌بینی می‌کند. SBP به طور منفی سرکوب بیان را پیش‌بینی می‌کند. SBP به طور غیرمستقیم افسردگی را از طریق ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیان پیش‌بینی می‌کند.
۱۴	ساگال و اوزدمیر (۲۰۱۹)	پریشانی روانشناختی، شادی ذهنی، استحکام ذهنی	ترکیه ۳۷۰ نفر	دختر و پسر (٪ ۵۱/۶) دختر دبیرستان میانگین سنی ۱۵/۸۶	SBP رابطه منفی و مستقیم با پریشانی روانشناختی دارد. SBP رابطه مثبت و مستقیم با شادی ذهنی دارد. SBP به طور غیرمستقیم با پریشانی روانشناختی و شادی ذهنی از طریق استحکام ذهنی مرتبط است.
۱۵	لاریجانی و همکاران (۲۰۲۲)	استحکام ذهنی تاب آوری روانشناختی	مازندران- ایران ۳۱۳ نفر	دختر و پسر دانشجو میانگین سنی ۱۸/۴۲	SBP و استحکام ذهنی ۲۱ درصد از واریانس تاب‌آوری روانشناختی را تبیین می‌کنند. SBP با استحکام ذهنی و تاب‌آوری روانشناختی رابطه مستقیم معنادار دارد. استحکام ذهنی در رابطه SBP و تاب‌آوری روانشناختی نقش میانجی‌گرانه ناقص دارد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

بحث و نتیجه‌گیری

مرور سیستماتیک حاضر با هدف ترکیب پژوهش‌های موجود درباره اثرات والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان و ارائه‌ی درکی جامع از تأثیرات آن بر این جمعیت انجام شد. نتایج نشان داد والدگری مبتنی بر توانمندی بر جنبه‌های مختلف بهزیستی و رضایت از زندگی نوجوانان در فرهنگ‌های غربی و شرقی تاثیر مثبت دارد (هو و چن، ٢٠٢٢؛ واترز، ٢٠١٥؛ واترز و همکاران، ٢٠١٩؛ جو و همکاران، ٢٠٢٣؛ ارسلان و همکاران ، ٢٠٢٢). این نتایج نشان‌دهنده یک رابطه مثبت کلی بین والدگری مبتنی بر توانمندی و بهزیستی در میان نوجوانان است. واترز استدلال کرده است که والدگری مبتنی بر توانمندی، زمینه‌ای بین‌فردی برای نوجوانان فراهم می‌کنند که از پرورش و تقویت نقاط قوت آنها حمایت می‌کند (واترز، ٢٠١٥ b). در این راستا، جاک و همکاران (٢٠١٧) دریافتند که این نوع والدگری، استفاده نوجوانان از نقاط قوتشان را افزایش می‌دهد. مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که استفاده و پرورش نقاط قوت، عامل مهمی در بهزیستی جوانان است (سولدو، ساویج و مرسر[1]، ٢٠١٤). علاوه بر این، واترز (٢٠١٥ a) پیشنهاد کرده است که والدگری مبتنی بر توانمندی، محرکی درون‌فردی برای هویت مثبت فرد ایجاد می‌کند؛ زیرا آگاهی از نقاط قوت فرد، لنزی را فراهم می‌کند که نوجوانان از طریق آن با جهان تعامل می‌کنند و بدین ترتیب، فیلتر مثبتی برای هویت نوجوان ایجاد می‌شود (واترز، ٢٠١٥ a).

برخی از پژوهش‌ها نتیجه‌گیری کرده‌اند والدگری مبتنی بر توانمندی، یک رویکرد والدگری با اثرات مثبت بلندمدت است و تأثیر خانواده می‌تواند در طول زمان باقی بماند در حالی که واترز و همکاران (٢٠١٩) نشان دادند که این رویکرد والدگری پیش‌بینی‌کننده معناداری برای بهزیستی آینده نیست و باید رویکردی مستمر و مداوم باشد، نه چیزی که بتواند برای بهزیستی فرزندان در آینده ذخیره شود (واترز و همکاران، ٢٠١٩). این یافته با مطالعات قبلی که نشان داده بودند والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی در دوازده ماه بعد باشد، متفاوت است. یکی از دلایل احتمالی این عدم پیش‌بینی می‌تواند کاهش نزدیکی بین والدین و فرزندان باشد که در دوران نوجوانی رخ می‌دهد. در این مرحله سنی، معمولاً فاصله و جدایی بین والدین و فرزندان افزایش می‌یابد، زیرا نوجوانان نیاز به استقلال بیشتری دارند. پژوهشگران آینده باید به بررسی نزدیکی والد-فرزند و تعارضات میان آنها بپردازند تا تأثیرات احتمالی این دو متغیر را بر تغییرات والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان در طول زمان بررسی کنند (ولترز و همکاران، ٢٠١٩).

همچنین نتایج نشان داد والدگری مبتنی بر توانمندی بر افزایش عملکرد تحصیلی، انگیزه تحصیلی، تعلق به مدرسه و درگیری تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی تاثیر دارد (ارسلان و همکاران، ٢٠٢٣؛ واترز و همکاران، ٢٠١٩؛ ارسلان و همکاران، ٢٠٢٢؛ ساگال، ٢٠١٩). این رویکرد والدگری ممکن است یک پیوند گرم و دلسوزانه ایجاد کند که بر عملکرد تحصیلی و انگیزه دانش‌آموز تأثیر مثبت می‌گذارد (چیرکوف و رایان[2]، ٢٠٠١؛ واترز و همکاران، ٢٠١٨). همچنین می‌تواند به فرزندان کمک کند تا یاد بگیرند که چگونه از توانمندی‌های خود برای سازماندهی یک محیط یادگیری مؤثر، مدیریت روال مطالعه خود، برقراری ارتباط با معلمان و انتخاب فعالیت‌های فوق برنامه استفاده کنند که به نوبه خود منجر به افزایش نتایج مثبت تحصیلی می‌شود. از نظر ارسلان و همکاران (٢٠٢٣) والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند به عنوان یک "لنگر روانی" عمل کند که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نتایج مثبت تحصیلی را تجربه کنند. این لنگر روانی به معنای ایجاد یک حس ثبات و حمایت در زندگی تحصیلی فرزندان است که می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با چالش‌های تحصیلی بهتر مقابله کنند و در مواجهه با فشارهای تحصیلی، انگیزه و تعهد بیشتری از خود نشان دهند.

همچنین نتایج نشان داد والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم سلامت روان نوجوانان را بهبود بخشد (واترز، ٢٠١٥؛ لوتون و واترز، ٢٠١٧؛ آلن و همکاران، ٢٠٢٢؛ تانگ و همکاران، ٢٠٢٢؛ ساگال و اوزدمیر، ٢٠١٩). این رویکرد والدگری با تقویت راهبردهای مقابله‌ای سازنده، خودکارآمدی و استحکام ذهنی، نقش مهمی در سازگاری و رشد افراد در شرایط چالش‌برانگیز ایفا می‌کند. بر اساس نظریه حفظ منابع[3] و مدل آگاهی-کاوش-کاربرد[4] توانمندی‌ها، شناخت توانمندی‌ها و استفاده از آنها موجب افزایش عاطفه مثبت و کاهش پریشانی روانشناختی مانند افسردگی، استرس و اضطراب می‌شود (نیمیک[5]، ٢٠١٩). به عبارت دیگر، والدگری مبتنی بر توانمندی با تمرکز بر توانمندی‌های فرزندان و تشویق آنها به استفاده از این توانمندی‌ها در زندگی، می‌تواند به آنها کمک کند تا با چالش‌ها و فشارهای روانی بهتر مقابله کنند و سلامت روان بهتری داشته باشند. علاوه بر این، والدینی که والدگری مبتنی بر توانمندی

[1] Suldo, Savage, & Mercer
[2] Chirkov & Ryan
[3] conservation of resource
[4] aware–explore–apply model
[5] Niemiec

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

دارند و اغلب توانمندی‌های فرزندان خود را مشاهده می‌کنند، پرورش می‌دهند و آن را تجلیل می‌کنند، بسیار حمایت کننده هستند و از ارضای نیازهای اساسی[1] شایستگی[2] و ارتباط[3] حمایت می‌کنند که با بهزیستی روانشناختی بالاتر و پریشانی روانشناختی کمتر همراه است (دسی و ریان، ۲۰۱۷، به نقل از تانگ و همکاران، ۲۰۲۲).

همچنین پژوهش‌های مرور شده نشان دادند که والدگری مبتنی بر توانمندی با استحکام ذهنی و تاب‌آوری رواشناختی بیشتر در نوجوانان ارتباط دارد (لاریجانی و همکاران، ۲۰۲۲؛ ساگال، ۲۰۱۹؛ ساگال و همکاران، ۲۰۱۹). این رویکرد والدگری نقش مهمی در تقویت منابع مقابله‌ای و سرمایه روانی نوجوانان دارد (سومارجی و جیاوانی، ۲۰۲۱، لاریجانی و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین تأکید والدین بر شناسایی و استفاده از توانمندی‌های فرزندان، نه تنها در تقویت باورهای نوجوان، بلکه در تغذیه باورهای خودکارآمدی والدینی نیز مؤثر است. از اینرو، والد خودکارآمد در والدگری مبتنی بر توانمندی، راهبردهای همیارانه حل تعارض را بر مواجهه‌های تهاجمی و پرخاشگرانه ترجیح می‌دهد (لاریجانی و همکاران، ۲۰۲۲). والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند به تغذیه سرمایه روانشناختی نوجوانان کمک کند. این رویکرد والدگری از طریق گسترش ذخایر مقابله‌ای نوجوانان و بسترآفرینی برای رشد کیفیات مثبت مانند اسنادگزینی‌های خوشبینانه[4]، تفاسیر شناختی خودتوانمندساز[5] و راهبردهای انطباقی نظم‌بخشی هیجانی[6] به استحکام ذهنی آن‌ها کمک می‌کند (لاریجانی و همکاران، ۲۰۲۲).

به طور کلی نتایج این مرور سیستماتیک نشان می‌دهد، والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان دارای اهمیت است. این رویکرد والدگری می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی و بهزیستی نوجوانان داشته باشد. با توجه به تغییرات قابل توجهی که نوجوانان در زندگی خود تجربه می‌کنند، والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند بر افزایش بهزیستی آنان نقش داشته باشد.

پژوهشگران در این مرور سیستماتیک سعی کردند تا به طور جامع اثرات والدگری مبتنی بر توانمندی در نوجوانان را بررسی کرده و به پر کردن شکاف‌های موجود در ادبیات پژوهشی کمک می‌کند. نتایج این مطالعه می‌تواند مبنای طراحی و اجرای مداخلات مؤثر مبتنی بر توانمندی برای ارتقای سلامت روان و بهزیستی در نوجوانان قرار گیرد. محدودیت‌های این پژوهش شامل تمرکز بر نوجوانان و در بر نگرفتن سایر گروه‌های سنی است که ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، مقطعی بودن اکثر مطالعات مرور شده، امکان تحلیل تغییرات طولانی‌مدت را محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود که مطالعات طولی با نمونه‌های متنوع‌تری از گروه‌های سنی و فرهنگی انجام شود تا درک عمیق‌تری از اثرات والدگری مبتنی بر توانمندی حاصل شود. همچنین مداخالت مبتنی بر توانمندی برای ارتقای سلامت روان، عملکرد تحصیلی و بهزیستی نوجوانان و جوانان طراحی و اجرا شود. والدین و متخصصان روان‌شناسی با آگاهی از مزایای والدگری مبتنی بر توانمندی، می‌توانند راهبردهای مؤثری برای حمایت از سلامت روان و بهزیستی نوجوانان ارائه داده و به کار گیرند. به‌طور مشخص، آموزش والدگری مبتنی بر توانمندی می‌تواند به والدین کمک کند تا فرزندان خود را در شناسایی و پرورش توانمندی‌های تشویق کنند و بر این اساس، پیامدهای مثبت تحصیلی و روان‌شناختی را ارتقا دهند.

منابع

لاریجانی، م. ا.، شکری، ا.، شریفی، م. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای پرطاقتی روانی در رابطه بین والدگری توانمندساز با تاب‌آوری روان شناختی در دانشجویان. *نشریه روانشناسی معاصر*، ۱۶(۲)، ۱۱۶-۱۰۳. http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1402.16.2.8.6

Allen, K. A., Waters, L., Arslan, G., & Prentice, M. (2022). Strength-based parenting and stress-related growth in adolescents: Exploring the role of positive reappraisal, school belonging, and emotional processing during the pandemic. *Journal of Adolescence*, *94*(2), 176-190. https://doi.org/10.1002/jad.12016

Andersen, S. L., and Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. Trends Neurosci. 31, 183–191. https://doi.org/ 10.1016/j.tins.2008.01.004

Anselmi, L., Fleitlich-Bilyk, B., Menezes, A. M. B., Araújo, C. L., & Rohde, L. A. (2010). Prevalence of psychiatric disorders in a Brazilian birth cohort of 11-year-olds. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *45(1)*, 135-142. https://doi.org/10.1007/s00127-009-0052-2

[1] fundamental needs
[2] competence
[3] relatedness
[4] optimistic attributions
[5] empowering interpretations
[6] adaptive emotion regulation

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

Arslan, G., Allen, K. A., & Waters, L. (2023). Strength-Based Parenting and Academic Motivation in Adolescents Returning to School After COVID-19 School Closure: Exploring the Effect of School Belonging and Strength Use. *Psychological Reports*, *126*(6), 2940-2962. https://doi.org/10.1177/00332941221087915

Arslan, G., Burke, J., & Majercakova Albertova, S. (2022). Strength-based parenting and social-emotional wellbeing in Turkish young people: does school belonging matter? *Educational and Developmental Psychologist*, *39*(2), 161-170. https://doi.org/10.1080/20590776.2021.2023494

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Lyubchik, N. (2017). Psychological strengths at work. In L. G. Oades, M. Steger, A. Delle Fave, & J. Passmore (Eds.), The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work (pp. 34–47). https://doi.org/10.1002/9781118977620.ch3

Brooks, J. B. (1991). The process of parenting. Palo Alto, CA: Mayfield.

Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, *17*(4), 598–606. http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.17.4.598

Conoley, C. W., Plumb, E. W., Hawley, K. J., Spaventa-Vancil, K. Z., & Hernández, R. J. (2015). Integrating positive psychology into family therapy: Positive family therapy. *The Counseling Psychologist*, *43*(5), 703-733. https://doi.org/10.1177/0011000015575392

Dishion, T. J., Nelson, S. E., & Bullock, B. M. (2004). Premature adolescent autonomy: Parent disengagement and deviant peer process in the amplification of problem behaviour. Journal of Adolescence, 27(5), 515–530. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.06.005

Dorn, L. D., & Biro, F. M. (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of research on adolescence*, *21*(1), 180-195. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00722.x

Frigerio, A., Rucci, P., Goodman, R., Ammaniti, M., Carlet, O., Cavolina, P., ... & Molteni, M. (2009). Prevalence and correlates of mental disorders among adolescents in Italy: the PrISMA study. *European child & adolescent psychiatry*, *18(4)*, 217-226.https://doi.org/10.1007/s00787-008-0720-x

Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(4), 1117-1128. https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9

Ho, S. K., & Chen, W. W. (2022). Believing in my strength: Personal best goals as mediators in strength-based parenting and adolescents' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, *31*(5), 1415-1426. https://doi.org/10.1007/s10826-021-02179-9

Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T.-C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies*, *19*(2), 567‑586. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y.

Ju, C., Xue, J., Zhang, W., Jiang, X., & Li, Z. (2023). From Strength-Based Parenting to Subjective Well-Being of College Students: A Chain Mediating Role of Personal Growth Initiative and Strengths Use. *Psychological Reports*,0(0), 1-24. https://doi.org/10.1177/00332941231181656

Kirby, J. N., & Baldwin, S. (2018). A randomized micro-trial of a loving-kindness meditation to help parents respond to difficult child behavior vignettes. *Journal of Child and Family Studies*, *27(*12*)*, 1614-1628. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0989-9

Kristjánsson, K. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles? *Educational psychologist*, *47*(2), 86-105. https://doi.org/10.1080/00461520.2011.610678

Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: A closer look at a well-known concept. *Journal of child and family studies*, *28*(1), 168-181. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x

Larijani, M. A., Shokri, O., & Sharifi, M. (2022). The mediating role of mental toughness on the relationship between strength based parenting and psychological resilience in female and male students. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, *16*(2), 103-116. http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1402.16.2.8.6

Loton, D. J., & Waters, L. E. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. *Frontiers in Psychology*, *8* (1707), 1-13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01707

Niemiec, R. M. (2023). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. In *A second-wave positive psychology in counselling psychology* (pp. 183-201). Routledge. https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *bmj*, *372*. n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford university press.

Sağkal, A. S. (2019). Direct and indirect effects of strength-based parenting on adolescents' school outcomes: Exploring the role of mental toughness. *Journal of adolescence*, *76*, 20-29. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.001

Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2019). Strength-based parenting and adolescents' psychological outcomes: The role of mental toughness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *29*(2), 177-189. https://doi.org/10.1017/jgc.2019.2

Sheridan, S. M., & Burt, J. D. (2009). Family-centered positive psychology. In S. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]

Suldo, S. M., Savage, J. A., and Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: efficacy of a positive psychology group intervention. J. Happiness Stud. *15*(1), 19–42. https://doi.org /10.1007/s10902-013-9414-2

Tang, H., Lyu, J., & Xu, M. (2022). Direct and indirect effects of strength-based parenting on depression in Chinese high school students: Mediation by cognitive reappraisal and expression suppression. *Psychology Research and Behavior Management,15*(1), 3367-3378. https://doi.org/10.2147/PRBM.S390790

Taraban, L., & Shaw, D. S. (2018). Parenting in context: Revisiting Belsky's classic process of parenting model in early childhood. *Developmental Review, 48(1)*, 55-81. https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.03.006

Waller, R., Gardner, F., Dishion, T., Sitnick, S. L., Shaw, D. S., Winter, C. E., et al. (2015). Early parental positive behavior support and childhood adjustment: Addressing enduring questions with new methods. Social Development, *24*(2), 304–322. http://dx.doi.org/10.1111/sode.12103

Waters, L. (2015a). The relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology*, *6*(06), 689‑699. https://doi.org/10.4236/psych.2015.66067

Waters, L. (2015b). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers. *Advances in Social Sciences Research Journal*, *2*(11), 158‑173. https://doi.org/10.14738/assrj.211.1651.

Waters, L. (2017). *The strength switch: How the new science of strength-based parenting can help your child and your teen to flourish*. Penguin.

Waters, L. E., Loton, D., & Jach, H. K. (2019a). Does strength-based parenting predict academic achievement? The mediating effects of perseverance and engagement. *Journal of Happiness Studies*, *20*(4), 1121 ‑ 1140. https://doi.org/10.1007/s10902-018-9983-1.

Waters, L., & Sun, J. (2016). Can a brief strength-based parenting intervention boost self-efficacy and positive emotions in parents? *International Journal of Applied Positive Psychology*, *1*(1), 41–56. https://doi.org/10.1007/s41042-017-0007-x

Waters, L., Loton, D. J., Grace, D., Jacques-Hamilton, R., & Zyphur, M. J. (2019b). Observing change over time in strength-based parenting and subjective wellbeing for pre-teens and teens. *Frontiers in Psychology*, 10, 2273. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02273

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.41]