

Beliefs underlying mental well-being in adolescence: a qualitative study


Fahimeh Fadakar (Ph.D.)¹


Ali Husseinali beigi²


Seyyed Alireza Tahvildari³


Mahdi Mohammadi⁴

Masumeh Smaeily (Ph.D.)⁵

 0000-0002-1197-1318

 0009-0000-3954-1582

 0009-0002-1141-4826

 0000-0003-0947-5021

Abstract

Belief systems play a significant role in shaping cognitive, emotional and behavioral components. The type of beliefs adopted directly influences individuals' levels of psychological well-being. This qualitative study, using thematic analysis, aimed to explore belief-based components that affect the mental health. The study sample included 16 to 24-year-old adolescence from Tehran. Participants were selected through purposive sampling. Interviews continued until data saturation, which occurred at the 11th interview. Analysis of data from semi-structured interviews, focusing on belief-based components of mental health, resulted in the identification of 16 subthemes and 3 main themes: growth and adaptive beliefs related to the self, Developmental beliefs in facing social phenomena and beliefs related to religion. The findings of this study, while increasing awareness of the impact of beliefs on perceptual, emotional, and behavioral processes, provide a sufficient basis for paying attention to and addressing beliefs that lead to well-being, which can be utilized in counseling programs.

Keywords: Beliefs, Mental well-being, Adolescence, Theme analysis.

1- Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

ffddavarani@gmail.com

2- PhD student, Counseling Department, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

a.beigi7378@gmail.com

3- Master's student, Counseling Department, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran (corresponding author).

sattt6739@gmail.com

4- Master's student, Counseling Department, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

mahdiii9794@gmail.com

5- Professor, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

masesmaeily@yahoo.com

باورهای زمینه‌ساز بهزیستی ذهنی در دوران نوجوانی:**یک مطالعه کیفی**فهیمة فداکار^۱علی حسینعلی بیگی^۲سیدعلیرضا تحویلدار^۳مهدی محمدی^۴معصومه اسمعیلی^۵**چکیده**

سامانه باورها نقش پررنگی در تعیین مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری ایفا می‌کند و نوع باوری که اتخاذ می‌شود مستقیماً بر سطح بهزیستی ذهنی تأثیر می‌گذارد، پژوهش حاضر باهدف مطالعه مؤلفه‌های باور محور مؤثر در بهزیستی ذهنی انجام شد. این مطالعه به شیوه کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد، نمونه مطالعه این پژوهش شامل نوجوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله شهر تهران بود. مشارکت‌کنندگان در پژوهش بر مبنای نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. مصاحبه‌ها تا اشباع داده‌ها تداوم یافت و اشباع داده‌ها در شماره ۱۱ نمایان شد. تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته در زمینه مطالعه مؤلفه‌های باورمحور بهزیستی ذهنی، منجر به شناسایی ۱۶ مضمون فرعی و ۳ مضمون اصلی تحت عنوان باورهای رشدی و انطباقی مرتبط با خویشتن، باورهای رشدی در مواجهه با پدیده‌های اجتماعی و باورهای مرتبط با دین شد. نتایج حاصل از این پژوهش ضمن افزایش آگاهی از تأثیر باورها در فرایندهای ادراکی، هیجانی و رفتاری زمینه کافی برای توجه و رسیدگی به باورهای منتج به بهزیستی در افراد فراهم می‌آورد که می‌توان در برنامه‌های مشاوره‌ای مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

واژگان کلیدی

باورها، بهزیستی ذهنی، دوران نوجوانی، تحلیل مضمون.

۱- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
ffddavarani@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
a.beigi7378@gmail.com

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
sattt6739@gmail.com

۴- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
mahdiii9794@gmail.com

۵- استاد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
masesmaaily@yahoo.com

بیان مسئله

بهبودی ذهنی^۱ به معنای ارزیابی ذهنی افراد از کیفیت زندگی‌شان است (عابدین و دیگران، ۱۴۰۱). به عبارتی بهبودی ذهنی به جریان خودآگاهی در افراد اشاره دارد که شخص وضعیتی که در آن قرار گرفته با وضعیتی که می‌خواهد بدان برسد، مقایسه می‌کند و در نتیجه به ادراک مثبت یا منفی از خویش دست می‌یابد (Trudel et al 2019) هادیان و دیگران، ۱۴۰۱). بهبودی ذهنی به وسیله دو مؤلفه شناختی و هیجانی قابل بررسی است. مؤلفه نخست رضایت از زندگی و به معنای ادراک افراد از کیفیت زندگی‌شان است، دومین مؤلفه ارزیابی هیجانات که مستلزم برقراری تعادل میان هیجان‌های مثبت و منفی است (Diener et al, 2002) اوچانی، ۱۳۹۷). سازه بهبودی ذهنی از منظر سه رویکرد قابل بررسی است و عبارت‌اند از: رویکرد پایین به بالا که بر اهمیت عوامل زمینه‌ای و بین‌فردی دلالت دارد؛ رویکرد بالا به پایین که بر ضرورت عوامل شناختی و درون‌فردی تأکید دارد و رویکرد ترکیبی که بر اهمیت توأمان عوامل درون‌فردی و بین‌فردی دلالت دارد (Galinha & Ribeiro, 2011) روابی و دیگران، ۱۳۹۶) در بین مؤلفه‌های بهبودی ذهنی رویکرد بالا به پایین بیشترین تأثیر را در بهبودی افراد دارد (Diener & Ryan, 2009; Galinha & Ribeiro, 2011)

در دهه‌های اخیر توجه محققان به سوی مؤلفه‌های تعیین‌کننده بهبودی ذهنی جلب شد که باورها یکی از این مؤلفه‌هاست (روابی و دیگران، ۱۳۹۶). باورها^۲ به عنوان محرک واسطه‌ای بین رویدادهای بیرونی و هیجانات است و مقدمه‌ای برای بهبودی افراد تلقی می‌شود (روابی و دیگران، ۱۳۹۶). اپستاین^۳ (۲۰۰۳) باورها را به عنوان جلوه‌ای از واقعیت ذهنی قلمداد می‌کند. بر این اساس افراد در جهان پدیداری خود دائماً در حال تجربه کردن هستند و نظریه‌ای درباره خود، دیگران و دنیا می‌سازند، این باورها عبارت‌اند از: میزانی که افراد خودشان را ارزشمند تلقی می‌کنند؛ میزانی که افراد دیگران را صمیمی و قابل اعتماد در نظر می‌گیرند؛ و میزانی که افراد دنیا را معنادار و نیک‌نهاد در نظر دارند (عباسیان، ۱۳۹۴). وقتی شخص باور به توانمندی‌هایش داشته باشد می‌تواند شرایط زندگی

3. subjective well-being
4. beliefs
5. Epstein

را کنترل و مدیریت کند، هیجان‌نا مثبت‌تری را تجربه کند و در نتیجه سطح بهزیستی ذهنی‌اش افزایش می‌یابد (Stocks et al., 2012); همچنین شخصی که دنیا را معنادار تلقی کند، خوش‌بین‌تر و مستقل‌تر است و احساسات غنی‌تری را تجربه می‌کند و در نتیجه از میزان بهزیستی ذهنی بالایی برخوردار می‌شود (Steger & Kashdan, 2006). رابطه بین باورها و بهزیستی ذهنی به‌طور مستقیم و ضمنی توسط شواهد پیشین تبیین می‌شود (Adler & Fagley, 2005; Hicks & King, 2007; Steger & Frazier, 2005; Vaughan-Johnston et al., 2020; Yeo et al., 2023) (گواهی جهان، ۱۳۸۷؛ محمدی مصیری، ۱۳۹۰؛ حدادپور و دیگران، ۱۴۰۰؛ محمدی و دیگران، ۱۴۰۱) و نتایج مطالعات همسو با این مطلب است که باورهای واقع‌بینانه و خوش‌بینانه‌ای که افراد نسبت به خودشان، دیگران و دنیا دارند موجب ارتقای بهزیستی ذهنی‌شان می‌گردد و باورهای بدبینانه نسبت به خویشان، دیگران و دنیا با کاهش میزان بهزیستی همراه است.

نوجوانی و جوانی دوره‌ای حیاتی از لحاظ هیجانی و روان‌شناختی است و پیوسته بهزیستی ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Knöll & Roe, 2017). به‌دلیل بحران‌های روان‌شناختی و اجتماعی این دوران، سطح بهزیستی ذهنی جوانان نوسان دارد (Champion et al., 2019). بحران‌هایی نظیر بلوغ، هویت‌یابی و ناسازگاری با والدین و جامعه می‌تواند زنگ خطری برای بهزیستی آنان باشد (کشاورز و دیگران، ۱۳۹۷). محتوای باورهایی که توسط نوجوانان و جوانان اتخاذ می‌شود مستقیماً بر روی میزان بهزیستی ذهنی آنان تأثیر دارد، براین‌اساس باورهای منجر شده به بهزیستی ذهنی در نوجوانان و جوانان نشان از نقش مؤثر باورهای منطقی، دینی و معنایی در ارتقای بهزیستی آنان دارد؛ به‌عنوان مثال بین باورهای دینی و معنوی با علاقه اجتماعی و بهزیستی در نوجوانان ارتباط مثبت و معناداری برقرار است (توسلی و فارغ، ۱۴۰۱) و بین باورهای منطقی در بهزیستی نوجوانان و کیفیت زندگی آن‌ها ارتباط دارد و بین باورهای غیرمنطقی و خطاهای شناختی با پایین آمدن سطح بهزیستی و کیفیت زندگی نوجوانان ارتباط برقرار است (عباسی آبرزگه؛ فیضی لقمجانی و حیدری کمال، ۱۴۰۲). همچنین باورهای خودکارآمدی در جوانان نقش مؤثری در انگیزش درونی و بیرونی آنان دارد، و باورهای مخرب درباره توانمندی خویش با کاهش بهزیستی در آنان همراه است؛ بنابراین در جهت ارتقای بهزیستی ذهنی نوجوانان و

جوانان لازم است به نوع باوری که توسط آنان اتخاذ می‌شود، توجه کرد (رضایی و دیگران، ۱۳۹۷).

عباسیان و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهشی تحت عنوان «نقش باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی در بهزیستی ذهنی دانشجویان»، به این نتیجه رسیدند که باورهای مطلوب درباره خود و دنیا در جوانان منجر به بهزیستی ذهنی (رضایت زندگی بالا و عواطف مثبت) می‌شود. دوایی و همکاران (۱۳۹۶)، در پژوهشی با عنوان «رابطه باورهای اساسی با بهزیستی ذهنی: نقش واسطه‌ای هویت اخلاقی در اواخر نوجوانی و ظهور بزرگسالی» نشان دادند که هویت می‌تواند میان مؤلفه‌های باورمحور و بهزیستی ذهنی نقش واسطه‌ای ایفا کند.

باورها سنگ‌بنای شکل‌گیری هیجانات و رفتارهای ما هستند و هیجانات مثبت و رفتارهای انطباقی منجر به بهزیستی نوجوانان و جوانان می‌شود. بر همین اساس افزایش سطح بهزیستی ذهنی آنان به دلیل تأثیر نامحسوس و غیرمستقیم باورهاست. از این رو به دنبال محتوای باورهایی هستیم که نوجوانان و جوانان با سطح بهزیستی ذهنی مطلوب اخذ کرده‌اند تا از این طریق مؤلفه باور محور مؤثر در بهزیستی آنان احصا شود و در برنامه‌های مشاوره‌ای با نوجوانان و جوانان بتوان از آنها بهره گرفت؛ همچنین بیشتر پژوهش‌های انجام شده در حیطه نقش باورها در بهزیستی ذهنی بر مبنای الگوواره‌های کمی‌گرایانه بوده است و پژوهش کیفی بر مبنای نظرهای دسته اول آنان یافت نمی‌شود. با استعانت به این امر، سؤال اساسی این است که باورهای زمینه‌ساز بهزیستی ذهنی در نوجوانان کدام‌اند؟

روش‌شناسی

پژوهش حاضر بر مبنای رویکرد تحلیل مضمون صورت گرفته است. تحلیل مضمون روشی برای توصیف و تحلیل داده‌های کیفی است. این روش به محقق این امکان را می‌دهد که در فرایند پژوهش به جستجوی مضامین مستقیم و غیرمستقیم در دیدگاه مشارکت‌کنندگان بپردازد، و پس از آن به تعبیر و تفسیر یافته بر اساس نتایج مصاحبه اقدام کند (Braun & Clarke, 2006). روش تحلیل مضمون نیازمند گردآوری داده‌های متنی-

مصاحبه‌ای است؛ بنابراین در پژوهش حاضر از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شده است. این نوع مصاحبه در مقابل مصاحبه کاملاً ساختاریافته عمیق‌تر و منعطف‌تر به کاوش اطلاعات می‌پردازد؛ همچنین در مقابل مصاحبه بدون ساختار از قاعده و قانون مشخص‌تری پیروی می‌کند (خنیفر و مسلمی، ۱۳۹۷).

مشارکت‌کنندگان پژوهش از بین نوجوانان و جوانان واجد شرایط ساکن شهر تهران بر اساس شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. جمعیت مورد مطالعه پژوهش را نوجوانان و جوانان ۱۶ تا ۲۴ شهر تهران در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: حداقل دارای مدرک تحصیلی سیکل بودند؛ خود را از نظر عملکرد تحصیلی، شغلی و ارتباطی مطلوب ارزیابی می‌کردند؛ به گفته خودشان از رضایت نسبی زندگی برخوردار بودند؛ در پرسشنامه بهزیستی ذهنی کیز و ماگیارمو^۹ (۲۰۰۳) در سه بعد بهزیستی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی نمرهای متوسط و بالا کسب کرده بودند؛ و از شرکت در پژوهش رضایت داشتند. فرایند جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختارمند توسط محقق با هماهنگی قبلی با مشارکت‌کننده صورت گرفت. مصاحبه تا زمان رسیدن به اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع داده‌ها در نهمین مورد نمایان شد؛ همچنین برای اطمینان از اشباع دو مصاحبه دیگر انجام گرفت. در نهایت ۱۱ مشارکت‌کننده نمونه پژوهش را تشکیل دادند.

سؤالات مصاحبه بر اساس ادراک جوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله از نقش باورهایشان در بهزیستی ذهنی تدوین شد. عناوینی نظیر نقش باورهای درون‌فردی، باورهای میان‌فردی، باورهای دینی و معنایی محتوای اصلی سؤالات پژوهش را تشکیل دادند. مصاحبه نیمه‌ساختارمند با چند سؤال باز و کلی مانند «چه باورهایی راجع به خودت داری که منجر به شادکامی در شما می‌شود؟»؛ «چه باورهایی راجع به مردم‌داری که منجر به احساس رضایتمندی در شما می‌شود؟» و «چه باورهای دینی و معنایی داری که منجر به تجربه سرزندگی و رضایت در شما می‌شود؟» شروع شد و در ادامه سؤالات کاوشگراییانه و جزئی بر اساس روند مصاحبه با مشارکت‌کنندگان پرسیده شد. مدت‌زمان

مصاحبه‌ها از ۲۰ تا ۴۵ دقیقه با توجه به ویژگی‌های فردی هر یک از مشارکت‌کنندگان متغیر بود. مصاحبه‌ها با تعیین زمان قبلی و مشخص شده و بدون حضور فرد دیگری انجام شد. پیش از مصاحبه در رابطه با ملاحظات اخلاقی پژوهش، هدف پژوهش و رعایت اصل رازداری اطلاعاتی به صورت کلی به شرکت‌کنندگان داده شد. به منظور حفظ هویت شخصی افراد در هنگام تبدیل صوت مصاحبه به متن از نام مستعار استفاده شد. همچنین، حق کناره‌گیری از پژوهش در هر مرحله به مشارکت‌کنندگان عطا شد و اجازه ضبط مصاحبه‌ها کسب شد.

پس از اطمینان از اشباع داده‌ها و انجام مصاحبه تأییدی برای کدگذاری و تحلیل اطلاعات متناسب با روش تحلیل مضمونی از روش تحلیل پنج‌مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) استفاده شد. به این صورت ابتدا آشنایی با داده انجام شد و صوت مصاحبه به متن تبدیل گردید و چندین بار متن مصاحبه مطالعه شد. در مرحله ایجاد کد اولیه داده‌هایی که دارای بار مفهومی متناسب با سازه باورها بودند برچسب زده شد و به صورت کدباز طبقه‌بندی گردیدند. در مرحله سوم جستجوی مضامین انجام شد، به این صورت که کدهای باز مشابهی که در مرحله قبل گردآوری شد، در یک طبقه مشخصی قرار گرفتند و تشکیل مضمون فرعی دادند. در مرحله بعد بازبینی مضامین بود و کدهای باز مجدداً با آن مضمونی که بدان تعلق داشت، بررسی شد و کدهایی که ارتباط معنایی اندکی با مضمون فرعی داشت، حذف شدند و یا در طبقات مرتبط دیگری قرار گرفتند. در مرحله آخر نام‌گذاری مضامین صورت گرفت، به این معنا که مضامین فرعی استخراج شده مورد بررسی و تفحص قرار گرفتند و مضامین فرعی که با همدیگر همپوشانی داشتند، تشکیل مضمون اصلی دادند و در نهایت جدول یافته‌ها متشکل از کدهای باز، مضامین فرعی و مضامین اصلی گردآوری شد که مؤلفه‌های باور محور بهزیستی ذهنی را نشان می‌دهد.

به منظور صحت و اعتبار داده‌های پژوهش از مقیاس‌های اعتباریابی لینکلن و گوبا^{۱۰} (۱۹۸۵) استفاده شد. جهت تضمین قابلیت تصدیق سعی بر آن بود که پژوهشگر

پیش‌پنداشت و پیش‌فرض‌های خود را تا حد امکان در فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها دخیل نکند. جهت تضمین قابلیت اطمینان و کفایت از مشورت و راهنمایی افراد متخصص در زمینه پژوهش و روش پژوهش بهره‌برداری شد. به‌منظور افزایش قابلیت تعمیم داده‌ها سعی بر آن بود که مشارکت‌کننده از یک‌طبقه معین اقتصادی و اجتماعی نباشد و از طبقات مختلفی از مشارکت‌کنندگان استفاده شد.

یافته‌ها

با توجه به جدول (۱)، مشارکت‌کنندگان با دامنه سنی ۱۶ تا ۲۴ سال با میانگین سنی ۲۱/۲ نمونه پژوهش را تشکیل دادند.

جدول شماره ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

ردیف	سن	جنسیت	شغل	تحصیلات	تعدادی اعضای خانواده	ترتیب تولد (فرزند)
۱	۲۴	مرد	دانشجو	کارشناسی‌ارشد	۶	۴
۲	۲۴	مرد	نویسنده	کارشناسی‌ارشد	۵	۲
۳	۲۲	مرد	معلم	کارشناسی‌ارشد	۶	۴
۴	۱۶	مرد	دانش‌آموز	محصل	۴	۲
۵	۱۸	مرد	دانش‌آموز	محصل	۵	۲
۶	۲۱	مرد	آزاد	کارشناسی	۴	۲
۷	۲۲	مرد	معلم	کارشناسی	۴	۱
۸	۲۱	زن	مربی ورزشی	کارشناسی	۵	۱
۹	۲۲	زن	آرایشگر	کارشناسی	۵	۲
۱۰	۲۴	زن	دندان‌ساز	کارشناسی	۴	۱
۱۱	۲۱	زن	دانشجو	دیپلم	۳	۱

همان‌طور که در جدول یک ملاحظه می‌شود، تمامی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه به تفصیل گزارش شده است. بر اساس جدول (۲) داده‌ها در ۳ مضمون اصلی؛ باورهای

رشدی و انطباقی مرتبط با خویشتن، باورهای رشدی در مواجهه با پدیدارهای اجتماعی و باورهای مرتبط با دین طبقه بندی شدند.

جدول شماره ۲: نتایج حاصل از مصاحبه نیمه ساختاریافته با مشارکت کنندگان در پژوهش

مضمون اصلی	مضمون فرعی	شناسه باز
	باور به توانمندی‌های درونی	انعطاف‌پذیری، عاملیت و کنشگری، استقامت، باور به اختیاریت، وجود استعدادها، مسئولیت‌پذیری خدادادی،
	راهنماهای توسعه ظرفیت‌های روان‌شناختی در مواجهه با پدیده‌ها	لزوم گشودگی به تجارب، سازش‌پذیری، تجربه یکپارچه هیجانات، ضرورت در نظر گرفتن راه‌حل‌های جایگزین، نگاه به پدیده‌ها بر مبنای فرصت
باورهای رشدی و انطباقی مرتبط با خویشتن	فعال‌سازی راهنماهای یادگیری	ضرورت کتابخوانی، بهره‌گیری از بازخوردهای دیگران، بهره‌گیری از تجارب قبلی، عبرت‌گرفتن از اشتباهات
	باور به مؤلفه‌های پذیرش	پذیرش اموری که در کنترل ما نیست، پذیرش نقاط ضعف خویشتن، پذیرش هیجانات منفی
	باور به مؤلفه‌های امیدواری به زندگی	امیدواری به آینده، تصویرسازی آینده مطلوب، ناامیدی مقدمه‌ای برای رشد
	باور به راهنماهای رسیدن به هدف	اهمیت فرایند رسیدن به هدف، هماهنگی بین روش و هدف، مرحله‌بندی در رسیدن به هدف، سرمایه‌گذاری در هدف
باورهای رشدی در مواجهه با پدیدارهای اجتماعی		باور به مفهوم خانواده، باور به دوست داشته شدن در خانواده،

مضمون اصلی	مضمون فرعی	شناسه باز
	باور به کانون رشدی خانواده	باور به فضای اعتماد متقابل در خانواده، باور به حمایتگری خانواده
	نگاه امن نسبت به مردم	باور به خیرخواهی دیگران، باور به همدلی دیگران، باور به صداقت و صراحت اطرافیان، باور به یاری‌رسانی دیگران
	نگاه مطلوب نسبت به دیگران	باور به ارزشمندی ذاتی انسان‌ها، قابلیت رشد و شکوفایی همگانی در افراد، باور به ظلم‌ستیزی و حق‌طلبی مردم
	راهبردهای صلح‌طلبانه / دوستانه در تعامل با مردم	ممانعت از برچسب‌زدن به دیگران، ممانعت از مقایسه خود با دیگران، باور به رعایت متقابل حقوق اجتماعی، ضرورت مسئولیت‌پذیری اجتماعی
	معنامندی (معناطلبی از پدیده‌ها)	جستجوگری معنای زندگی، خدمت به مردم راهی برای رسیدن به معنا، معنویت راهی برای فرار از بی‌معنایی، معنابخشی عشق به دیگران
	نگرش متعالی به وطن	باور به رشد روزافزون کشور، باور به عزتمندی وطن
	باور به مقدسات دینی	باور به خدا، باور به فرشتگان، باور به ظهور منجی، باور به ائمه اطهار، باور به امامزادگان
باورهای مرتبط با دین	باور به صفات الهی	باور به عدالت خداوندی، بخشندگی خداوند، ستارالعیوبی خداوند، باور به حکمت الهی، باور

مضمون اصلی	مضمون فرعی	شناسه باز
		به ناظر بودن خداوند
	باور به لزوم بازنمایی دین	تنظیم اعمال بر مبنی سفارش‌های دینی، ضرورت به کارگیری توصیه‌های دینی
	لزوم بهره‌گیری از اهل بیت	الگوی حسنه در نظر گرفتن اهل بیت، باور به توسل به اهل بیت

۱- باورهای رشدی و انطباقی مرتبط با خویشتن

اولین مضمون اصلی به دست آمده به نقش باورهای رشدی و انطباقی مرتبط با خویشتن اشاره دارد. این مضمون نشان داد که نوجوانانی که باورهای واقع‌بینانه و خوش‌بینانه‌ای را نسبت به خویشتن اتخاذ کنند، قابلیت عبور از مشکلات و چالش‌های زندگی به آنها داده می‌شود. این شکل از باورها علاوه به ویژگی‌های ایستا و انتسابی نظیر باور به توانمندی‌ها، رشد و توسعه مداوم قابلیت‌های اکتسابی را هم شامل می‌شود. در این بخش نمونه‌هایی از مصادیق مشارکت‌کنندگان در ارتباط با این مضمون ارائه شد:

باور به توانمندی‌های درونی: یکی از باورهایی که راجع به خودم دارم این هست که مجموعه‌ای استعدادهای خدادادی دارم که می‌توانم در موقعیت‌های مختلف آن رو بروز بدم و ازشان استفاده کنم (مشارکت‌کننده شماره ۲). راهبردهای توسعه ظرفیت‌های روان‌شناختی در مواجهه با پدیده‌ها: در مواجهه با پدیده‌ها تجربه‌ای که یک فرد می‌گیرم به نسبت تجربه‌ای که از سایر افراد می‌گیرم متفاوت است و باور دارم که نباید از تجارب جدید فرار کنم (مشارکت‌کننده شماره ۵). فعال‌سازی راهبردهای یادگیری: من می‌تونم از تجاربی که از ارتباط گرفتن با یک نفر به دست آوردم در موقعیت‌های بعدی ازش استفاده کنم و این بهم احساس امنیت میده (مشارکت‌کننده شماره ۵). باور به مؤلفه‌های پذیرش: من این پذیرش رو دارم که رابطه‌ام با آدم‌ها در برهه‌ای از زمان ممکنه تمام نشود و این رو که فلان فرد رو ۲ سال دیگه نمی‌تونم ببینم، می‌پذیرم که نمی‌تونم تغییر بدم (مشارکت‌کننده شماره ۱). باور به مؤلفه‌های امیدواری به زندگی: به نظرم گاهی اوقات

لازمه آدم ناامید بشود تا بتونه به راه خودش ادامه بده و پیشرفت کنه (مشارکت‌کننده شماره ۶). باور به راهبردهای رسیدن به هدف: برای اهدافی که در ذهن خودم دارم لازمه که تمام توانم از جمله تلاش و وقت بگذارم و برای رسیدن به آن هزینه کنم (مشارکت‌کننده شماره ۱۰).

۲- باورهای رشدی در مواجهه با پدیدارهای اجتماعی

مضمون اصلی دوم به‌دست آمده به نقش باورها در مواجهه با پدیده‌های اجتماعی برمی‌گردد، این مضمون نشان داد که باورهای حسنه و متقابل نسبت به مردم نقش مؤثری در بهزیستی ذهنی نوجوانان دارد، باورهای متقابل علاوه بر ویژگی‌های مطلوب دیگران شامل نگاه خوش‌بینانه به مردم و اتخاذ راهبردهای صلح‌طلبانه نسبت به آنان می‌شود. نمونه‌هایی از مصادیق مشارکت‌کنندگان در ارتباط با این مضمون ارائه شده است:

باور به کانون رشدی خانواده: اعتقاد دارم که خانواده‌ام به هم اعتماد دارند، در نسل ما خیلی‌ها هستند که بعضی از کارها را انجام می‌دهند، من از خیلی از این کارها خوشم نمی‌آید، در صورتی که امکان انجامش را داشتم، آنها چون این رفتارم را دیدند به من اعتماد دارند و تحسین می‌کنند، منم نسبت به آنها همین دید را دارم (مشارکت‌کننده شماره ۱۱). نگاه امن نسبت به مردم: یکی دیگر اینکه معمولاً اطرافیانم خیرخواه من هستن که کمک می‌کنن که مسیر درستی برم (مشارکت‌کننده شماره ۲). نگاه مطلوب نسبت به دیگران: به‌نظرم افراد وقتی که به دنیا می‌آیند قابلیت رشد و شکوفایی رو دارن، یعنی حتی صدام هم وقتی که به دنیا اومده، قابلیت رشد و شکوفا شدن رو داشته و همه دارن (مشارکت‌کننده شماره ۲). راهبردهای صلح‌طلبانه/دوستانه در تعامل با مردم: خودم سعی می‌کنم که به بقیه انگ نزنم چون باور دارم با این کار سر خودمم ممکنه بیاد (مشارکت‌کننده شماره ۸). معنামندی: با خودم میگم که اگه این کار رو کنم یعنی با مردم خوب برخورد کنم و گره از کار یکی بردارم، این باعث میشه که حس بهتری به زندگی بابت این کار خوب داشته باشم و این بهم آرامش و معنا میده (مشارکت‌کننده شماره ۴). نگرش متعالی به وطن: باور دارم که کشور ما یک کشور عزتمنده (مشارکت‌کننده شماره ۲).

۳- باورهای مرتبط با دین

مضمون اصلی سوم به نقش باورهای مرتبط با دین اشاره دارد. دین به مثابه دریچه‌ای که جوانان باورهایشان را بر مبنای آن تجزیه و تحلیل می‌کنند، این مضمون نشان داد که باورمندی به مجردات از جمله خداوند و صفات الهی و باور به فرشتگان، همچنین باور به اهل بیت و بهره‌گیری از آنان که اختصاص به مذهب ما، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی ذهنی نوجوانان دارد. در ادامه نمونه مصادیق مشارکت‌کنندگان در ارتباط با این مضمون اشاره شد:

باور به مقدسات دینی: باور دارم فرشتگانی وجود دارند که امکان دارد به واسطه آنها روزمان خوب شده باشد؛ مثلاً روز را وقتی شروع می‌کنیم می‌بینیم سرحال هستیم. از اینجا می‌شود فهمید که کائنات به آنها روی آوردند یا مثلاً کارت راه میفته (مشارکت‌کننده شماره ۵). باور به صفات الهی: مهم‌تر از اون باور به بخشندگی و رحیم بودن خداوند دارم یعنی اینکه تک‌تک اعمال ثبت میشه یک جاهایی ترسناک میشه که اشتباهات زیادی داشتم ولی خب این باور هم دارم که خدا همون‌طور که دقیق حساب می‌کنه بیشتر از اون بخشنده هم هست (مشارکت‌کننده شماره ۲). باور به لزوم بازنمایی دین: سعی می‌کنم خودم منطقی‌تر و مهربان‌تر باشم و به دیگران از جمله پدر و مادر و اطرافیانم احترام بزارم. به این اعتقاد دارم خدا و دین ازم خواستند (مشارکت‌کننده شماره ۱۱). لزوم بهره‌گیری از اهل بیت: در زندگی به اهل بیت نگاه کنیم. همه این بزرگواران سختی‌های عجیب و غریبی داشتند. وقتی خودم در سختی قرار می‌گیرم به خودم میگم به حضرت علی(ع) نگاه کن. در این شرایط ویژه چجوری خودشون رو حفظ کردن، این بزرگواران را برای خودم الگو می‌بینم (مشارکت‌کننده شماره ۶).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی مؤلفه‌های باورمحور بهزیستی ذهنی در نوجوانان و جوانان صورت گرفته است، در این پژوهش ۳ مضمون اصلی و ۱۶ مضمون فرعی

به‌دست آمد، این یافته‌ها به ارائه بینشی عمیق در رابطه با نقش باورها در شکل‌گیری بهزیستی ذهنی در نوجوانان پرداخته است، مضامین اصلی به‌دست آمده در زمینه نقش باورها در بهزیستی ذهنی عبارت‌اند از: ۱) باورهای رشدی و انطباقی مرتبط با خویشتن؛ ۲) باورهای رشدی در مواجهه با پدیدارهای اجتماعی؛ و ۳) باورهای مرتبط با دین. اولین مضمون اصلی شناسایی شده به نقش باورهای رشدی و انطباقی مرتبط با خویشتن اشاره دارد. باورهای مطلوب نسبت به شایستگی و توانمندی‌های درونی منجر به بهزیستی در نوجوانان و جوانان شده است. طبق تجارب مشارکت‌کنندگان ایمان به توانمندی‌های ذاتی و درونی نقشی انطباقی برای بروز و ظهور رفتارهای سازنده ایفا می‌کند و به‌عنوان مقدمه‌ای برای بهزیستی ذهنی نوجوانان و جوانان برداشت می‌شود. یافته‌های این مقوله با مطالعات وان-جانسون و همکاران (۲۰۲۰)، یئو و همکاران (۲۰۲۳) و عباسیان و همکاران (۱۳۹۴) همسوست که نشان دادند، باورهای مطلوب درباره شایستگی‌های خویشتن (خودباوری) با سطوح بالاتر بهزیستی و عزت نفس همراه است. رضایی، توحیدی و موسوی‌نسب (۱۳۹۷) دریافته‌اند باورهای خودکارآمدی می‌تواند تأثیر معناداری بر سطح انگیزش درونی و بیرونی نوجوانان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سلامت و بهزیستی داشته باشد که با پژوهش حاضر همخوان است. مواردی که در خلال مصاحبه‌ها به‌دست آمد بیانگر این بود که باورهای درونی نوجوانان و جوانان به ویژگی‌های خویشتن از پویایی برخوردار است، بدین‌معنا که آنان علاوه بر اینکه بر خصایص ثابت، ایستا و فعلی خود مانند شایستگی‌ها و توانمندی‌هایشان ایمان دارند، به توسعه قابلیت‌های اکتسابی اعتقاد داشتند، و باور داشتند لازم است مهارت‌های روان‌شناختی خود را توسعه دهند؛ همچنین اعتقاد به مفاهیم بنیادین روان‌شناختی از جمله پذیرش، امیدواری و هدفمندی نقش مؤثری در بهزیستی آنان ایفا می‌کند. یافته‌های این بخش همسو با پژوهش محسنی و همکاران (۱۴۰۰)؛ سزگین و اردوغان^{۱۱} (۲۰۱۵) است که دریافته‌اند نگاه امیدوارانه به خویش شامل مؤلفه‌های شناسایی و شکوفایی هدف است و مقدمه یا زمینه‌ساز هویت موفق و بهزیستی در نوجوانان است؛ همچنین پژوهش مییرا و داستین^{۱۲} (۲۰۱۳) دریافته‌اند نوجوانان

8. Sezgin F & Erdogan O

9. Meera K & Dastin N

و جوانان با سطح بهزیستی مطلوب، بیشتر بر این باورند که لازم است قابلیت‌های روان‌شناختی خویش را از طریق تلاش و کوشش توسعه دهند.

دومین مضمون اصلی شناسایی شده به نقش باورهای رشدی در مواجهه با پدیده‌های اجتماعی اشاره دارد، نوجوانان و جوانان با بهزیستی ذهنی مطلوب باورهای معتدل و خوش‌بینانه‌ای نسبت به دیگران دارند که به صورت یکپارچه درک می‌شود، طبق تجارب مشارکت‌کنندگان مردم ذاتاً خیرخواه و کمک‌رسان هستند و در سختی‌ها و مشکلات زندگی می‌توان به آن‌ها تکیه کرد. این نوع باور در شکل‌گیری بهزیستی آنان تأثیر دارد؛ زیرا منابع حمایتی در مواجهه با دشواری‌های زندگی برای خویشتن می‌یابند. این بخش از یافته‌ها همسو با مطالعه حدادپور و همکاران (۱۴۰۰) است که نشان دادند باورمندی به دیگران (باور به قابل اعتماد بودن، دلسوز بودن و یاری رسانی دیگران) نقش مؤثری در بهزیستی ذهنی نوجوانان ایفا می‌کند. خانواده به‌عنوان پناهگاه امنی برای نوجوانان و زمینه‌ساز رشد شخصیتی و اخلاقی در آنان است. تجربیاتی که نوجوانان از این بستر خانواده به دست آورده‌اند در شکل‌گیری طرز تفکر و باورهایشان مؤثر است. به عبارتی باورهایی که از این بستر استخراج شده است، به‌عنوان معیاری بوده که در سایر فضای تعاملاتی نوجوانان تأثیر داشته است. از این‌رو نوع تجربیات و در نتیجه باورهایی که از تعامل‌های آغازین با پدر و مادر به‌عنوان جنس مذکر و مؤنث به دست آمده منجر به تعمیم این تعاملات، به ارتباطات برون‌خانوادگی در این نوجوانان شده است. این تأثیرپذیری در دوران نوجوانی به دلیل توسعه مهارت‌های شناختی محسوس‌تر است. این بخش از یافته‌ها همسو با مطالعات رضایی، توحیدی و موسوی‌نسب (۱۳۹۷) و حجازی، صادقی و شیرزادی فرد (۱۳۹۲) است که دریافتند باور به حمایتگری خانواده و دیگران تأثیر مثبت و مستقیمی بر باورهای خودکارآمدی و بهزیستی جوانان دارد؛ همچنین با مطالعه احمدی و همکاران (۱۳۹۴) که نشان دادند که از میان باورهای معنایی خانواده و ارتباطات اجتماعی حوزه‌هایی هستند که با بیشترین فراوانی از سوی نوجوانان و جوانان به‌عنوان منبع الهام‌بخش به زندگی گزارش شده است و نقش مؤثری را در بهزیستی آن ایفا می‌کند، همخوانی دارد.

نوجوانان و جوانان با سطح بهزیستی ذهنی مطلوب باورهای متقابلی نسبت به هستی دارند. به این معنا که علاوه بر اینکه دیگران خیرخواه و کمک‌رسان در نظر دارند، به این اعتقاد دارند که لازم است خودشان هم نگرش مطلوبی نسبت به دیگران و هستی اتخاذ کنند. در باور این نوجوانان این مؤلفه هست که صرفاً نباید سهم‌گیر بود. بدین معنا تا زمانی که دیگران خیرخواه باشند، میزان بهزیستی بالاست بلکه باور دارند که در قبال هستی و دیگران لازم است سهم‌گذار باشند و نقش فعالی را ایفا کنند و نگرش‌های مطلوبی را نسبت به دیگران توسعه دهند. طبق یافته‌های این پژوهش باورهای مرتبط به دیگران، فرایندی متقابل و مسئولانه هست و در صورتی هستی مطلوب در نظر گرفته می‌شود که نوجوان باورهای صلح‌طلبانه و رشدی نسبت به دیگران اتخاذ کرده باشد، مطالعه‌ای مرتبط با این بخش از یافته در مطالعات دیگر یافت نشد.

سومین مضمون اصلی شناسایی شده، به نقش باورهای مرتبط به دین اشاره دارد. باورهای دینی و معنوی به‌عنوان عامل معنابخش در زندگی نوجوانان و جوانان است که نقش مؤثری را در بهزیستی ذهنی آنان ایفا می‌کند. باورهای دینی به‌مثابه دستاویزی است که در مشقت و سختی‌ها به زندگی جوانان معنا و قابلیت عبور از تله‌های زندگی را عطا کرده است. طبق تجارب مشارکت‌کنندگان برخی از این باورها جهان‌شمول و همگانی است؛ مانند باور به خداوند و صفات الهی ولی برخی دیگر از این باورها مرتبط با دین و مذهب ماست؛ نظیر باور به اسباب الهی (ائمه اطهار) و الگوگیری از این بزرگواران. یافته‌های این بخش همسو با مطالعه محمدی و همکاران (۱۴۰۱) است که دریافتند که باورهای دینی و معنوی به‌عنوان عاملی محافظتی در برابر رفتارهای پرخطر نوجوانان است و می‌تواند در بهزیستی آنان عامل بسیار مؤثر قلمداد شود؛ همچنین مدبر و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که با افزایش باورهای دینی و رشد اخلاقی، میزان سلامت روان نوجوانان افزوده می‌شود. بامفورد و همکاران^{۱۰} (۲۰۲۳) نیز دریافتند اعتقادات دینی و معنوی با سطوح بالاتر بهزیستی و رضایت از زندگی و همچنین با سطوح پایین‌تر مشکلات سلامت روان نظیر افسردگی و اضطراب در نوجوانان همراه هست و هماهنگ با یافته‌هاست.

نوآوری‌های پژوهش

آنچه از مصاحبه با مشارکت‌کنندگان به دست آمد این مورد جالب توجه بود که آنان راحت‌تر درخصوص باورهای مرتبط با پدیدارهای اجتماعی سخن می‌گویند و باورهای مرتبط با خویشتن تحت تأثیر باورهای مرتبط با پدیدارهای اجتماعی بود، در صورتی که پدیدارهای اجتماعی مطلوب برداشت شود، خویشتن هم مطلوب در نظر گرفته می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این مطلب اشاره کرد که مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل نوجوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله (جوانان) است، محدودیت دیگر این است که پژوهش حاضر مربوط به نوجوانان و جوانان ساکن شهر تهران است و معیارهای (باورهای منتج به بهزیستی) این گروه با ساکنان استان‌های دیگر کشور (سایر بافت‌ها) تفاوت دارد.

پیشنهاد‌های پژوهشی

باتوجه به اینکه پژوهش‌های کیفی در حوزه باورهای منتج به بهزیستی از خلأ و کاستی برخوردار است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری در دوران نوجوانی اول (۱۳ تا ۱۶ سالگی) و سالمندی (۶۵ سال به بالا) صورت گیرد؛ همچنین در مفاهیم رشدی دیگر از جمله توجه به نحوه هویت‌سازی در این گروه سنی مورد توجه قرار بگیرد.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

تمامی مشارکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند.

سهم نویسندگان

تمامی نویسندگان مقاله به نوبه خود سهمی در نگارش مقاله داشتند.

حمایت مالی

این پژوهش تحت حمایت مالی-معنوی سازمانی نبوده است.

تعارض منافع

یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضادی با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

قدردانی

از کلیه نوجوانان و جوانان ایرانی که با شرکت خود در پژوهش، به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- احمدی، سمیه؛ حیدری، محمود؛ باقریان، فاطمه و کشفی، عبدالرسول (۱۳۹۴). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۶(۲۳)، صص. ۱۴۹-۱۷۷.
https://jcps.atu.ac.ir/article_4563.html
- اوچانی، مهشاد (۱۳۹۷). بهزیستی روانی: مروری بر ادبیات پژوهشی. *کنفرانس ملی تازه‌های روان‌شناسی با تأکید بر کاربردهای آن در کار و زندگی*، اصفهان.
<https://www.sid.ir/paper/899119/fa>
- توسلی، امیر داریوش و فارغ، ناصر (۱۴۰۱). نقش باورهای مذهبی بیرونی و درونی بر افزایش عزت نفس و علاقه اجتماعی در نوجوانان. *هفتمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در مدیریت، روان‌شناسی و آموزش و پرورش*.
- جعفری، نصرت؛ تجلی، پریسا؛ قنبری پناه، افسانه و شهریار احمدی، منصوره (۱۴۰۲). شناخت مدل علی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارای نارسایی شنیداری بر اساس سبک‌های دلبستگی، جو عاطفی خانواده، حمایت اجتماعی و نقش میانجی امید به زندگی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۱(۷)، صص. ۱۸۲-۱۹۷.
<https://ensani.ir/fa/article/554940>
- حجازی، الهه؛ صادقی، ناهید و شیرزادی فرد، میثم (۱۳۹۲). رابطه باورهای اساسی و ادراک از رابطه والدینی با بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۲(۴)، صص. ۴۳-۶۱.
<https://www.sid.ir/paper/216643/fa>

حدادپور، هاله؛ مهری‌نژاد، سیدابوالقاسم؛ روشن چسلی، رسول و ستوده اصل، نعمت (۱۴۰۰). علاقه اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی در نوجوانان: نقش واسطه‌ای باورهای انگیزشی. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۲(۱)، صص. ۱۹۶-۲۰۸.
<https://www.sid.ir/paper/1000338/fa>
خنیفر، حسین و مسلمی، ناهید (۱۳۹۷). اصول و مبانی روش‌های پژوهش کیفی، تهران: نشر نگاه دانش.

دوایی، سوده، حجازی، الهه و نقش، زهرا (۱۳۹۶). رابطه‌ی باورهای اساسی و بهزیستی ذهنی: نقش واسطه‌ای هویت اخلاقی در اواخر نوجوانی و ظهور بزرگسالی. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۱۹(۴)، صص. ۷۰-۸۳.

<https://icssjournal.ir/browse.php>
رضایی، الهه؛ توحیدی، افسانه، و موسوی نسب، سیدمحمدحسین (۱۳۹۷). حمایت اجتماعی و انگیزش تحصیلی: نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۰(۲)، صص. ۵۴-۷۴.
<https://www.sid.ir/paper/523951/fa>
عابدین، طیبه؛ قدسی، پروانه؛ تقی‌لو، صادق و دوایی، مهدی (۱۴۰۱). رابطه علی خودشناسی انسجامی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش میانجیگری ذهن آگاهی در دانش‌آموزان. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۳(۲)، صص. ۲۱۳-۲۲۶.

[/https://ensani.ir/fa/article/528316](https://ensani.ir/fa/article/528316)

عباسی آبرزگه، مژگان؛ فیضی لقمجانی، محمدرضا، و حیدری کمال، هادی (۱۴۰۲). خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی در پیش‌بینی کیفیت زندگی نوجوانان دارای نشانگان افسردگی. *اولین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی - فرهنگی شهری با تمرکز بر چالش‌های نوظهور*، دانشگاه آزاد قم.

[/https://civilica.com/doc/1926056](https://civilica.com/doc/1926056)

عباسیان، مینا؛ بانثی، علیرضا، و شیرزادی فرد، میثم (۱۳۹۴). نقش باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی در بهزیستی ذهنی دانشجویان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۶(۳)، صص. ۸۷-۱۰۰.

https://japr.ut.ac.ir/article_58021.html

کشاورز، مصطفی؛ میرزایی، سروناز، و محمدجانی، اسمعیل (۱۳۹۷). بلوغ و بحران هویت در دوران نوجوانی و نقش آن در دوست‌یابی. *همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی در دوره پیش‌دبستانی*، یزد.

<https://www.sid.ir/paper/898750/fa>

گواهی جهان، فاطمه (۱۳۸۷). رابطه بین داشتن معنا در زندگی و رضایت از زندگی زناشویی... *فصلنامه - روان‌شناسی و علوم تربیتی*. ۲(۸)، صص. ۶۹-۴۹.

https://jep.atu.ac.ir/article_6010.html

محسنی، مهرزاد؛ اسمعیلی، معصومه و کاظمیان، سمیه (۱۴۰۰). بررسی گفتمان امید با نوجوانانی با هویت موفق. *فصلنامه رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۳)، صص. ۱۴۹-۱۵۹.

<https://frooyesh.ir/article-1-2536-fa.html>

مدبر، سیف‌اله؛ صدری دمیرچی، اسماعیل و محمدی، نسیم (۱۳۹۷). پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان براساس باورهای دینی، خودکارآمدی تحصیلی و رشد اخلاقی. *روان‌شناسی مدرسه*، ۷(۴)، صص. ۱۴۰-۱۵۴.

https://jsp.uma.ac.ir/article_752.htm

محمدی، سیدیزدان؛ ستوده اصل، نعمت؛ جهان، فائزه و معاضدیان، آمنه (۱۴۰۱). بررسی تأثیر باورهای دینی و حمایت اجتماعی ادراک شده بر گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۴۰۱(۱۲)، صص. ۷۱-۸۰.

<https://jdisabilstud.org/article-1-2229-fa.html>

محمدی مصیری، فاطمه (۱۳۹۰). *رابطه معنای زندگی و خوش‌بینی با بهزیستی ذهنی*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران.

<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1043580>

هادیان، سیده‌زینب؛ فضلی، محمد؛ محمدی، محمدرضا و رضایی‌راد، مجتبی (۱۴۰۱). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس کنترل عمل و سرسختی روان‌شناختی در نوجوانان. *پویایی روان‌شناختی در اختلالات خلقی*، ۱(۴)، صص. ۳۰-۳۷.

<https://ensani.ir/fa/article/555563>

Adler, M. G., & Fagley, N., S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.

<https://psycnet.apa.org/record/2005-00466-004>

Bamford, J., Leavey, G., Rosato, M., Divin, N., Breslin, G., & Corry, D. (2023)

- Adolescent mental well-being, religion and family activities: a cross-sectional study. *National Library Of Medicine*, 13(6), 1-8.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10314551>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
<https://www.researchgate.net/publication/235356393>
- Champion, K. E., Parmenter, B., McGowan, C., Spring, B., Wafford, Q. E., Gardner, L. A., & Mewton, L. (2019). Effectiveness of school-based eHealth interventions to prevent multiple lifestyle risk behaviours among adolescents: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Digital Health*, 1(5), 206-221.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33323269/>
- Diener E, Oishi S, Lucas R E. (2002). Subjective wellbeing: The science of happiness and life satisfaction, Oxford and New York: Oxford University Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-005>
- Diener E, Ryan K, (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39:391-406.
<https://psycnet.apa.org/record/2010-16547-002>
- Epstein S , (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. *Comprehensive Handbook of Psychology Personality and Social Psychology*; (5):159-184.
<https://psycnet.apa.org/record/2003-04682-007>
- Galinha I, Pais-Ribeiro J., L. (2011). Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(1): 34-53.
<https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/59>
- Lincoln, Y.S. and Guba, E.G. (1985) *Naturalistic Inquiry*. SAGE, Thousand Oaks, 289-331.
[https://dx.doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://dx.doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Hicks, J. A. & King L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21(7), 1577-1584.
<https://psycnet.apa.org/record/2007-15417-014>
- Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411-425). American Psychological Association.
<https://awspntest.apa.org/doi/10.1037/10612-026>
- Knöll, M., & Roe, J. J. (2017). Ten questions concerning a new adolescent health urbanism. *Building and Environment*, 126, 496-506.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360132317304559>
- Meera, K., & Dustin, N. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608013000071>
- Sezgin, F., & Erdogan, O. (2015). Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-Efficacy and Perceived Success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15, 7-19.

<https://psycnet.apa.org/record/2015-21621-001>

Steger, M. F. & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.

<https://psycnet.apa.org/record/2005-13343-015>

Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2006). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.

<https://www.researchgate.net/publication/23545592>

Stocks, A., April, K. A., & Lynton, N. (2012). Locus of control and subjective well being – a cross-cultural study. *Problems and Perspectives in Management*, 10(1), 17-25.

<https://www.researchgate.net/publication/285640551>

Trudel-F, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, 19(1), 1-11.

<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/>

Vaughan-Johnston, T. I., Lambe, L., Craig, W., & Jacobson, J. A. (2020). Self-esteem importance beliefs: A new perspective on adolescent self-esteem. *Self and Identity*, 19(8), 967-988.

<https://psycnet.apa.org/record/2020-05770-001>

Yeo, G., Tan, C., Ho, D., Baumeister, R. F. (2023). How do aspects of selfhood relate to depression and anxiety among youth? A meta-analysis. *Psychol Med. Aug*, 53(11), 4833-4855.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37212050/>