

بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش رفتارهای خودمراقبتی در نوجوانان

Investigating the effect of interventions based on positive psychology on increasing self-care behaviors in adolescents

Fatemeh Zekavati

Psychology, Department of Psychology, Faculty of
and Literature and Humanities, Khayyam University,
Iran.

فاطمه ذکاوتی^۱

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده
ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خیام، ایران.

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effect of positive psychology-based interventions on increasing self-care behaviors in adolescents. Method: This study was conducted using a quasi-experimental method with a pre-test-post-test design with experimental and control groups. The statistical population of the present study consisted of adolescents referring to a psychotherapy clinic in Mashhad. The sampling method in the present study was convenience sampling, in which 30 adolescents were selected as the experimental group and 30 adolescents as the control group, and the experimental group was exposed to positive thinking skills training. The instruments used in the present study were self-care questionnaires. Each group was measured twice. The first measurement was performed by administering a pre-test and the second measurement was performed by administering a post-test. The experimental group was exposed to the independent variable (positive thinking skills training) during 10 1-hour sessions, and the control group did not receive any intervention. The data were analyzed using the analysis of covariance test. Findings: The results of the analysis of covariance for the effect of positive thinking-based therapy training on adolescent self-care behaviors in the groups at the post-test stage and after controlling for the pre-test effect showed that the difference between the two groups at the post-test was significant. Conclusion: The results of the present study showed that the effect of positive thinking skills training on increasing self-care behaviors in adolescents on the threshold of finding identity and accepting different roles is effective.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش رفتارهای خودمراقبتی در نوجوانان بود. این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل نوجوانان مراجعه‌کننده به یک کلینیک روان‌درمانی شهر مشهد تشکیل می‌دهند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت نمونه‌گیری در دسترس که ۳۰ نوجوان به عنوان گروه آزمایش و ۳۰ نوجوان به عنوان گروه کنترل انتخاب و گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفت. ابزارهای مورد استفاده پژوهش حاضر پرسشنامه خودمراقبتی بود. هر یک از گروه‌ها دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. اندازه‌گیری اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم با اجرای یک پس‌آزمون انجام گرفت. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی) طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس برای تأثیر آموزش درمان مبتنی بر مثبت‌اندیشی بر رفتارهای خودمراقبتی نوجوانان در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون و پس از کنترل اثر پیش‌آزمون نشان داد که تفاوت دو گروه در پس‌آزمون معنادار است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش رفتارهای خودمراقبتی در نوجوانان در آستانه هویتیابی و قبول نقش‌های مختلف مؤثر است.

^۱ نویسنده مسئول: Email: fah.zekavati@gmail.com

Keywords: Positive Thinking-Based Therapy, Self-Care Behaviors, Adolescents.

واژه‌های کلیدی: درمان مبتنی بر مثبت‌اندیشی، رفتارهای خود مراقبتی، نوجوانان.

نوع مقاله: پژوهشی دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۴ پذیرش: خرداد ۱۴۰۴

مقدمه

نوجوانی، مرحله‌ای حیاتی در چرخه زندگی انسان است که با تغییرات چشمگیر زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. این دوره با مجموعه‌ای از چالش‌های تحولی از جمله فرایند شکل‌گیری هویت، تمایل به کسب استقلال، تجربه فشارهای تحصیلی، نیاز به پذیرش اجتماعی و ضرورت تصمیم‌گیری‌های مهم مرتبط با آینده توأم است؛ عواملی که می‌توانند نقش مؤثری در افزایش آسیب‌پذیری روانی و بروز رفتارهای ناسازگارانه در این دوره ایفا کنند. از سوی دیگر، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و ارتقای رفتارهای مرتبط با خودمراقبتی در این مرحله از رشد، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش احتمال بروز اختلالات روانی و جسمانی داشته و به حفظ و تقویت سلامت روان فرد در بلندمدت منجر شود.

رفتارهای خودمراقبتی به طیفی از اقدامات ارادی اطلاق می‌شود که فرد با هدف حفظ، ارتقاء یا بازیابی سلامت روانی و جسمانی خود انجام می‌دهد (تورس-سوتو، کورال-وردوگو و کورال-فریاس^۱، ۲۰۲۲؛ دیاباتو^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). این رفتارها طیف وسیعی از فعالیت‌ها نظیر مدیریت مؤثر استرس، رعایت بهداشت خواب، تغذیه متعادل، رسیدگی به وضعیت سلامت جسمی، پایش هیجانات و تنظیم سازگاران احساسات منفی را در بر می‌گیرد. بطوریکه رابطه میان بهزیستی روان‌شناختی و خودمراقبتی دوسویه است؛ بدین معنا که هر یک می‌توانند موجب تقویت دیگری شوند (یاینگ، کورال-وردوگو و کورال-فریاس، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارتقاء این نوع رفتارها در نوجوانی، نه تنها باعث کاهش اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی می‌شود، بلکه به ارتقاء کیفیت زندگی، بهبود خلق و خو، افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری نیز منجر می‌گردد (ژو و مک‌للان^۳، ۲۰۲۳؛ دیاباتو و همکاران، ۲۰۲۲؛ اورورک، گونزالس و وو^۴، ۲۰۲۴). در سال‌های اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان یکی از جریان‌های نوین در حوزه سلامت روان مورد توجه گسترده قرار گرفته است. این رویکرد به‌جای تمرکز صرف بر اختلالات و نارسایی‌های روانی، به شناسایی و تقویت توانمندی‌های درونی انسان نظیر معناجویی، امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی، قدردانی و کیفیت روابط مثبت می‌پردازد. هدف اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر، ارتقاء سطح بهزیستی روان‌شناختی و تسهیل فرایند رشد و شکوفایی فردی است. مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر (Positive Psychology Interventions یا PPIs) در قالب تمریناتی مانند نوشتن روزانه نکات مثبت، تشخیص و پرورش نقاط قوت فردی، تمرین ذهن‌آگاهی و قدردانی، در محیط‌های آموزشی، درمانی و اجتماعی به کار گرفته شده‌اند و اثرات مثبتی در افزایش تاب‌آوری، خودآگاهی، شادکامی و کاهش اضطراب و افسردگی نشان داده‌اند (سیلار^۵ و همکاران، ۲۰۲۲).

با وجود شواهد موجود در زمینه اثربخشی رویکردهای مثبت‌نگر، تمرکز اصلی اغلب مداخلات طراحی‌شده در این حوزه، عمدتاً بر کاهش علائم اختلالات روانی معطوف بوده است. در مقابل، تأثیر مستقیم این مداخلات بر ارتقاء رفتارهای خودمراقبتی در میان نوجوانان، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. در حالی که رفتارهای خودمراقبتی نیازمند مجموعه‌ای از ظرفیت‌های روان‌شناختی نظیر انگیزش درونی، خودآگاهی، تنظیم هیجانی و نگرش مثبت به آینده هستند؛ مؤلفه‌هایی که در مرکز توجه

¹ Torres-Soto, Víctor Corral-Verdugo & Corral-Frías

² Disabato

³ Zhou & McLellan

⁴ O'Rourke, Gonzalez & Wu

⁵ Cilar

روان‌شناسی مثبت‌نگر قرار دارند. از این‌رو، انتظار می‌رود مداخلاتی که به تقویت این ابعاد می‌پردازند، بتوانند به شکل معناداری موجب بهبود رفتارهای خودمراقبتی در نوجوانان شوند. خود مراقبتی شامل آن دسته از رفتارهایی است که هر فردی آگاهانه، ارادی، هدفدار و بر اساس احساس مسئولیت فردی برای حفظ سلامتی و جهت بهبود کیفیت زندگی خود، با انتخاب یک سبک زندگی سالم در مواجهه با رویدادها و حوادث روزمره زندگی جهت دستیابی به اهداف و برآورده شدن نیازهای عاطفی، معنوی و روانی-اجتماعی انجام می‌دهد. افراد خودمراقب در مواجهه با حوادث و رویدادهای زندگی به طور فعال در حفظ ابعاد سلامتی فکری، ذهنی، شخصیتی و روانی-اجتماعی خود تلاش می‌کنند. نتیجه این رفتار احساس رضایتمندی، شادابی و نشاط در مسیر زندگی می‌باشد. لذا، چنین رفتار هدفمند و ارزشمندی می‌تواند نشانگر الگویی مثبت از یک زندگی اثر بخش در جامعه باشد که در نتیجه آن بسیاری از مشکلات فردی، اجتماعی، خانوادگی و بهداشتی کمتر دیده می‌شوند.

در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای مردم، به‌ویژه نوجوانان، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی (دنیا) و نیز افزایش عزت نفس و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند به نظر می‌رسد. آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان و دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره‌ی خویش و جهان (زندگی) کنجکاوی کنند. در آموزش مثبت‌اندیشی نوجوانان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس بازشناسی کنند و با این حال، توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین، می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند (حسنی، آزادفلاح، رسول زاده و عشایری، ۱۳۸۷).

از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه‌ی تجربه به درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه‌ی ما نشأت می‌گیرد. هرچه که ما بزرگتر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت بخش‌تر می‌کنیم، این شیوه‌ی تفکر ماست که کیفیت زندگی‌مان را تعیین می‌کند. بررسی‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخورداری بودن از خوش‌بینی و مثبت‌نگری همراه با انعطاف‌پذیری که مبتنی بر واقعیت باشد را به دانشجویان و دانش‌آموزان آموزش داد و آن‌ها را در برابر مسائل و مشکلات، ایمن‌سازی روانی کرد (سلیگمن^۱، ۱۹۹۶ ترجمه داور پناه، ۱۳۹۴).

کاربرد روش مثبت‌نگری در روان‌درمانی به‌وسیله‌ی خدایاری فرد (۱۳۸۳) نشان می‌دهد که مداخله‌ی مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتماد به نفسی بیشتر برخوردار شوند، ناسازگاری‌های خانوادگی کاهشی چشم‌گیر پیدا کرد. و افسردگی مراجعان رو بهبود بخشید. بنابراین، برای اینکه دانش‌آموزان مقاطع گوناگون تحصیلی از روحیه‌ای مثبت نگرانه درباره‌ی خود، دیگران و زندگی برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع بینانه‌تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود تا آن‌ها به امید و انگیزه‌ای بیشتر به تحصیل بپردازند. نکات گفته شده همگی تأکیدی بر ضرورت بررسی این موضوع است. از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که بسیاری از مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر از انسجام نظری کافی برخوردار نبوده و یا فاقد انطباق فرهنگی با ویژگی‌های جامعه هدف هستند. در بستر فرهنگی ایران، با توجه به ویژگی‌های خاص نوجوانان از جمله فشارهای آموزشی، تحولات اجتماعی، و نبود آموزش ساختاریافته در زمینه سلامت روان در نظام آموزشی، طراحی و اجرای مداخلاتی که با بهره‌گیری از چارچوب نظری روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌طور خاص بر پرورش رفتارهای خودمراقبتی متمرکز باشند، ضرورتی مضاعف می‌یابد. همچنین، اغلب

1. Sligman

تحقیقات انجام‌شده در این حوزه، تنها به بررسی پیامدهای کوتاه‌مدت بسنده کرده‌اند و اطلاعات محدودی درباره پایداری اثرات این مداخلات در بلندمدت و در بافت‌های فرهنگی گوناگون در دسترس است.

بنابراین، مسئله اصلی این پژوهش بررسی این نکته است که آیا مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌توانند به‌طور مؤثر و پایدار منجر به ارتقاء رفتارهای خودمراقبتی در نوجوانان شوند یا خیر؟ همچنین، شناسایی مؤلفه‌هایی از روان‌شناسی مثبت‌نگر که بیشترین تأثیر را بر تقویت این رفتارها دارند، می‌تواند راهگشای توسعه برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقای در سطح مدارس و مراکز مشاوره باشد. در مجموع، این پژوهش می‌کوشد ضمن پر کردن خلأهای نظری و کاربردی موجود در ادبیات، راهکاری نوین و مبتنی بر شواهد برای ارتقاء سلامت روان نوجوانان ارائه دهد و افق تازه‌ای برای طراحی مداخلات تربیتی و روان‌شناختی در ایران و سایر جوامع مشابه بگشاید.

ابزار و روش پژوهش

این پژوهش از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری تحقیق نوجوانان مراجعه‌کننده به کلینیک روانشناسی و مشاوره شهر مشهد که برای کارگاه خودشناسی و مهارت‌های زندگی مراجعه کرده بودند می‌باشد. با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس که ۳۰ نوجوان به‌عنوان گروه آزمایش و ۳۰ نوجوان به‌عنوان گروه کنترل انتخاب و گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار می‌گیرد. طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و آزمایش از دو گروه آزمودنی تشکیل شده است. هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. اندازه‌گیری اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم با اجرای یک پس‌آزمون انجام می‌گیرد. یکی از گروه‌ها در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی) قرار می‌گیرد (گروه آزمایش) و گروه کنترل در معرض متغیر مستقل قرار نمی‌گیرد. مهارت‌های مثبت‌اندیشی به آزمودنی‌های گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته آموزش داده می‌شود، متغیر مستقل بسته آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی خواهد بود.

جدول ۱- شرح مختصری از جلسات آموزش مثبت‌اندیشی

جلسه اول	شرح مختصر از محتوای جلسه و معارفه، بیان مقررات گروهی و توضیحات اجمالی پیرامون تفکر
جلسه دوم	بیان مفاهیم اصلی در مثبت‌اندیشی - شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی - تجزیه و تحلیل دیدگاه فرد
جلسه سوم	مبارزه با افکار منفی - تغییر دادن تصاویر ذهنی
جلسه چهارم	استفاده از زبان و سخنان آموزنده - از نو اندیشیدن درباره باورها - حفظ رفتارهای مثبت
جلسه پنجم	دوست داشتن خود - احترام گذاشتن به خود - دشمنان درونی
جلسه ششم	ایجاد خوش بینی - ایجاد سرخوشی - ایجاد اعتماد به نفس - هدف‌گزینی
جلسه هفتم	کنترل احساسات و عواطف (دور کردن احساس گناه، کنترل خشم، مقابله با اضطراب، اجتناب از حسادت، ابراز وجود)
جلسه هشتم	گام‌های اساسی برای ابراز وجود - نه گفتن. کنترل وقایع زندگی
جلسه نهم	ایجاد محیط مثبت - حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت‌گرایی - برقراری روابط خوب با دیگران
جلسه دهم	مقابله با مشکلات روزمره زندگی - کنترل وقایع زندگی

پرسشنامه وضعیت مراقبت از خود به منظور سنجش میزان مراقبت فرد از خود ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال است و جواب هر سوال به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از عدم توانایی تا توانایی کامل می‌باشد. همچنین پرسشنامه خودمراقبتی دارای روایی و اعتبار و نمره‌گذاری نیز می‌باشد. بله، این پرسشنامه دارای ثبات درونی و بیرونی است.

برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی

در این پروتکل منظور از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، آموزش برخی از مهارت‌های شناختی و رفتاری مثبت‌اندیشی می‌باشد که توسط پژوهشگر و به مدت ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته طی ۱۰ هفته متوالی به صورت گروهی اجرا می‌شود. مهارت‌های آموزش داده شده در این جلسات از کتاب مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی نوشته ی سوزان کویلیام ترجمه براتی و صادقی (۱۳۹۰) و کتاب کودک خوش بین نوشته ی سلیگمن و همکاران ترجمه ی داورپناه (۱۳۹۱) برگرفته شده است. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار اس پی اس اس نسخه ۲۶ بر اساس نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر دو گروه درباره متغیرهای خودمراقبتی صورت می‌گیرد و به روش تحلیل کوواریانس تحلیل می‌گردد.

یافته ها

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرپژوهش گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون

متغیرهای وابسته		گروه کنترل		گروه آزمایش	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
رفتارهای خودمراقبتی	میانگین	۱۸/۷۶۶	۱۸/۹۳۳	۱۹/۱۳۳	۲۱/۰۳
	انحراف معیار	۳/۵۵۹	۳/۸۱۴	۳/۸۲۱	۳/۶۳۳

میانگین رفتاری خودمراقبتی در گروه آزمایش در مرحله پس از مداخله افزایش معنادار گزارش شده است.

جدول ۳- طبیعی بودن توزیع نمرات (نرمال بودن) با استفاده از آزمون چولگی و کشیدگی

متغیرها	آزمون‌ها	آماره کشیدگی	آماره چولگی
رفتارهای خودمراقبتی	پیش‌آزمون	۰/۰۵۱	۰/۵۲۹
	پس‌آزمون	-۰/۴۰۵	۰/۰۵۶

جدول ۴- نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض

همگنی خطای واریانس‌ها

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
رفتارهای خودمراقبتی	۱/۵۴۹	۱	۵۸	۰/۲۱۸

جدول ۴ نتایج آزمون لوین را نشان می‌دهد و چون سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین شرط همگنی واریانس خطاها رعایت شده است.

جدول ۵- نتایج آزمون ام باکس مبنی بر همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس

متغیرهای وابسته	آماره آزمون ام باکس	آماره آزمون F	سطح معناداری
رفتارهای خودمراقبتی	۱۹/۲۱۷	۰/۵۹۷	۰/۹۵۴

بر اساس داده‌های جدول ۵- نتایج این آزمون نشان می‌دهد که چون سطح معنی‌داری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین داده‌های تحقیق فرض تساوی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس را زیر سؤال نبرده است؛ بنابراین این پیش‌فرض نیز رعایت شده است.

جدول ۶- خلاصه آزمون‌های تک متغیری پس‌آزمون رفتارهای خودمراقبتی

آزمون‌ها	مقادیر	آزمون F	معنی‌داری	ضریب تأثیر
اثر پیلایی	۰/۷۶	۸۸/۵۴۰	۰/۰۰۰	۰/۷۶
لامبدای ویلکز	۰/۲۴	۸۸/۵۴۰	۰/۰۰۰	۰/۷۶
تی هوتلینگ	۳/۱۶۲	۸۸/۵۴۰	۰/۰۰۰	۰/۷۶
بزرگ‌ترین ریشه روی	۳/۱۶۲	۸۸/۵۴۰	۰/۰۰۰	۰/۷۶

جدول ۶- خلاصه آزمون‌های تک متغیری پس‌آزمون رفتارهای خودمراقبتی را نشان می‌دهد که لامبدای ویلکز در سطح ۰/۹۹ درصد معنی‌دار می‌باشد ($P < ۰/۰۱$ و $F = ۸۸/۵۴۰$). با توجه به اینکه آزمون لامبدای ویلکز معنی‌دار بوده و رفتارهای خودمراقبتی از متغیر مستقل (آموزش مثبت‌اندیشی) اثر پذیرفته است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش رفتارهای خودمراقبتی در نوجوانان انجام گرفت. با توجه به افزایش روزافزون چالش‌هایی که نوجوانان در ابعاد روانی، جسمی و اجتماعی تجربه می‌کنند، تمرکز بر شیوه‌های ارتقاء سلامت روان و سبک زندگی سالم امری ضروری به نظر می‌رسد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که مداخلات مثبت‌نگر، از جمله تمرین‌هایی مانند قدردانی، شناسایی و پرورش نقاط قوت، معناجویی، ذهن‌آگاهی و توسعه هیجانات مثبت، تأثیر معناداری بر ارتقاء رفتارهای خودمراقبتی نوجوانان داشته است.

نتایج حاکی از آن است که نوجوانانی که در معرض مداخلات مثبت‌نگر قرار گرفتند، در مقایسه با گروه کنترل، بهبود قابل توجهی در مؤلفه‌های مختلف خودمراقبتی نظیر مراقبت از سلامت جسمانی (مانند تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و خواب کافی)، بهداشت روانی (مانند مدیریت استرس و هیجانات)، مسئولیت‌پذیری شخصی، و ارتقاء مهارت‌های اجتماعی از خود نشان دادند. این یافته‌ها نشان‌دهنده نقش مؤثر روان‌شناسی مثبت‌نگر در تغییر نگرش نوجوانان نسبت به خود و زندگی، افزایش خودکارآمدی، انگیزه درونی و ایجاد نگرشی مثبت به سلامت و مراقبت از خود است.

از منظر نظری، پژوهش حاضر شواهدی تجربی در حمایت از نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر فراهم می‌کند که تأکید دارند شکوفایی انسان‌ها نه تنها در کاهش نشانه‌های منفی، بلکه در پرورش منابع مثبت روانی تحقق می‌یابد. در این راستا، تمرین‌های مثبت‌نگر با تقویت هیجانات مثبت، معنا و رضایت از زندگی، به نوجوانان کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی و توانمندی بیشتری در مواجهه با چالش‌های رشدی خود تجربه کنند و نسبت به سلامت و آینده خود مسئولانه‌تر عمل نمایند. گومز-بورخس^۱ و همکاران (۲۰۲۲) و همچنین لوزبی^۲ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود عنوان کردند که روان‌شناسی مثبت‌نگر تأکید ویژه‌ای بر نقش رفتارهای خودمراقبتی در تقویت سلامت روان و بهزیستی افراد دارد. چنانچه انجام این رفتارها می‌تواند با ارتقاء احساس کارآمدی فردی که یکی از مفاهیم بنیادین روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌باشد، به بهبود کیفیت زندگی بینجامد.

^۱ Gómez-Borges

^۲ Loseby

(شایسته‌مهر، عسگری‌دوست و ترابی ۱۴۰۰؛ بریجس، فلتلی و مایر^۱، ۲۰۱۳). بر اساس نظریه انگیزشی مازلو و یافته‌های پژوهش پژوهش اکتون و مالاتوم^۲ (۲۰۰۰)، رضایت از نیازهای پایه‌ای نظیر خودشکوفایی، تعلق اجتماعی و نیازهای فیزیولوژیکی با ارتقاء رفتارهای خودمراقبتی رابطه‌ای معنادار دارد. افرادی که از سطح بالاتری از رضایت نیازها برخوردارند، معمولاً تنش کمتری را تجربه کرده و در نتیجه آمادگی روانی بیشتری برای اتخاذ تصمیمات مثبت در زمینه سلامت خود دارند. این ارتباط بیانگر آن است که سلامت روان و احساس رضایت از زندگی، نقشی اساسی در تسهیل رفتارهای خودمراقبتی ایفا می‌کنند. بنابراین، تأکید بر رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر در برنامه‌های ارتقاء سلامت می‌تواند منجر به بهبود خودمراقبتی در سطوح فردی و اجتماعی گردد. در مطالعه‌ی سانتانا و فؤاد^۳ (۲۰۱۷)، ابزار جدیدی با عنوان فهرست رفتارهای خودمراقبتی توسعه و اعتبارسنجی شد که ابعاد مختلف خودمراقبتی شامل مؤلفه‌های شناختی-هیجانی-رابطه‌ای، جسمی، و معنوی را در بر می‌گیرد. این ابعاد نشان می‌دهند که خودمراقبتی نه تنها به پیشگیری از فرسودگی شغلی و افزایش کفایت ادراک شده کمک می‌کند، بلکه به مفاهیمی چون شکوفایی روانی که یکی از بنیان‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است، مرتبط است. روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر پرورش توانمندی‌ها، ایجاد معنا، روابط مثبت، و افزایش رضایت از زندگی تمرکز دارد. بر این اساس، ابزار توسعه‌یافته در این پژوهش توانست با استفاده از مقیاس شکوفایی دینر و همکاران (۲۰۱۰)، پیوند معناداری بین رفتارهای خودمراقبتی و احساس رضایت، هدفمندی و کارکرد مثبت روانی را نشان دهد. به عبارت دیگر، هر سه مؤلفه‌ی شناسایی‌شده در فهرست خودمراقبتی می‌توانند از طریق افزایش خودآگاهی، ارتقاء سلامت جسمی و حمایت معنوی، به بهبود کیفیت زندگی روان‌شناختی افراد کمک کنند. از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر، این یافته‌ها نشان می‌دهد که خودمراقبتی نه تنها یک الزام اخلاقی برای متخصصان سلامت روان محسوب می‌شود، بلکه یک مسیر کاربردی برای ارتقاء شکوفایی فردی و حرفه‌ای به شمار می‌آید. بنابراین، تقویت رفتارهای خودمراقبتی باید به عنوان بخشی از مداخلات آموزشی و برنامه‌های رشد حرفه‌ای در برنامه‌های دکتری روان‌شناسی لحاظ شود، چرا که این رفتارها مستقیماً با شاخص‌های کلیدی روان‌شناسی مثبت‌نگر نظیر رفاه روانی، شایستگی ادراک شده و معنا در زندگی مرتبط‌اند.

در بررسی رفتارهای خودمراقبتی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی در پژوهش آرتینیان^۴ و همکاران (۲۰۰۲)، مشخص شد که افزایش دانش و درک بیماران نسبت به بیماری خود، نقش مهمی در بهبود رفتارهای سالم دارد. این یافته با مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر مانند خودکارآمدی، توانمندسازی، و تمرکز بر نقاط قوت هماهنگ است. به همین دلیل، ترکیب اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر در آموزش‌های سلامت می‌تواند به بهبود خودمراقبتی و کاهش بستری‌های مکرر در بیماران قلبی کمک کند. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان چنین استنباط کرد که با بهره‌گیری از آموزش مبتنی بر مثبت اندیشی، رفتارهای خطرناک نوجوانان را می‌توان مهار کرد یا کاهش داد و به شیوه مؤثری با اختلالات رفتاری و هیجانی نوجوانان درپیش گرفت و مقابله کرد و همچنین آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی باعث می‌شود که افراد راهکارهای روانی و تازه‌ای پیدا کنند و به تفکر مثبت و سودمند دست پیدا کنند، همچنین نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی، انسان را قادر می‌سازد تا زندگی پر نشاطی را برای خود به ارمغان آورد درحالی‌که نگرش منفی انسان‌ها را بیمار و روان رنجور می‌سازد، بنابراین مثبت اندیشی با نتایج بهتر در سازگاری، رضایت، بهتر زیستن و بهزیستی روان‌شناختی همراه است.

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که لازم است نوجوانان به یک نگرش مثبت و سالم نسبت به خود و زندگی مسلح شوند تا مسیر مستقیم زندگی خود را بیابند زیرا زمانی که نوجوانان ارزیابی مثبتی از خود و فرآیند یادگیری داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری دارند. لذا در پژوهش حاضر سعی شد تا مهارت‌های مثبت اندیشی از جمله شناسایی افکار، توجه به

¹ Bridges, Flatley & Meyer

² Acton & Malathum

³ Santana & Fouad

⁴ Artinian

احساسات، کشف توانمندی‌های خود، سازگاری با شرایط تنش‌زا، بررسی رویداد از جنبه‌های مختلف، ارائه راهبردهای مناسب برای تبیین و تحلیل رویدادها، چگونگی پذیرش و برخورد با ضعف‌های خود به نوجوانان آموزش داده شد تا هیجانات مثبت زندگی افزایش یابد.

از دیدگاه کاربردی، نتایج پژوهش حاضر بیانگر این است که طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و روانی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند به عنوان رویکردی مؤثر در مدارس، مراکز مشاوره و نهادهای مرتبط با رشد نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. مداخلات مبتنی بر نقاط قوت، معنا، و هیجانات مثبت، قابلیت ادغام در برنامه‌های آموزشی، فوق‌برنامه و کارگاه‌های مهارت‌آموزی را دارند و می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی نوجوانان کمک نمایند.

با این حال، باید به برخی محدودیت‌های پژوهش اشاره کرد؛ از جمله، محدود بودن جامعه نمونه به منطقه جغرافیایی خاص و استفاده از ابزارهای خودگزارشی که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گیرند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر، در مناطق مختلف و با استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) انجام گیرند تا امکان تعمیم بهتر نتایج فراهم شود. همچنین، بررسی تأثیر بلندمدت این مداخلات و پیگیری مستمر شرکت‌کنندگان در بازه‌های زمانی مختلف می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری آثار این مداخلات در اختیار پژوهشگران قرار دهد.

در نهایت، یافته‌های این مطالعه تأکید می‌کند که تمرکز بر منابع و ظرفیت‌های مثبت نوجوانان، به جای صرفاً پرداختن به آسیب‌ها و کمبودها، رویکردی نویدبخش در ارتقاء سلامت روان و رفتارهای خودمراقبتی آنان به شمار می‌رود. بدین ترتیب، روان‌شناسی مثبت‌نگر نه تنها به عنوان یک حوزه علمی، بلکه به عنوان یک فلسفه تربیتی و اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در توانمندسازی نسل جوان ایفا کند.

منابع

- [۱] بر خوری، حمید، رفاهی، ژاله؛ فرح بخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه‌ی اول، فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، سال دوم، شماره پنجم، صص ۱۳۱-۱۴۴.
- [۲] پیوسته‌نگر، مهرانگیز؛ حیدری عبدی، احمد. (۱۳۸۷). مقایسه رابطه راهبردهای تنظیم شناختی عاطفی با علائم افسردگی در نوجوانان مراجعه کننده به مراکز درمانی و دیگر نوجوانان، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۲(۲): ۵۴۹-۵۶۳.
- [۳] جوربنیان، افسانه. (۱۳۹۴). الگوی تعاملی کمال‌گرایی و افکار تکرار شونده منفی در پیش‌بینی شدت علائم اختلالات هیجانی، پایان‌نامه کارشناسی/ارشد، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، رشته روانشناسی عمومی، استاد راهنما: دکتر رضا عبدی.
- [۴] حسنی، جعفر؛ پرویز، آزادفلاح؛ رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم؛ عشایری، حسن. (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان‌نژندی گرای و برون‌گرایی، تازه‌های علوم شناختی، دوره ۱۰، شماره ۴، صص ۱-۱۳.
- [۵] شیرمحمدی، فرهاد؛ کاکاوند، علی رضا و شمس اسفندآباد، حسن. (۱۳۹۵). ارتباط کمال‌گرایی و اختلال اضطراب فراگیر با میانجی‌گری تفکر ارتجاعی، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱(۳۷): ۱۰۷-۱۲۳.
- [۶] صفاری نیا، مجید؛ میرمهدی، سیدرضا. (۱۳۹۶). معنویت درمانی و رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، انتشارات آوای نور.

- [۷] عیسی زادگان، علی. جنابادی، حسین. سعادت‌مند، سعید (۱۳۹۰). *رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت هیجانی، عملکرد تحصیلی با بهداشت روانی در دانشجویان. مطالعات روانشناسی تربیتی*. دوره ۷، شماره ۱۲؛ از صفحه ۷۱ تا صفحه ۹۲.
- [۸] غیاثی، سیده الهه؛ سادات طباطبایی، تکتیم؛ نصری، مریم. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه بیرجند، *مجله علمی پژوهان*، دوره ۱۴، شماره ۴، ص ۳۷-۲۷.
- [۹] قاسم‌زاده نساجی، سوگند. پیوسته گر، مهرانگیز. حسینیان، سیمین. موتابی، فرشته. بنی‌هاشم، سارا. (۱۳۸۹). اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری بر پاسخ‌های مقابله‌ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۴، شماره ۱، ۴۳-۳۵.
- [۱۰] قائدی، فهیمه؛ شبانکاره، الهام و مقدم برزگر، مجید. (۱۳۹۵). *تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی: نقش واسطه‌ای درماندگی آموخته شده*، دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، ۵(۱)، ۳۳-۴۹.
- [۱۱] کوئیلیام، سوزان. (۲۰۰۳). مثبت اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی، ترجمه برای سده و صادقی، ۱۳۹۰، تهران: نشر جوانه رشد.
- [۱۲] مارتین سلیگمن، کارن رایویچ، لیزا کاکس، فروزنده داورپناه (مترجم) (۱۳۹۴). *کودک خوش بین*، نشر رشد.
- [۱۳] وجدانی، سیمین؛ گلزاری، محمود و برجعلی، احمد. (۱۳۹۳). اثربخشی روان درمانی مثبت‌گرا بر افسردگی و رضایت زناشویی زنان افسرده، *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی کاربردی*، دوره هشتم، شماره ۳۰، ص ۷-۲۲.
- [۱۴] هاشم زاده بیدهندی، فائزه. (۱۳۹۵). *رابطه کمال‌گرایی و پریشان‌روان‌شناختی با میانجی‌گری افکار تکرار شونده منفی در دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی/رشد*، دانشگاه شاهد.

- [15] Zhou, W., & McLellan, R. (2023). The effectiveness of taught and self-help mindfulness-based interventions on Chinese adolescents' well-being: A mixed-method study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 321–340. <https://doi.org/10.1111/aphw.12517>
- [16] Cilar, L., Zager Kocjan, G., & Avsec, A. (2022). Efficacy of a school-based mental health intervention based on mindfulness and character strengths use among adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3291–3310. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00611-5>
- [17] Torres-Soto, N. Y., Corral-Verdugo, V & Corral-Frías, N. S. (2022). The relationship between self-care, positive family environment, and human wellbeing. *Wellbeing, Space and Society*, 3, 100076. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100076>.
- [18] Disabato, D. J., Aurora, P., Sidney, P. G., Taber, J. M., Thompson, C. A., & Coifman, K. G. (2022). Self-care behaviors and affect during the early stages of the COVID-19 pandemic. *Health Psychology*, 41(11), 833–842. <https://doi.org/10.1037/hea0001239>
- [19] Gómez-Borges, A., Peláez Zuberbühler, M. J., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2022). Self-care at work matters: How job and personal resources mediate between self-care and psychological well-being. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 38(3), 231–239. <https://doi.org/10.5093/jwop2022a15>
- [20] Bridges, J., Flatley, M., & Meyer, J. (2013). Older people's and relatives' experiences in acute care settings: Systematic review and synthesis of qualitative studies. *International Journal of Nursing Studies*, 50(12), 1685–1695. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.06.013>
- [21] O'Rourke, K., Gonzalez, J., & Wu, Y. (2024). Self-care practices and symptoms of depression and anxiety in school psychology graduate students. *Contemporary School Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40688-024-00498-4>

- [22] Loseby, P., Schache, K., Cavadino, A., Young, S., Hofman, P. L., & Serlachius, A. (2021). The role of protective psychological factors, self-care behaviors, and HbA1c in young adults with type 1 diabetes. *Pediatric Diabetes*, 23(2), 196–205. <https://doi.org/10.1111/pedi.13252>
- [23] Acton, G. J., & Malathum, P. (2000). Basic need status and health-promoting self-care behavior in adults. *Western Journal of Nursing Research*, 22(7), 796–811. <https://doi.org/10.1177/01939450022044764>
- [24] Santana, M. C., & Fouad, N. A. (2017). Development and validation of a Self-Care Behavior Inventory. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(3), 140–145. <https://doi.org/10.1037/tep0000154>
- [25] Artinian, N. T., Magnan, M., Sloan, M., & Lange, M. P. (2002). Self-care behaviors among patients with heart failure. *Heart & Lung*, 31(3), 161–172. <https://doi.org/10.1067/mhl.2002.123672>