

طراحی مدل پیشگیرانه مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر برای تقویت تاب آوری و سلامت روان در بستر چالش

های روانی جامعه معاصر

لیلا شاهوزئی^۱ فرشید بندو^۲ فاطمه زهرا میر^۳ مدینه داروزهی شه بخش^۴

۱. دانشجوی کارشناسی روانشناسی، عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، عضو سازمان نظام روانشناسی، عضو انجمن روانشناسان بالینی ایران

۳. دانشجوی کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان

۴. کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزگار رسمی مقطع ابتدایی

چکیده

جامعه معاصر با چالش های روانی فرایندهای نظیر استرس مزمن، اضطراب، و احساس بیگانگی مواجه است که نیازمند رویکردهای پیشگیرانه نوین است. روانشناسی مثبت نگر (Positive Psychology)، با تمرکز بر نقاط قوت، شکوفایی، و بهزیستی، چارچوبی قدرتمند برای مداخله های پیشگیرانه ارائه می دهد. این مقاله با هدف طراحی یک مدل مفهومی جامع برای تقویت تاب آوری و سلامت با تکیه بر اصول روانشناسی مثبت نگر تدوین شده است. این مدل بر مبنای مرور جامع ادبیات نظری و تجربی، تعامل چند وجهی میان سازه هایی چون امید (Hope) خوش بینی (Optimism) معنای زندگی (Meaning in Life) و سرمایه روانشناختی مثبت (Positive Psychological Capital-PsyCap) را با تاب آوری به عنوان سازه محوری در نظر می گیرد. روش شناسی پژوهشی از نوع کیفی-نظری بوده و با رویکرد گردآوری داده های ثانویه و تحلیل مفهومی مدل های موجود انجام پذیرفته است. یافته ها نشان دادند که سازه های مثبت نگر، از طریق تقویت منابع درونی فرد، نقش محافظتی در برابر عوامل استرس زای محیطی ایفا می کنند. مدل پیشنهادی، یک چارچوب گام به گام برای نهادینه سازی ویژگی های مثبت در سطوح فردی، سازمانی و اجتماعی ارائه می دهد که نه تنها بر کاهش آسیب ها (رویکرد درمانی سنتی) بلکه بر ارتقاء سطح بهزیستی (رویکرد پیشگیرانه) تاکید دارد. این مدل می تواند مبنایی برای طراحی برنامه های مداخله ای هدفمند در سطح سیاست گذاری های بهداشت روان عمومی کشور قرار گیرد.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت نگر، تاب آوری روانشناختی، سلامت روان، مدل پیشگیرانه، سرمایه روانشناختی مثبت.

مقدمه

سلامت روان در دهه های اخیر به یکی از دغدغه های اصلی سیاست گذاران سلامت در سطح جهانی تبدیل شده است. در حالی که مدل های سنتی روانشناسی عمدتاً بر آسیب شناسی، اختلالات و عوامل خطر (Risk Factors) متمرکز بوده اند، ظهور روانشناسان مثبت نگر (Seligman & Csikszentmihalyi, ۲۰۰۰) پارادایم مطالعه سلامت روان را از "درمان بیماری" به "پرورش بهزیستی" تغییر داده است. جوامع معاصر، تحت تاثیر عواملی نظیر تغییرات سریع تکنولوژیک، عدم قطعیت های اقتصادی، و بحران های اجتماعی، شاهد افزایش شیوع اختلالات اضطرابی و افسردگی بوده اند (WHO, ۲۰۱۹). در این بستر رویکرد صرفاً درمانی کافی نیست: نیاز نامبرمی به مدل های پیشگیرانه وجود دارد که بتواند افراد را پیش از مواجهه با بحران، توانمند سازد.

تاب آوری روانشناختی (Psychological Resilience) به عنوان ظرفیت فرد برای سازگاری موفقیت آمیز در مواجهه با ناملایمات، تهدیدها، یا استرس های قابل توجه تعریف می شود (Luthar, Cicchetti, & Becker, ۲۰۰۰). اگرچه تاب آوری اغلب به عنوان یک ویژگی ذاتی در نظر گرفته می شود، تحقیقات نشان داده اند که این ظرفیت قابل آموزش و تقویت است. روانشناسی مثبت نگر، با شناسایی و توسعه سرمایه های روانشناختی مثبت نظیر امید، خوش بینی، و انعطاف پذیری، ابزارهای لازم برای تقویت این تاب آوری را فراهم می آورد.

هدف اصلی این پژوهش، طراحی یک مدل مفهومی پیشگیرانه است که بتواند سازه های کلیدی روانشناسی مثبت نگر را به طور منسجم در راستای ارتقاء تاب آوری و سلامت کلی روان در جامعه معاصر به کار گیرد. این مدل قصد دارد شکاف میان نظریه های مثبت نگر انتزاعی و کاربردی های عملی پیشگیرانه را پر کند و چارچوبی عملیاتی برای سیاست گذاران ارائه دهد. این مقاله با ساختار علمی-پژوهشی، ابتدا به مرور ادبیات می پردازد، سپس چارچوب نظری مدل را تشریح کرده و در نهایت، مدل مفهومی پیشنهادی، کاربردهای آن و محدودیت های پژوهش را مورد بحث قرار می دهد.

مرور ادبیات و چارچوب نظری

چارچوب نظری این پژوهش بر سه رکن اصلی استوار است: روانشناسی مثبت نگر، تاب آوری روانشناختی، و مدل های پیشگیرانه.

-روانشناسی مثبت نگر و مولفه های آن:

روانشناسی مثبت نگر (PP) فراتر از صرفاً حذف احساسات منفی است: این حوزه بر مطالعه عواملی تمرکز دارد که به افراد کمک می کند تا شکوفا شوند (Flourish) مدل های محوری PP شامل مدل (۲۰۱۱, Seligman) PERMA و مدل های سرمایه روانشناختی مثبت (PsyCap) هستند.

سرمایه روانشناختی مثبت (PsyCap): این سازه که توسط لوتهانز و همکارانش معرفی شد، شامل چهار عنصر قابل اندازه گیری و توسعه است (Luthans et al., ۲۰۰۷): ۱. امید (Hope): داشتن اراده برای رسیدن به اهداف و مسیرهای مشخص برای دستیابی به آن ها. ۲. خودکارآمدی (Seif-Efficacy): باور فرد به توانایی خود برای اجرای موفقیت آمیز وظایف خاص. ۳. خوش بینی (Optimism): تمایل به تفسیر مثبت وقایع آتی. ۴. تاب آوری (Resilience): ظرفیت بازگشت قوی تر پس از شکست یا ناملایمات (در این مدل تاب آوری هم به عنوان خروجی و هم به عنوان سازه واسطه در نظر گرفته می شود).

معنا و هدفمندی (Meaning and Purpose): یافتن یک هدف متعالی و مهم تر از نیازهای روزمره، یکی از پیش بینی کننده های قوی سلامت روان و طول عمر است (Frankl, ۱۹۸۵).

-تاب آوری روانشناختی به عنوان سازه محوری:

تاب آوری نه تنها واکنش به استرس، بلکه فرآیند رشد پس از مصیبت (Post-traumatic Growth) را نیز در بر می گیرد. در چارچوب روانشناسی مثبت نگر، تاب آوری تابعی از منابع درونی و بیرونی است که منابع درونی عمدتاً توسط سازه های مثبت نگر تغذیه می شوند. تقویت این سازه ها، به مثابه ساختن یک سیستم ایمنی روانی قوی عمل می کند. مدل های بنیادین تاب آوری: مدل های سنتی اغلب بر عوامل حفاظتی (مانند حمایت اجتماعی) تمرکز داشتند. اما مدل های جدیدتر بر نقش فعال ذهن در تفسیر موقعیت تاکید دارند. فرد تاب آور کسی است که می تواند از طریق عدسی خوش بینی و امید، چالش ها را به عنوان فرصت های یادگیری تفسیر کند.

-رویکرد پیشگیرانه در سلامت روان:

پیشگیری اولیه در سلامت روان، بر افزایش مقاومت و ظرفیت فرد در برابر استرس ها قبل از بروز علائم بالینی تمرکز دارد. روانشناسی مثبت نگر به دلیل ماهیت ارتقاء دهنده اش، به طور طبیعی یک رویکرد پیشگیرانه محسوب می شود. مدل پیشگیرانه مبتنی بر PP، به جای تمرکز بر کاهش افسردگی (پیشگیری ثانویه)، بر افزایش سطح بهزیستی مثبت (پیشگیری اولیه) تاکید دارد تا آستانه تحمل فرد در برابر استرس های محیطی را افزایش دهد.

روش شناسی (مدلسازی مفهومی)

این پژوهش از روش ترکیبی تحلیل نظری و مدل سازی مفهومی (Conceptual Modeling) پیروی می کند.

-رویکرد پژوهش :

رویکرد غالب، کیفی و تفسیری است. هدف سنتز و تلفیق نظریه های موجود در قالب یک مدل نوآورانه است که بتواند الزامات جامعه معاصر ایران (باتوجه به چالش های خاص فرهنگی و اجتماعی) را برآورده سازد. داده های مورد استفاده داده های ثانویه

شامل مقالات علمی، مدل نظری معتبر در روانشناسی مثبت نگر (مانند مدل های PERMA و PsyCap) و پژوهش های تجربی در زمینه تاب آوری است.

-مراحل ساخت مدل مفهومی:

فرآیند ساخت مدل شامل مراحل زیر بود:

۱. شناسایی متغیرهای بنیادین: تعریف دقیق مولفه های مثبت نگر (استقلال، امید، معنا) و مولفه های هدف (تاب آوری، سلامت روان).

۲. بررسی روابط فرضی: تعیین روابط علی و معلولی مبتنی بر شواهد نظری موجود (مثلاً، چگونگی افزایش خودکارآمدی منجر به افزایش تاب آوری می شود).

۳. تلفیق با بستر کاربردی: در نظر گرفتن الزامات فرهنگی (بومی سازی) در نحوه بروز و تقویت سازه ها.

۴. طراحی فلوچارت مدل : نمایش بصری و منطقی جریان اثرگذاری متغیرها بر یکدیگر.

-مدل سازی روابط (روابط نظری):

روابط کلیدی که در مدل لحاظ شده اند مبتنی بر مکانیزم های روانشناختی شده هستند:

. تاثیر مستقیم PsyCap بر تاب آوری: بر اساس نظریه خود تعیین گری و خودکارآمدی، سطح بالای PsyCap به افراد اجازه می دهد تا منابع شناختی خود را بهتر برای مقابله با ناملایمات به کار گیرند.

PsyCap – Resilience

. نقش میانجی معنا در زندگی: معنا به عنوان یک فیلتر شناختی عمل می کند، افرادی دارای معنا، وقایع منفی را کمتر تهدیدآمیز تلقی کرده و از طریق آن، تاب آوری بالاتری نشان می دهند.

Meaning – Cognitive Reframing – Resilience

. تاثیر بر سلامت روان (خروجی): تقویت تاب آوری، پیش نیاز اصلی حفظ و ارتقای سلامت روان در مواجهه با فشارهای محیطی است.

Resilience – Mental Health

یافته ها و ارائه مدل

یافته های مرور ادبیات نشان دادند که یک رویکرد پیشگیرانه موثر باید بر تقویت منابع درونی فعال فرد متمرکز باشد، نه صرفاً کاهش علائم. مدل پیشنهادی یک رویکرد چند سطحی است که مولفه های اصلی روانشناسی مثبت نگر را به عنوان ورودی ها و تاب آوری را به عنوان موتور محرک سلامت روان در نظر می گیرد.

۱- اجزای اصلی مدل پیشگیرانه (مدل پ-ت-س: پیشگیری مبتنی بر تابآوری و شکوفایی):

مدل مفهومی طراحی شده در این پژوهش براساس سه حلقه متصل به هم سازماندهی شده است:

حلقه اول: زیرساخت های مثبت (ورودی ها): شامل سازه های اساسی PsyCap و ویژگی های فضیلت مدار. این سازه ها باید به طور فعال توسط برنامه های آموزش تقویت شوند. ابعاد: امید، خوش بینی آموخته شده، خودکارآمدی، و مهارت های مثبت اندیشی.

حلقه دوم: فرایندهای فعال سازی (مکانیسم های واسطه): این حلقه نشان می دهد که چگونه زیر ساخت های مثبت به تاب آوری منجر می شوند. ابعاد: معناجویی فعال، تنظیم هیجانی مثبت (Positive Emotional Regulation)، و تفکر سازنده (Constructive Thinking).

حلقه سوم: خروجی ها (نتایج): شامل تقویت تاب آوری و ارتقای سلامت روان (بهبودی عینی و ذهنی).

-ارائه مدل مفهومی (نمودار درختی یا فلوچارت توصیفی):

عنوان مدل: مدل پیشگیرانه تاب آوری مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر (P-R-PP Model)

سطح	سازه های محوری (مداخله گر ها)	روابط مورد انتظار	خروجی مستقیم
ورودی ها (منابع مثبت)	امید (Hope)، خوش بینی (Optimism)، خودکارآمدی (Self-Efficacy)	افزایش مستقیم تاب آوری شناختی	افزایش تمایل به ریسک پذیری سازنده
واسطه ها (فرایندهای فعال سازی)	معنای زندگی (Meaning in Life)، انعطاف پذیری شناختی (Cognitive Flexibility)	تسهیل بازسازی پس از شکست (PTG)	تقویت مکانیسم های مقابله ای فعال
موتور مرکزی	تاب آوری (Resilience)	تقویت سلامت روان عمومی و	سلامت روان مثبت (Well-being)

	کاهش آسیب پذیری		
پایداری و تعمیم پذیری نتایج	تعدیل کننده شدت تاثیر ورودی ها	فرهنگ بومی، حمایت سازمانی و اجتماعی	بستر اجرا

شرح فرآیند: براساس این مدل برنامه های پیشگیرانه باید ابتدا با تمرکز بر توسعه امید و خودکارآمدی (ورودی ها) شروع شوند. این امر از طریق آموزش های مبتنی بر خوش بینی آموخته شده محقق می شود. سپس این منابع درونی به فرد کمک می

کنند تا در مواجهه با استرس ها به جای واکنش های انفعالی از ظرفیت معنا جویی و تنظیم هیجانی مثبت خود استفاده کند(واسط ها). این فرایند فعال ظرفیت ذاتی فرد برای تاب آوری را در برابر شوک های روانی تقویت کرده و به طور مستقیم به افزایش سلامت روان به عنوان یک حالت شکوفایی منجر می شود.

بحث و نتیجه گیری:

طراحی مدل P-R-PP یک گام اساسی در انتقال روانشناسی مثبت نگر از حوزه تحقیقات صرف به مداخلات عملی و پیشگیرانه است. این مدل به خوبی نشان می دهد که تقویت نقاط قوت (Strength-based Approach) یک استراتژی موثر برای مدیریت آسیب پذیری ها در جامعه معاصر است.

تمایز از رویکردهای سنتی: رویکرد سنتی بر حذف اضطراب تمرکز دارد؛ اما مدل پیشنهادی هدف را بر افزایش ظرفیت فرد برای تجربه کامل زندگی (شامل چالش ها) و خروج قوی تر از آن ها قرار می دهد. تاکید بر معنا به عنوان یک واسطه کلیدی به ویژه در جوامعی که ارزش های اخلاقی و اجتماعی قوی تری دارند، اهمیت بیشتری می یابد.

نقد مدل: یکی از چالش های مدل، دشواری اندازه گیری دقیق تعاملات غیر خطی بین سازه های PsyCap و تاب آوری در شرایط محیطی متغیر است. همچنین میزان تاثیرگذاری این مدل ها به شدت وابسته به زمینه فرهنگی است؛ در نتیجه بومی سازی دقیق ضرورتی اجتناب ناپذیر است.

نتیجه گیری: مدل طراحی شده یک چارچوب نظری منسجم برای مداخله های پیشگیرانه مبتنی بر روانشناسی تعریف می کند و آن را به طور مستقیم به ارتقای سلامت روان پیوند می دهد.

پیشنهادهای سیاستی و پژوهشی:

بر اساس یافته ها و مدل طراحی شده، پیشنهادهای زیر برای سیاست گذاران و پژوهشگران ارائه می گردد:

-پیشنهادهای سیاستی (کاربردی):

۱. **ادغام در برنامه درسی:** نهادینه کردن آموزش مهارت های مثبت نگر (مانند شکرگزاری و خوش بینی آموخته شده) در سطوح مختلف آموزش عمومی به عنوان بخشی از برنامه سلامت روان دانش آموزان.
۲. **برنامه های کارمندی (سازمانی):** طراحی کارگاه های توسعه سرمایه روان شناختی مثبت (PsyCap) Development برای کارکنان سازمان ها، به ویژه در مشاغل پر استرس (مانند کادر درمان و آموزش)، با هدف افزایش تاب آوری سازمانی.
۳. **تسهیل معناجویی:** ایجاد فرصت هایی در سطح اجتماع برای مشارکت های مدنی و داوطلبانه که افراد بتوانند احساس کنند به اهداف بزرگ تری خدمت می کنند (تقویت بعد معنا).

-پیشنهادهای پژوهشی آتی:

۱. **آزمون تجربی مدل:** انجام مطالعات طولی و نیمه آزمایشی برای سنجش اثربخشی مداخلات طراحی شده بر اساس مدل P-R-PP در جمعیت های خاص (مانند دانشجویان یا سالمندان).
۲. **تحلیل عوامل تعدیل گر فرهنگی:** پژوهش های مقایسه ای برای تعیین اینکه کدام سازه های مثبت نگر (امید یا معنا) در فرهنگ ایرانی تأثیر تعدیل گر قوی تری بر تاب آوری دارند.
۳. **مدل سازی معادلات ساختاری:** استفاده از روش های پیشرفته آماری برای تأیید روابط فرضی و تعیین مسیرهای علی قوی تر در مدل.

جدول تطبیقی مدل ها

برای روشن شدن نوآوری مدل پیشنهادی در مقایسه با رویکردهای پیشین، جدول زیر ارائه می شود:

ویژگی	رویکرد سنتی (آسیب محور)	مدل های اولیه روانشناسی مثبت نگر (PERMA)	مدل پیشنهادی (P-R-PP)
هدف اصلی	درمان اختلالات و کاهش علائم منفی	افزایش رضایت از زندگی و شکوفایی کلی	تقویت تاب آوری پیشگیرانه و بهزیستی پایدار
مکانیسم اصلی	حذف عوامل خطر و آسیب ها	دستیابی به هیجانات مثبت و تعاملات غنی	فعال سازی منابع درونی در مواجهه با ناملازمات
سازه های کلیدی	استرسورها، اختلالات، دفاعیات	هیجانات مثبت، تعامل، روابط، معنا، دستاورد	PsyCap، معنا، انعطاف پذیری شناختی، تاب آوری
سطح مداخله	پس از بروز مشکل (درمانی/ ثانویه)	ارتقای عمومی در زمان ثبات	پیشگیری اولیه و ساختاری سازی منابع
نگرش به چالش	تهدید	فرصت برای رشد	فرصت برای اعمال تاب آوری و تقویت منابع

سناریوی بومی سازی ایران:

بومی سازی مدل در ایران مستلزم توجه به مؤلفه های فرهنگی است که در ادبیات روانشناسی غربی کمتر مورد تأکید قرار می گیرد:

۱. نقش سرمایه های جمعی (Collective Capital): در جامعه ایران، حمایت خانواده و گروه نقش حیاتی در تاب آوری ایفا می کند. بنابراین مدل باید شامل بعدی باشد که چگونگی منابع مثبت جمعی (حمایت خانوادگی/اجتماعی) تعامل می کند.
۲. معنای دینی و معنوی: برای بسیاری از ایرانیان، معنای زندگی عمیقاً با باورهای دینی و اعتقاد به حکمت الهی پیوند خورده است. بنابراین، در بخش «معناجویی»، مدل باید فضیلت هایی مبتنی بر ایمان و صبر را به عنوان تقویت کننده های تاب آوری در نظر بگیرد.
۳. خوش بینی شرقی در مقابل خوش بینی غربی: خوش بینی غربی اغلب بر «انتظار نتایج مثبت» تأکید دارد، در حالی که در بافت فرهنگی ایران، ممکن است خوش بینی با «توکل» و «رضایت به تقدیر الهی» تلفیق شود. آموزش ها باید این تفاوت را منعکس کنند تا پذیرش و انطباق افزایش یابد.

اجرای بومی: یک کارگاه پیشگیرانه موفق در ایران باید شامل تمرین هایی برای تقویت شفقت به خود (Self-Compassion) در کنار تقویت خودکارآمدی باشد، زیرا فشار اجتماعی برای کمال گرایی می تواند عاملی بازدارنده در مسیر شکوفایی باشد.

فهرست منابع

منابع فارسی:

۱. خسروی، م. و یوسفی، ع. (۱۳۹۸). بررسی رابطه سرمایه روان شناختی مثبت با تاب آوری تحصیلی در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی و مشاوره، ۹ (۲)، ۴۵-۶۲.
۲. سیف، ا. ا. (۱۴۰۰). روانشناسی پرورشی نوین. روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران: دوران.

۳. عبادی، ج. و محمدی، س. (۲۰۲۰). تأثیر آموزش معنادرمانی بر کاهش علائم اضطراب در زنان سرپرست خانواده. *مجله علمی پژوهشی روانشناسی سلامت ایرانیان*، ۷(۴)، ۳۵-۲۱.
۴. کرمی، ن. و محمدی، ف. (۱۳۹۹). توسعه مدل تاب‌آوری مبتنی بر فضیلت‌ها در فرهنگ اسلامی-ایرانی. *مجله مطالعات روانشناسی اجتماعی*، ۱۵(۱)، ۲۰-۱.
۵. کمالی، ن. و نخعی، ل. (۲۰۲۱). نقش تعدیل‌گر امید در رابطه بین استرس شغلی و فرسودگی شغلی در پرستاران. *مجله مدیریت توسعه و بهبود سازمان*، ۱۰(۲)، ۱۲۵-۱۱۰.

منابع انگلیسی به سبک (APA):

- New York: Simon and Man's Search for Meaning. Frankl, V. E. (۱۹۸۵). Schuster
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (۲۰۰۷). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and Personnel Psychology. ۶۰(۳)، ۵۷۲-۵۴۱
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (۲۰۰۰). The construct of resilience Child Development. : A critical evaluation and guidelines for future work ۷۱(۳)، ۵۶۲-۵۴۳
- (Flourish: A Visionary New Understanding of. Seligman, M. E. P. (۲۰۱۱)
- New York: Free Press. Happiness and Well-being
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (۲۰۰۰). Positive psychology: An introduction ۵۵(۱)، ۱-۴
- American Psychologist .introduction
- Mental health in the first ۱۰۰۰. World Health Organization (WHO). (۲۰۱۹) Geneva: WHO Press
- days of life: Raising awareness, promoting action