

تحلیل کیفی بهزیستی فاعلی از دیدگاه دختران نوجوان

A Qualitative Analysis of Subjective Well-Being from Adolescent Girls' Point of View

Naghmeh Taghva PhD Candidate Tarbiat Modares University	Parviz Azadfallah, PhD Tarbiat Modares University	پرویز آزادفلاح دانشیار دانشگاه تربیت مدرس	نغمه تقوی دانشجوی دکتری دانشگاه تربیت مدرس
Fereshteh Mootabi, PhD Shahid Beheshti University	Ebrahim Talaie, PhD Tarbiat Modares University	ابراهیم طلایی استادیار دانشگاه تربیت مدرس	فرشته موتابی استادیار دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

در پژوهش حاضر، به منظور بررسی کیفی بهزیستی فاعلی از دیدگاه دختران نوجوان ایرانی در سنین اولیه نوجوانی، نمونه‌برداری با حداکثر تنوع (در سطوح مختلف اقتصادی-اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و ادراک کلی از شادکامی و رضایت از زندگی) از جامعه دختران مقطع راهنمایی انجام شد. برای گردآوری داده‌ها، چهار شیوه مصاحبه نیمه‌ساختاریافته (۱۰ نفر)، بحث در گروه‌های متمرکز (سه گروه شش نفری)، تکمیل جمله‌های ناتمام (۱۴۰ نفر) و نوشتار روایتی (۱۰۰ نفر) مورد استفاده قرار گرفت. بعد از مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی با در نظر گرفتن ملاک‌های اعتبار در پژوهش کیفی، نتایج تحلیل کیفی طبقه‌بندی شد. یافته‌ها نشان دادند دختران نوجوان ایرانی، بهزیستی را در شش مقوله روابط، خودپنداشت، فردیت، عواطف، برخورداری از رفاه و سلامت و ارزش‌های معنوی-شخصیتی ادراک می‌کنند. این یافته‌ها بر اساس مبانی فرهنگی و روی‌آورد روان‌شناسی مثبت مورد بحث قرار گرفت.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی فاعلی، دختران نوجوان، تحلیل کیفی

Abstract

This study aimed to investigate the subjective well-being of Iranian early adolescent girls from their own points of view using the maximum variance sampling. Participants were from various socio-economical classes, different levels of educational achievement, and different scores on perceived happiness and life satisfaction. Four methods were used in this study: semi-structured interview (n=10), focus group discussion (3 groups), incomplete sentences (n=140), and narrative writing (n=100). Categorization of the results was done after the processes of open coding, axial coding, and selective coding, with considering trustworthiness criteria. The results indicated that Iranian early adolescent girls described well-being within six categories including relationships, self-concept, individuation, affects, welfare and health, as well as spiritual values and virtues. The findings were discussed based on cultural basis and the positive psychology approach.

Keywords: subjective well-being, adolescent girls, qualitative analysis

received: 9 July 2014

accepted: 5 November 2014

Contact information: naghmeh_taghva@yahoo.com

دریافت: ۹۳/۴/۱۸

پذیرش: ۹۳/۸/۱۴

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس است.

مقدمه

شادکامی، خوشبختی و بهزیستی به عنوان حوزه‌های مهمی در سلامت روانی، ریشه‌ای کهن در شاخه‌های مختلف دانش، از فلسفه تا اقتصاد، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی دارد. در روان‌شناسی، با وجود روی‌آورد‌های مختلف به حیطه سلامت روانی، توجه به درمان اختلال‌ها در مقایسه با پیشگیری بارزتر است (بولیر و دیگران، ۲۰۱۳)؛ در حالی که سلامت روانی، مقوله‌ای فراتر از نبود اختلال‌های روانی است (دمیتناثر و دیگران، ۲۰۰۴). با مطرح شدن روی آورد روان‌شناسی مثبت (سلیگمن و چیکس‌سنت‌میهای، ۲۰۰۰)، واکاوی مفاهیمی همچون شادکامی و بهزیستی در مسیری پویاتر و علمی‌تر در پیش گرفته شد؛ چراکه برای داشتن جهانی شادتر، به نگاه و حرکتی جدید در مقوله سلامت روانی نیاز است (هلیول، لیرد و ساکس، ۲۰۱۳).

طی چند دهه اخیر، نگاه یک‌بعدی به هوش شناختی به عنوان عامل اصلی در موفقیت، ابهام در تعریف مفاهیمی همچون خوشبختی و شادکامی و تمرکز روان‌شناسی بر ضعف‌ها و اختلال‌های انسان‌ها از حیطه‌هایی بودند که پرسش‌ها و انتقادهای قابل تأملی را برانگیختند و محققان را به سوی نگاهی متفاوت برای بررسی مبانی نظری شادکامی و برخورداری از بهزیستی سوق دادند. در این مسیر، نظریه‌های مختلفی از جمله بهزیستی روانی^۱ (ریف^۲، ۱۹۸۹ نقل از لوپز، ۲۰۱۱)، مدل‌های توانایی، تلفیقی و رگه در هوش هیجانی^۳ (بار-ان^۴، ۲۰۰۰؛ پترایدز^۵ و فورهام^۶، ۲۰۰۱؛ گلن^۷، ۱۹۹۵؛ سالوی^۸ و مایر^۹، ۱۹۸۹ نقل از لوپز، ۲۰۱۱)، بهزیستی فاعلی^{۱۰} (داینر^{۱۱}، ۱۹۸۴ و ۲۰۰۰ نقل از لوپز، ۲۰۱۱)، شادکامی اصیل^{۱۲} (سلیگمن^{۱۳}، ۲۰۰۰ نقل از لوپز، ۲۰۱۱)، ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت^{۱۴} (فردریکسون^{۱۵}، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱ نقل از لوپز، ۲۰۱۱)، توانمندی‌ها و

فضایل^{۱۶} (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴)، کیفیت زندگی^{۱۷} (فریش^{۱۸}، ۲۰۰۶ نقل از لوپز، ۲۰۱۱) و شکوفایی^{۱۹} (سلیگمن، ۲۰۱۱) مطرح شد.

با معرفی ابعاد دیگر هوش مانند هوش هیجانی و توجه بیشتر به پیشگیری و ارتقای نظام آموزش و سلامت کودکان و نوجوانان که تا پیش از این به صورت افراطی متکی بر هوش شناختی و یافتن ضعف‌ها و اختلال‌های آن بود، به چالش کشیده شد (سلیگمن و چیکس‌سنت‌میهای، ۲۰۰۰). از سوی دیگر مؤلفه‌ها و عواملی همچون تسلط بر محیط^{۲۰}، رشد شخصی^{۲۱}، هدفمندی در زندگی^{۲۲}، استقلال عمل^{۲۳}، پذیرش خود^{۲۴} و داشتن روابط مثبت با دیگران^{۲۵} در نظریه بهزیستی روانی، غنای بیشتری به تعریف بهزیستی بخشید (ریف، ۱۹۸۹ نقل از سلیگمن، ۲۰۱۱). شادکامی که بیشتر با ابعاد عاطفی خوشایند و لذت‌بخش شناخته می‌شد نیز به تدریج در مبانی نظری سازه بهزیستی تکامل یافت (سلیگمن، ۲۰۱۱). ارزیابی عینی و باور به اینکه عواملی همچون رفاه مادی، سلامت، تحصیلات و محیط فیزیکی عواملی ثابت و خارج از کنترل هستند که شادکامی و بهزیستی افراد را تعیین می‌کنند به مرور مورد انتقاد قرار گرفت و بهزیستی فاعلی به عنوان ادراک شخصی و ذهنی فرد از بهزیستی خود مطرح شد (لوپز، ۲۰۱۱). از این منظر، به جز توجه به عواطف مثبت و منفی، دنیای پدیدارشناختی فرد از زندگی خوب و ادراک رضایت از زندگی، مفهومی شناختی به شادکامی افزود و بهزیستی فاعلی به عنوان سازه‌ای جامع‌تر معرفی شد. در وهله اول، بهزیستی در سه مقوله بهزیستی لذت‌گرا (فاعلی/هیجانی)، روانی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شد، اما با تلفیق و انسجام سه نظریه، بهزیستی به عنوان سازه‌ای مرتبط با شکوفایی و سلامت روانی مطرح شد (لوپز، ۲۰۱۱). بدین ترتیب در پژوهش‌های اخیر در

1. psychological well-being
2. Ryff, C. D.
3. emotional intelligence ability, mixed and trait models
4. Bar-On, R.
5. Petrides, K. V.
6. Furnham, A.
7. Goleman, D.
8. Salovey, P.
9. Mayer, J. D.
10. Subjective Well-Being (SWB)
11. Diener, E.
12. authentic happiness
13. Seligman, M. E.

14. positive emotions
15. Fredrickson, B. L.
16. strength and virtues
17. quality of Life
18. Frisch, M. B.
19. flourish
20. environmental mastery
21. personal growth
22. purpose in life
23. autonomy
24. self-acceptance
25. positive relations with others

سکونت)، درک افراد از سلامت خود تأثیر بسزایی بر سطح شادکامی آنها دارد. بررسی ادراک فاعلی در دنیای پدیدارشناختی فرد، نیازمند تحلیل‌های کیفی با در نظر گرفتن ویژگی‌های بومی و فرهنگی است که جای آن در مطالعات فعلی خالی است. با وجود برخی الگوها و تعاریف جهانی، مبانی فرهنگی و بومی می‌توانند جنبه‌های متفاوتی از یک مفهوم را آشکار سازند. برای مثال، در بررسی محتوا و ساختار ارزش‌ها در نوجوانان ایرانی (دلخوش و احمدی مبارکه، ۱۳۹۰) مواردی از انحراف نسبت به الگوی نظری جهانی مشاهده شده است.

باوجود اینکه توجه به مفاهیم و عوامل بهزیستی فاعلی روبه افزایش است، پژوهش‌ها در حیطه شادکامی کودکان و نوجوانان حرکتی بطئی داشته و بررسی آنها در دوره نوجوانی که یک مرحله گذار مهم است، محدود است (سها، هوئینر، سولدو و ولیس، ۲۰۱۰). با توجه به اینکه رضایت از زندگی در بزرگسالی، ریشه در تحول هیجان در دوره‌های کودکی و نوجوانی دارد (لیرد، کلارک، کورناکلیا، پوتیوی و ورنویت، ۲۰۱۳) انجام پژوهش‌های متمرکز بر بهزیستی نوجوانان ضروری می‌نماید.

از دیدگاه تحولی، دوره نوجوانی به عنوان پلی بین دنیای کودکی و بزرگسالی، مسیری در توفان و فشار (هال^۷، ۱۹۰۴)، دستیابی به تفکر انتزاعی (پیاژه^۸، ۱۹۷۲) و تجربه هویت‌جویی (مارسیا^۹، ۱۹۸۰ و اریکسون^{۱۰}، ۱۹۵۹) قلمداد می‌شود. در سال‌های اخیر، توجه به الگوهای رفتاری، ارتباطی و تأثیرات فرهنگ در تحقیقات روان‌شناسی نوجوانی افزایش یافته است (لرنر و استینبرگ، ۲۰۰۴). مقوله شادکامی در نوجوانی به پازلی تشبیه شده که تحقیقاتی چندجانبه برای کنار هم قرار دادن قطعات و کشف بخش‌های متعدد آن مورد نیاز است. از این رو، نمی‌توان با نگاهی تک‌بعدی، شادکامی و بهزیستی را به درستی ارزیابی کرد (وترینگ، اکسل و بروئر، ۲۰۱۰).

از آنجا که لزوماً عوامل و مؤلفه‌های بهزیستی در کودکان و نوجوانان، با گروه بزرگسال مشترک نیستند، لازم است بهزیستی آنها به صورت جداگانه بررسی شود (هلدر، ۲۰۱۲). از جمله این تفاوت‌ها می‌توان به شادکامی و بهزیستی در

قلمرو بهزیستی به جز مقوله لذت‌گرایی^۱ (تجربه احساس خوشایندی، لذت، راحتی، فقدان آشفتگی)، مقوله فضیلت‌گرایی^۲ (عملکرد در مسیر رشد، معنا، اصالت، تعالی و...)، بیشتر مورد توجه قرار گرفت (هوتا و واترمن، ۲۰۱۳). در این راستا سلیگمن (۲۰۱۱) در نظریه خود، با تأکید بر بهزیستی در مسیر شکوفایی، پنج عامل کلیدی احساس‌های مثبت، مشغولیت^۳ و فعالیت، روابط^۴، معنا^۵ و دستاورد^۶ را در جهت رسیدن به شادکامی و زندگی خوب و رضایت‌بخش معرفی کرد.

بهزیستی فاعلی، اصطلاحی جامع است که در تجربه عواطف مثبت و منفی (بعد عاطفی) و سنجش ارزیابی رضایت از زندگی (بعد شناختی) مورد توجه قرار گرفته است و درک ارزشمندی‌های زندگی متعالی، شکوفا و بافضیلت را از سوی فرد دربر می‌گیرد. این سازه از سال ۲۰۱۲ در سطح جهانی مورد ارزیابی قرار گرفته است و براساس خودسنجی‌های به دست آمده از رضایت از زندگی، ادراک فضیلت و ارزشمندی زندگی خود و همچنین گزارش افراد از تجارب عواطف مثبت و منفی خود، یافته‌های مرتبط با بهزیستی فاعلی به صورت مقایسه‌ای در کشورهای مختلف دنیا انتشار یافته است (هلیول، لیرد و ساکس، ۲۰۱۲). هلیول، لیرد و ساکس (۲۰۱۳) در آخرین گزارش جهانی شادکامی در مورد ۱۵۲ کشور جهان که جنبه‌های مختلف بهزیستی (از جمله آزادی در انتخاب‌های زندگی، حمایت اجتماعی، انتظار و ادراک زندگی سالم) را مقایسه کرده‌اند، رتبه ۱۱۵ کشور ایران تأمل‌برانگیز است. توجه به ارزیابی بهزیستی فاعلی در حجم گسترده در کشورهای مختلف بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی و بررسی کیفی (جوشن‌لو و ویجرز، ۲۰۱۳)، لزوم واکاوی سازه بهزیستی فاعلی در بافت فرهنگی و بومی را برجسته می‌سازد. در ایران نیز تا سال ۱۳۷۸، بررسی سلامت روانی در چهارچوب طرح ملی سلامت مغفول مانده بود، اما در مرحله دوم این طرح، سلامت روانی هم تاحدی مد نظر قرار گرفت. در این طرح، با ارزیابی ۲۷۸۸۳ فرد بزرگسال میزان شادکامی و عوامل مؤثر بر آن بررسی شد (منتظری و دیگران، ۱۳۹۱). نتایج این مطالعه نشان دادند علاوه بر عوامل اقتصادی-اجتماعی (مانند درآمد و محل

1. hedonia

2. eudeimonia

3. engagement

4. relationships

5. meaning

6. achievement

7. Hall, G. S.

8. Piaget, J.

9. Marcia, J. E.

10. Erikson, E.

نوجوانان و جوانان در بافت هیجان و در سالمندان در بافت آرامش اشاره کرد (مگیلنر، آکر و کامور، ۲۰۱۲). امری که می‌تواند ناشی از روحیه خطرپذیری و تمایل به داشتن تجربه‌های هیجانی در نوجوانان (اشتاینبرگ، ۲۰۰۸؛ شهرآرای، ۱۳۸۴) باشد. از سوی دیگر بررسی دیدگاه نوجوانان به‌جای برنامه‌ریزی یا تحقیق صرف براساس مبانی نظری به دست‌آمده از بزرگسالان (ریس و دیگران، ۲۰۱۳) ضروری به نظر می‌رسد، چراکه بر اساس نظریه کنش متقابل نمادین^۱ از دید بلومر (۱۹۸۶)، اهمیت هر موضوع اعم از فیزیکی، اجتماعی یا انتزاعی با شیوه ادراک و برداشت فرد ارتباط می‌یابد. از این رو، در نظر گرفتن ادراک نوجوانان و در کنار آن هدایت بزرگسالان نتایج ارزشمند و کاربردی‌تری را در پی خواهد داشت (سولدو، تالچی و فرون، ۲۰۱۱).

تفاوت‌های دختران و پسران نوجوان در بهزیستی از جمله پایین‌تر بودن سطح بهزیستی، حمایت اجتماعی و استقلال دختران نوجوان در مقایسه با پسران (نیک‌آزین، شعیری و نائینیان، ۱۳۹۲) بررسی بهزیستی را در دختران نوجوان ضروری می‌نماید. با توجه به نظریه ارتباطی فرهنگی^۵ که بر اساس تحقیقات میلر (۱۹۷۶) در زمینه روان‌شناسی زنان مطرح شده است، در نظر گرفتن مبانی ارتباطی و فرهنگی برای بررسی بهزیستی در دختران، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. در مسیر تحولی دختران، کیفیت ارتباط با دیگران و برداشت آنها از روابط موجود در زندگی، نقش مهمی در خودپنداشت دارد (گلدشتاین و بروکس، ۲۰۱۳). از سوی دیگر، بر اساس مدل‌های فرهنگی خود^۶، آموزه‌های فرهنگی نیز در شکل‌گیری خودپنداشت و مسیر بهزیستی مؤثر هستند (اگزبرگ و جوئن، ۲۰۱۴). در نظریه تمایزیافتگی خود^۷ (بوئن، ۱۹۷۸) نیز نقش فرهنگ و خانواده در فرایند دستیابی نوجوان به فردیت، قابل توجه است. بر این اساس، به نظر می‌رسد در خانواده و جامعه ایرانی نیز روابط و شکل‌گیری خود به عنوان عوامل تاثیرگذار در ادراک بهزیستی دختران نوجوان اهمیت یافته‌اند. اما ممکن است عوامل دیگری هم در بهزیستی فاعلی مؤثر باشند که شناخت آنها مستلزم بررسی دیدگاه دختران نوجوان با در نظر گرفتن زمینه‌های فرهنگی و بومی است.

نوجوانان و جوانان در بافت هیجان و در سالمندان در بافت آرامش اشاره کرد (مگیلنر، آکر و کامور، ۲۰۱۲). امری که می‌تواند ناشی از روحیه خطرپذیری و تمایل به داشتن تجربه‌های هیجانی در نوجوانان (اشتاینبرگ، ۲۰۰۸؛ شهرآرای، ۱۳۸۴) باشد. از سوی دیگر بررسی دیدگاه نوجوانان به‌جای برنامه‌ریزی یا تحقیق صرف براساس مبانی نظری به دست‌آمده از بزرگسالان (ریس و دیگران، ۲۰۱۳) ضروری به نظر می‌رسد، چراکه بر اساس نظریه کنش متقابل نمادین^۱ از دید بلومر (۱۹۸۶)، اهمیت هر موضوع اعم از فیزیکی، اجتماعی یا انتزاعی با شیوه ادراک و برداشت فرد ارتباط می‌یابد. از این رو، در نظر گرفتن ادراک نوجوانان و در کنار آن هدایت بزرگسالان نتایج ارزشمند و کاربردی‌تری را در پی خواهد داشت (سولدو، تالچی و فرون، ۲۰۱۱).

در تحقیقات مرتبط با شادکامی، بهزیستی و رضایت از زندگی نوجوانان، عوامل متعددی در حیطه‌های فردی (مانند خودپنداشت، ادراک خودکارآمدی، مزاج و ظاهر جسمانی)، ارتباطی (مانند روابط با خانواده، همسالان و دوستان هم‌جنس و غیرهم‌جنس و سازگاری در مدرسه) و قابلیت‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی (مانند هوش هیجانی، قدرشناسی، حل مسئله و هدف‌گذاری) عنوان شده است (بیرد و مارکل، ۲۰۱۲؛ چانگ، مک‌براید-چانگ و استوارت، ۲۰۰۳؛ رسنیک و دیگران، ۱۹۹۷؛ سولدو و دیگران، ۲۰۱۱؛ صمیمی، مظاهری و حیدری، ۱۳۹۱؛ کلی و میلر، ۲۰۰۷؛ ماورولی، پتریدز، ریف و بیکر، ۲۰۰۷؛ مورتون و مونتگمری، ۲۰۱۳؛ هاسفیلد، ۲۰۰۸؛ هلدر و کلمن، ۲۰۰۸، ۲۰۰۹). برخی از پژوهش‌ها به بررسی دیدگاه کودکان و نوجوانان در قلمرو ادراک بهزیستی آنها پرداخته‌اند. چاپلین (۲۰۰۹) با بررسی پرسش‌های بازپاسخ ۳۰۰ کودک و نوجوان هشت تا ۱۸ ساله، پنج مقوله مردم و حیوانات خانگی، موفقیت و پیشرفت، وسایل و داشته‌های مادی، تفریح و ورزش را در شادکامی از دیدگاه نوجوانان مطرح کرد. در پژوهش سال ۲۰۰۷ بخش کودکان سازمان ملل (یونیسف) بهزیستی کلی نوجوانان در شش بعد بهزیستی مادی، سلامت و امنیت، تحصیل، رابطه با همسالان و خانواده، رفتارها و خطرها و احساس درونی افراد به بهزیستی، در ۲۱ کشور صنعتی بررسی شد. در این تحقیق

1. symbolic interactionism 3. take notice 5. Relational Cultural Theory (RCT) 7. self-differentiation
2. Cantril Ladder Scale 4. giving 6. cultural models of the self

طبیعی^۱ را در برداشت (فلیک، ۲۰۱۴).

مصاحبه نیمه ساختاریافته. برای طراحی و اجرای این بخش، ابتدا مصاحبه‌های عمیق و ساختارنایافته با ۱۰ نوجوان انجام شد و سپس پرسش‌های مصاحبه نیمه ساختاریافته، برمبنای یافته‌های اولیه و مبانی نظری روی آورد روان‌شناسی مثبت به ویژه مدل پنج عاملی بهزیستی (سلیگمن، ۲۰۱۱) طراحی شد. براساس پیشنهاد محققان در گزارش شادکامی به جای بهزیستی، از اصطلاح‌هایی مانند شادکامی، خوشبختی و زندگی خوب استفاده شد و از مصاحبه‌های اولیه فایل‌های صوتی و متنی تهیه و برای اصلاح و بررسی در اختیار دو روان‌شناس و یک متخصص پژوهش کیفی قرار گرفت. در ادامه، مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با ۱۲ دختر نوجوان انجام شد. مصاحبه‌ها بعد از توضیح اصل محرمانه بودن و کسب اجازه از نوجوان، ضبط و سپس برای تحلیل دقیق‌تر پیاده‌سازی شدند.

بحث در گروه‌های متمرکز. در این پژوهش، بحث گروهی مبتنی بر نگرش و ادراک شادکامی و خوشبختی (تعریف، مؤلفه‌ها، عوامل، زمینه‌ها و موانع) بود که در سه گروه شش نفره در سه مدرسه با سطوح اقتصادی-اجتماعی بالا، متوسط و پایین توسط پژوهشگر اجرا شد و بعد از پیاده‌سازی، مورد تحلیل کیفی قرار گرفت.

جملات ناتمام. بر اساس هدف پژوهش، برای بررسی بازخورد فرد در مورد ابعادی مانند شادی، خوشبختی، زندگی، آینده خوب و...، ابتدا کلمه‌های مرتبط برای تکمیل جمله‌های ناتمام در یک فهرست تهیه و سپس با دریافت نظر تکمیلی دو روان‌شناس، ۱۲ کلمه و عبارت (مانند زندگی خوب، شادی و خوشبختی از نظر من...) برای این بخش انتخاب شد. ۱۴۰ دختر نوجوان در سه مدرسه شمال، مرکز و جنوب تهران به تکمیل جمله‌های ناتمام پرداختند. با توجه به پیشنهاد متخصصان برای اجرای بهینه این تکنیک به صورت خواندن کلمه‌ها با صدای بلند توسط پژوهشگر و تکمیل جمله یا عبارت به صورت نوشتاری توسط افراد (هولادی، اسمیت و شری، ۲۰۰۰) داده‌های این بخش نیز گردآوری شد. برای کاهش مقاومت نوجوانان و افزایش اعتبار اطلاعات، برگه‌ها به صورت بی‌نام تحویل گرفته شد. تحلیل اطلاعات حاصل از این بخش پژوهش به صورت کلی و به

با توجه به اهمیت تفاوت‌های بین فرهنگی در مورد نشانگرهای بهزیستی در نوجوانان (کیساس و دیگران، ۲۰۱۲) و ضرورت توجه به نوجوانی زنانه^۱ در دختران با لحاظ کردن اثرات فرهنگ در روند مطالعه‌های پیشین (دریسکول، ۲۰۱۳) این پژوهش درصدد بررسی بهزیستی و شادکامی از دید دختران در سنین اولیه نوجوانی بود. از آنجا که بهزیستی فاعلی از دید دختران نوجوان ایرانی و ارتباط آن با ویژگی‌ها و تأثیرات فرهنگی و بومی تا به حال بررسی نشده است، پرسش این پژوهش این بود که دختران نوجوان ایرانی، بهزیستی فاعلی را مرتبط با چه عواملی می‌دانند؟

روش

پژوهش حاضر از نوع کیفی با راهبرد پدیدارشناسی است. برای انتخاب شیوه‌ها و ساختار این پژوهش کیفی، در بخش اول، مطالعه تحقیقات و زمینه‌یابی در گروه‌های نوجوانان، والدین و کادر مدرسه در قالب مشاهده و نگرش‌سنجی کتبی و شفاهی انجام شد. جامعه نمونه دختران سال‌های اول نوجوانی (۱۱ تا ۱۳ سال) بودند که در سال‌های تحصیلی ۹۰-۹۱ و ۹۱-۹۲ در مقطع راهنمایی استان تهران تحصیل می‌کردند. برای استفاده از نمونه‌برداری با حداکثر تنوع^۲، نوجوانان مورد بررسی در این پژوهش از نظر سطح اقتصادی-اجتماعی (بالا، متوسط و پایین)، شرایط خانوادگی (تک‌والد، فرزندخوانده بودن و...)، موفقیت تحصیلی (براساس عملکرد تحصیلی و گزارش مدرسه) و ادراک کلی رضایت از زندگی و شادکامی کلی طیف متنوعی را شامل می‌شدند. به جهت اینکه هدف این پژوهش بررسی جامعه عادی دختران نوجوان بود، برخورداری از هوش طبیعی و تحصیل در مدرسه راهنمایی و همچنین نداشتن اختلال روان‌شناختی یا مشکلات جسمی حاد به عنوان ملاک‌های ورود و خروج در انتخاب دختران نوجوان مدنظر بود. برای گردآوری داده‌های کیفی، از چهار شیوه مصاحبه نیمه ساختاریافته^۳ (۱۲ نفر)، بحث در گروه‌های متمرکز^۴ (سه گروه شش نفری)، تکمیل جمله‌های ناتمام^۵ (۱۴۰ نفر) و نوشتار روایتی^۶ (۱۰۰ نفر) استفاده شد که هر سه منبع اصلی گردآوری داده‌های کیفی شامل داده‌های کلامی^۶، فراگفتاری^۷ و خودجوش (وقوع

1. feminine adolescence 3. semi-structured interview
2. maximum variation sampling 4. focus group discussion

5. incomplete sentences 7. data beyond talk
6. verbal data 8. naturally occurring data

نهایت با در نظر گرفتن نکاتی چون جامعیت، همپوشی، عدم سوگیری، همگنی و... دیدگاه نوجوانان دختر به بهزیستی فاعلی در شش مقوله طبقه‌بندی شد و در اختیار پنج متخصص قرار گرفت تا به منظور افزایش استحکام کدهای انتخابی و نامگذاری آنها بررسی شود و تناقض یا نقص احتمالی آنها مورد بازبینی قرار گیرد. اعتبار این پژوهش کیفی از ابتدا و در روند تحقیق با لحاظ کردن ملاک‌های اعتبارپذیری^۲ (تماس طولانی با محیط پژوهش، مشاهده مستمر، چندبعدی‌سازی، تبادل نظر با همتایان، کفایت مراجع و کنترل از سوی اعضا)، انتقال‌پذیری^۳، قابلیت اطمینان^۴ و تأییدپذیری^۵ مورد توجه قرار داده شد.

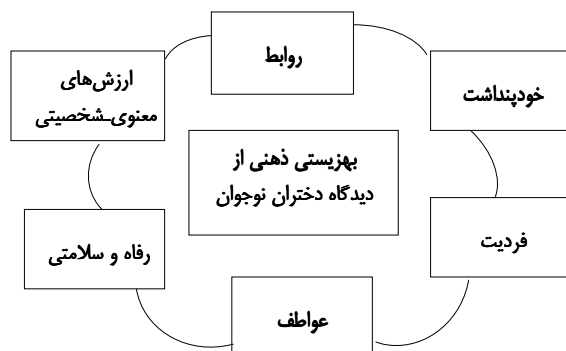
یافته‌ها

تحلیل کیفی داده‌ها برگرفته از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، بحث در گروه‌های متمرکز، جملات ناتمام و نوشتارهای روایتی دختران نوجوان ۱۱ تا ۱۳ ساله در سطوح متفاوت اقتصادی-اجتماعی و دارای تنوع در پیشرفت تحصیلی و سطوح ادراک شادکامی، شش مقوله را به عنوان عوامل مهم در بهزیستی فاعلی نوجوانان دختر برجسته کرد. این مقوله‌ها که در شکل ۱ نشان داده شده‌اند، عبارتند از: روابط، خودپنداشت، فردیت، عواطف، رفاه و سلامتی، ارزیابی معنوی-شخصیتی و ادغام برخی کدها، فهرستی شامل ۳۲۶ کد اولیه برآمده از داده‌ها، نوشته‌ها و علامتگذاری‌های پژوهشگر و دیگر ارزیابان پژوهش تهیه شد. برای کدگذاری محوری در مرحله بعد، فهرست کدهای باز در نرم‌افزار اکسل وارد شد و مفاهیم و الگوهای مشترک، شماره‌گذاری شدند. کدهای محوری پس از تکمیل و بازبینی، تجمیع، خلاصه‌بندی و یکپارچه شدند و در

صورت اختصاصی با توجه به سطوح متفاوت اقتصادی-اجتماعی و نمره‌های ادراک شادکامی و رضایت از زندگی که در برگه جمله‌های ناتمام گزارش شده بود، انجام شد.

نوشتار روایتی^۱. برای بررسی دیدگاه نوجوانان، ۱۰۰ نفر روایتی درباره «دختری که خوشحال و خوشبخت است» نوشتند. در این بخش هم نوشته‌های نوجوانان بی‌نام بود. محتوای این نوشتارها نیز در تحلیل کیفی وارد شد.

تحلیل کیفی برمبنای کدگذاری نظری طی سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی (اشتراوس و کوربین، ۱۹۹۰) انجام شد. کدگذاری باز، برگرفته از داده‌های خام پژوهش است و حیطه‌ای وسیع دارد که در فرایند کدگذاری محوری، به سمت طبقات مشخص‌تر پیش می‌رود. در نهایت، حاصل کدگذاری انتخابی، رسیدن به مفاهیم مرکزی (مقوله‌ها) است که زیرمقوله‌ها را دربرمی‌گیرد (شین، کیم و چانگ، ۲۰۰۹). کدگذاری باز، هم‌زمان با گردآوری داده‌ها آغاز شد. ابتدا ۵۱۰ کد باز استخراج شد و در مراحل تکمیلی پس از کاهش، حذف و ادغام برخی کدها، فهرستی شامل ۳۲۶ کد اولیه برآمده از داده‌ها، نوشته‌ها و علامتگذاری‌های پژوهشگر و دیگر ارزیابان پژوهش تهیه شد. برای کدگذاری محوری در مرحله بعد، فهرست کدهای باز در نرم‌افزار اکسل وارد شد و مفاهیم و الگوهای مشترک، شماره‌گذاری شدند. کدهای محوری پس از تکمیل و بازبینی، تجمیع، خلاصه‌بندی و یکپارچه شدند و در

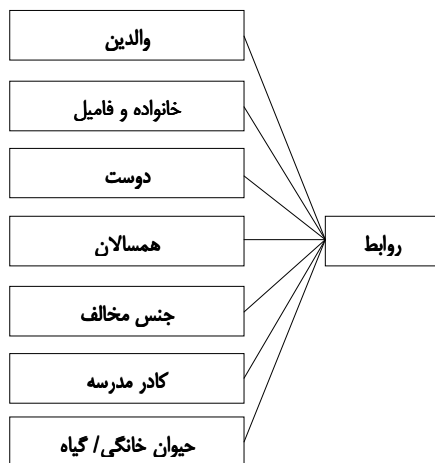


شکل ۱. عوامل بهزیستی فاعلی از دیدگاه دختران نوجوان

غیرمستقیم به عنوان یکی از عوامل مهم در بهزیستی آنها، بخش قابل توجهی را در کدگذاری باز، به خود اختصاص داد. رابطه با همسالان همجنس در دو بخش رابطه خاص با دوست یا دوستان

روابط. اولین مقوله، گستره روابط نوجوان را در برمی‌گیرد (شکل ۲). رابطه با والدین (رابطه با مادر، پدر و والدین به‌طور کلی) از خلال مصاحبه‌ها و نوشته‌های نوجوانان به صورت مستقیم و

ظاهری، رفتاری و مقبولیت خود از نگاه دیگران و ادراکی که از خود داشتند را به عنوان مقوله‌هایی مهم در بهزیستی و شادکامی معرفی کردند. منظور از خودپنداشت، مقوله‌ای است که دو محور اصلی ادراک جذابیت و مقبولیت، و ادراک موفقیت و توانمندی را دربر می‌گیرد. جدول ۱، مسیر رسیدن به کد انتخابی را از طریق کدهای باز با ذکر چند مثال از داده‌های خام، نشان می‌دهد.



شکل ۲. مقوله روابط

صمیمی و رابطه با گروه همسالان مانند همکلاسی‌ها به صورت کلی، بارز بود. رابطه با جنس مخالف با وجود اینکه به عنوان یک تجربه جاری و فعال در زندگی بسیاری از نوجوانان فراوانی زیادی نداشت، به عنوان منبع مهمی برای ادراک شادکامی و بهزیستی از سوی آنها تلقی شد. به این معنا که حتی در صورت نداشتن دوست خاص غیرهمجنس، اظهارنظر و صحبت کردن درباره جنس مخالف در حضور دوستان همجنس، خوشایند به نظر می‌رسد. کیفیت رابطه با کادر مدرسه (معلم‌ها، مشاور، معاون، مربی پرورشی و مدیر) به عنوان یک عامل مؤثر در رضایت نوجوانان معرفی شد و داده‌ها در هر سه سطح اقتصادی-اجتماعی، حاکی از کم بودن رضایت آنها از رابطه با عوامل اجرایی مدرسه بود. رابطه با حیوان خانگی به خصوص در مورد نوجوانانی که میزان ارتباط با اعضای خانواده را کم ارزیابی می‌کردند به عنوان منبعی برای ارتباط عاطفی و ایجاد احساس خوشایند در زندگی مطرح شد. در مواردی هم کاشت و نگهداری از گیاهان به عنوان عاملی فراتر از یک فعالیت صرف، در قالب رابطه‌ای همراه با توجه و احساس خوشایند عنوان شد.

خودپنداشت. دختران نوجوان، عواملی همچون جذابیت

جدول ۱

مسیر انتخاب مقوله خودپنداشت

کد انتخابی	کدهای محوری	نمونه کدهای باز	نمونه داده‌های خام
	ادراک جذابیت و مقبولیت (برداشت و تصویر خود از نگاه دیگران)	خوشگل بودن / خوش تیپ بودن / باکلاس بودن / جذاب بودن / داشتن وسایل مد روز (مثل موبایل، ساعت و عینک)	به نظر من دختری که خوشگل و خوش تیپ باشه و وسایلی مثل ساعت و عینک، خیلی به روز باشه، آدم خوشبختیه. اگه دیگران ازش خوششون بیاد و با خودشون بگن این خیلی دختر موفق و خوبیه که دیگه زندگیش خیلی خوبه (از مصاحبه انفرادی)
	ادراک موفقیت و توانمندی (برداشت و تصویر از خود)	برداشت دیگران و تصویر خود از نگاه دیگران به عنوان دختر موفق / خوب / باحال	آدمی که پدر و مادرش بهش اعتماد داشته باشند. خوشبختی و خوشحالی فقط به داشتن پول و اینها نیست. اینکه بهش اعتماد داشته باشند و قبولش داشته باشند
خودپنداشت		دوست داشته شدن از سوی دیگران / مورد اعتماد والدین بودن / مورد قبول بودن / مورد پسند دیگران بودن / مورد توجه دیگران بودن / معروف شدن / شناخته شدن به عنوان آدم بزرگ و ارزشمند	دوست دارم وقتی وارد جمعی می‌شم همه من را بشناسند از اینکه بخواهم خودم را معرفی کنم بدم میاد. یعنی معروف بشم و به عنوان یک آدم بزرگ و ارزشمند من را بشناسند... (از بحث گروه متمرکز)
		باهوش بودن ادراک موفقیت تحصیلی و علمی ادراک موفقیت هنری (موسیقی، نقاشی) ادراک موفقیت ورزشی	دختری خوشحال و خوشبخت است که باکلاس و جذاب باشد، آیفون ۵ داشته باشد و بقیه او را آدم باحالی بدانند و به او توجه کنند. در عین حال باهوش باشد، درسش هم عالی باشد، ساز بزند یا حرفه‌ای نقاشی کند و در مسابقات ورزشی منال بیاورد (از نوشتار روایتی)
			زندگی خوب از نظر من: موفقیت / رسیدن به مدارج علمی بالا / همه دوستم داشته باشن / و ... خوشبختی: موفقیت درسی و قبولی در دانشگاه / رسیدن به رتبه خوب / همه دوست داشته باشند / و... (از جملات ناتمام)

مستقیم یا به صورت غیرآشکار ابراز می‌شد که در خلال مصاحبه و بحث، با موشکافی پیگیری شد. مجموعه‌ای از تجربه درونی عواطف و همچنین فعالیت‌ها و رخدادهایی که زمینه‌ساز تجارب عاطفی می‌شوند، در کدهای باز فهرست شدند. احساس امنیت و آرامش در خانواده، نبود ترس و تنش در مدرسه و قلمرو تحصیلی، احساس راحتی و آسایش بیشتر در قلمرو تحصیلی، عدم اضطراب، ناراحتی، مواجه نبودن با شکست و فقدان، بیان و ابراز احساس‌ها و مشکلات، مورد قدردانی، احترام، محبت، تشویق قرار گرفتن و مورد توجه بودن، احساس مهم و مفید بودن و... نمونه‌ای از زیرمقوله‌های تجربه عواطف بودند.

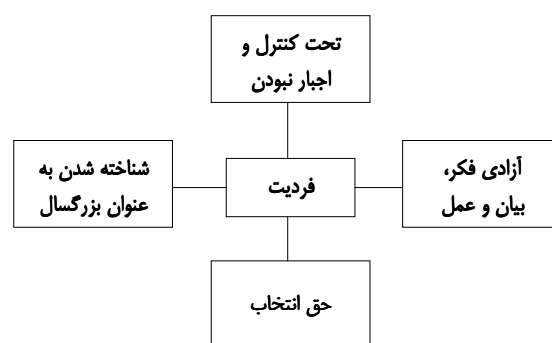
فعالیت‌های خوشایند با خانواده (سفر، خرید، تماشای فیلم، پختن غذا و...)، فعالیت‌های خوشایند با دوستان (بیرون رفتن، بازی، غذا خوردن، تهیه کاردستی یا فعالیت گروهی، گشت اینترنتی، رفتن به اردو یا بازدید و...) و فعالیت‌های خوشایند فردی (انجام آزمایش و پژوهش، بازی کامپیوتری، نواختن ساز، شنیدن موسیقی مورد علاقه، خوردن خوراکی مورد علاقه و...) به عنوان زمینه‌هایی برای ایجاد و افزایش هیجان‌های خوشایند (به ویژه احساس لذت) برشمرده شدند که از دید نوجوانان، عوامل مهمی برای ادراک زندگی خوب بود. شمار بیشتری از فعالیت‌های مذکور، مرتبط با لذت‌طلبی (مثل مهمانی رفتن، خوردن، بازی‌های هیجان‌انگیز) و تعدادی هم نشانگر بعد فضیلت‌گرایی (مانند خواندن کتاب‌هایی با محتوای معنوی یا فلسفی) بود.

برخورداری از رفاه و سلامتی. یافته‌های تحلیل کیفی،

نشانگر توجه دختران نوجوان به بهره‌مندی از رفاه، مالکیت‌ها، امکانات و شرایط اقتصادی و همچنین سلامتی یا بهبود مشکل جسمانی خود و نزدیکان، در ادراک بهزیستی بود. در بخش جمله‌های ناتمام در مقابل عبارتهای خوشبختی و زندگی خوب از نظر من، کلمه‌ها و عبارتهای مرتبط با برخورداری از رفاه و سلامتی، فراوانی قابل توجهی داشتند و این مقوله‌ها در نوشتار روایتی هم بسیار بارز بود.

درون‌مایه رفاه شامل گستره‌ای از توضیحات و خواسته‌های نوجوانان در مورد رفاه در خانه و خانواده (امنیت مالی در خانواده، بهبود وضع مالی فعلی خانواده، پولدار بودن، داشتن اتاق شخصی، زندگی در خانه بزرگ، در بهترین منطقه، با دکوراسیون زیبا،

فردیت. دختران نوجوان، تأکید قابل توجهی بر انتخاب آزادانه و نقش آن در احساس خوشبختی و شادکامی داشتند. زیرمقوله‌های فردیت در شکل ۳ شامل تحت کنترل نبودن و اجبار نداشتن، آزادی فکر، بیان و عمل، حق انتخاب (مانند انتخاب پوشش، معاشرت‌ها، استفاده از زمان و تفریحات) و به رسمیت شناخته شدن در هر سه محیط خانواده، مدرسه و جامعه بود. تمایل به در نظر گرفته شدن به عنوان فرد بزرگسال و بالاخص تصمیم‌گیری بدون اجبار و عمل براساس خواست، اعتقاد، ترجیح خود و نظر شخصی در خلال مصاحبه‌ها و بحث گروهی در میان نوجوانان بارز بود. مثال زیر چند جمله از بحث گروه متمرکز در طبقه اقتصادی-اجتماعی متوسط است که به کنترل افراطی در خانه و مدرسه، کم بودن حق انتخاب و شناخته نشدن به عنوان فرد بزرگسال به عنوان موانع بهزیستی اشاره دارد و طی بحث‌های تکمیلی در گروه، جنبه‌هایی از فردیت به عنوان عامل مهمی در ادراک بهزیستی به صورت دقیق‌تر و شفاف‌تر مطرح شد.

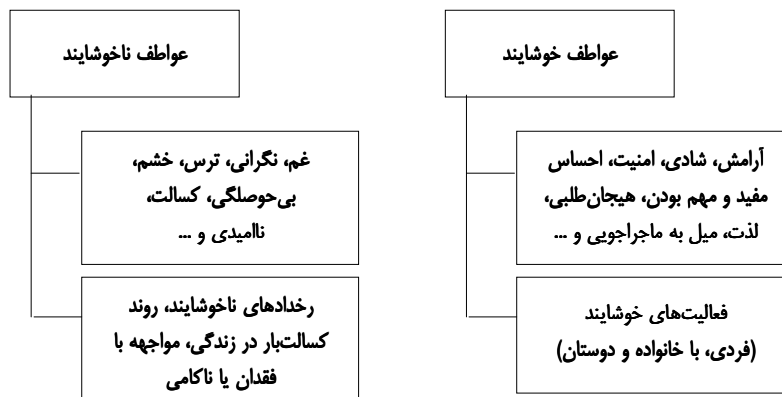


شکل ۳. مقوله فردیت

«...گیر ندن بهمون. یک کم ما را آزادتر بگذارند. همیشه زیر ذره‌بین هستیم و همه کارهامون رو کنترل می‌کنند مدرسه، خانه. مثلاً به ای میل می‌زنیم ۱۵ جور کنترل می‌شه. آنقدر بهمون دستور ندهند. مثلاً بگویند این را بپوش آن را نپوش. این کار را بکن آن کار را نکن. بذارن تصمیم بگیریم، نظر خودمون هم توش باشه. نمی‌خوان قبول کنن بزرگ شدیم. هنوزم فکر می‌کنند ما بچه‌ایم.»

عواطف. چنانکه در شکل ۴ دیده می‌شود دختران نوجوان برای داشتن زندگی خوب، بر داشتن هیجان‌ها و عواطف خوشایند و نبود عواطف ناخوشایند تأکید داشتند. این توضیح به صورت

دربار می‌گرفت. به جز موارد فردی، برداشت در مورد رفاه فعلی خانواده و جامعه به ویژه برای نوجوانانی که با مشکل اقتصادی مواجه بودند در ادراک بهزیستی مؤثر بود. در کنار رفاه و امکانات موجود، عدالت اجتماعی مرتبط با رفاه هم مدنظر بود. نمونه زیر بخشی از مصاحبه با یک نوجوان از طبقه اقتصادی-اجتماعی پایین است.



شکل ۴. مقوله عواطف

معنوی-شخصیتی در ادراک بهزیستی از دید نوجوان، در شکل ۵ نشان داده شده است. این ارزش‌ها عبارتند از: ویژگی‌های ارزشمند شخصیتی (مانند گذشت، مهربانی، صبر، وفاداری، دست و دلبازی، انصاف، منطق، تحمل مشکلات، تلاشگری، تواضع، قدرشناسی، اعتماد به خویشان، محبت و رفتار واقعی، تعادل و سازگاری)، قابلیت‌های عاطفی (مانند حفظ آرامش، مدیریت خشم، تجربه احساس رضایت و شادی به رغم وجود مشکلات)، نگاه و افکار مثبت و سازنده به زندگی (احساس خوشبختی با وجود مشکلات، کسب تجربه از لذت‌ها و سختی‌ها، قدرشناسی از زندگی و استفاده مطلوب از آن، تحمل شرایط نامطلوب، مثبت‌اندیشی، خلاقیت و نوآوری فکری، بزرگ نکردن مشکلات، حل مشکلات، منطقی بودن)، توجه مثبت به دیگران (به فکر دیگران بودن، توجه به هیجان‌های دیگران، کمک به دوستان درسی، عاطفی و...)، کمک به والدین، خوشحال کردن دیگران (به ویژه در شرایط ناراحتی یا نیاز روحی)، فعالیت‌های خیرخواهانه (دعا کردن برای دیگران، توجه به درد و دل دیگران با رعایت رازداری، مفید بودن برای جامعه)، و ارزش‌های مذهبی (ایمان و رابطه با خدا، ارادت و رابطه با اولیای خدا، انجام

داشتن ماشین لوکس و ...)، وضعیت اقتصادی و رفاهی جامعه، وضعیت مالی خوب و داشتن دارایی، برخوردار بودن از وسایل و امکاناتی مثل موبایل، لپ‌تاپ، لوازم‌التحریر، وسایل الکترونیک، لوازم ورزشی، لباس، زیورآلات، ساعت، عینک، کیف و کفش، مجموعه‌های مورد علاقه مثل کلکسیون فیلم و کارتون، خرید موارد دلخواه، سفرهای خارجی و دسترسی به امکانات تفریحی را

«... گرونی از بین بره و یه خورده ارزون‌تر بشه از اینی که هست. چون مامانم فشار مالی جدیداً روش خیلی زیاده واقعاً من جرات نمی‌کنم بهش بگم پول بده من برم مدرسه. دلم می‌سوزه براش. فشار مالی از بین بره در آینده یه خورده مردم باانصاف‌تر بشن، یه خورده ظلم هم از بین بره، حق باشه، عدالت باشه. احساس می‌کنم خیلی گرونی شده. این را بی‌عدالتی می‌بینم ولی خوب می‌دونم توی تحریم هستیم. دوست دارم یارانه‌ها را قطع کنند و قیمت‌ها برگردد به قبل به خاطر مامانم. من به مامانم بعضی موقع‌ها خیلی فکر می‌کنم. شاید الان این طرز فکر باشه و شاید فردا طرز فکر یه چیز دیگه باشه...»

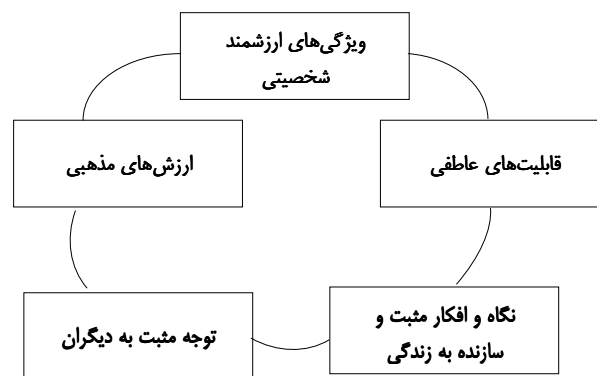
برخورداری از سلامت به طور کلی یا بهبود مشکل جسمی خود و اطرافیان مهم، از دیگر حیطه‌هایی بود که نوجوانان، از آن به عنوان عاملی مهم در بهزیستی یاد کردند. سلامت خود شامل برخورداری از سلامت پایدار، بهبود بیماری موجود (مثل صرع) و عدم نیاز به مصرف دارو و همچنین سلامتی والدین و افراد مورد علاقه (مثل مادر بزرگ، دوست و...) یا بهبود بیماری آنها، مواردی بودند که از داده‌ها استخراج شدند.

ارزش‌های معنوی-شخصیتی. اهمیت ارزش‌های

با توجه به تفاوت‌های فرهنگی در بازخوردهای غربی و شرقی در قلمرو بهزیستی و شادکامی (جوشن‌لو و ویجرز، ۲۰۱۳) از دیدگاه دختر نوجوان ایرانی، عوامل مرتبط با تعلق به گروه در مقوله‌های مختلف بهزیستی فاعلی قابل ملاحظه‌اند. در فرهنگ جمع‌گرای شرقی، نقش اطرافیان به ویژه والدین بارز است (شواب، ۲۰۱۳). همسو با این دیدگاه، در این پژوهش نیز نقش والدین در حوزه‌های انتخاب، ایجاد و ماندگاری روابط، خودپنداشت، عواطف و ارزش‌گذاری‌ها در گروه دختران نوجوان قابل توجه بود. بازخورد به بهزیستی در دنیای پدیدارشناختی دختر نوجوان ایرانی بر اساس نظریه کنش متقابل نمادین، با جست‌وجوی معنای نوجوان در محیط اجتماعی (محیط و ساختار خانواده، فرهنگ جاری، گروه همسالان، ارزش‌ها و هنجارهای جامعه اسلامی-ایرانی، تأثیرپذیری از رسانه‌های داخلی و خارجی و جامعه جهانی) مرتبط است؛ زیرا در گذار دختر نوجوان از کودکی به بزرگسالی، شکل‌گیری هویت متأثر از فرهنگ و بافت زندگی اوست (دریسکول، ۲۰۱۳). با وجود نقش قابل توجه منابع قدرت (والدین و مربیان) در جامعه ایران، باید توجه داشت که وسعت دسترسی به اطلاعات، دختر نوجوان امروزی را در معرض جنبه‌هایی فراتر از هنجارها یا آموزه‌های خانواده و اجتماع او قرار می‌دهد. بر مبنای نظریه بلومر (۱۹۸۶) از کنش متقابل می‌توان گفت فراتر از اینکه چگونه ادراک و معانی از سوی هنجارها و ارزش‌ها در اختیار فرد قرار می‌گیرد، کنش‌های واقعی یا ذهنی است که او با افراد مهم از نظر خودش برقرار می‌کند و به دنیای ادراکی خود شکل می‌دهد. هرچند این ادراک در بعضی حیطه‌ها با هنجارهای خانواده و جامعه تفاوت داشته باشد.

باتوجه به تحلیل کیفی، در این پژوهش شش درونمایه گستره روابط، خودپنداشت، فردیت، عواطف، برخورداری از رفاه و سلامتی، و ارزش‌های معنوی-شخصیتی از دید دختران دوره اول نوجوانی به دست آمد که براساس مبانی نظری، ویژگی‌های فرهنگی و یافته‌های پیشین، قابل بررسی است. مقوله روابط در فرایند تحول دختران نوجوان، بر پایه شواهد اخیر علوم اعصاب، در نظریه ارتباطی فرهنگی، بسیار مهم است (گلدشتاین و بروکس، ۲۰۱۳). این نظریه که برگرفته از پژوهش‌ها در قلمرو روان‌شناختی تجارب زنان است،

مناسک مذهبی مثل نماز سر وقت، دعا خواندن). تحلیل دقیق‌تر مقوله ارزش‌های شخصیتی-معنوی، گویای این بود که در برخی موارد این مقوله با گرایش قلبی نوجوان به ارزش‌های مذکور ارتباط می‌یابد و جنبه درونی دارد. اما در موارد قابل ملاحظه‌ای هم، این گرایش در مصالح فردی و ارتباطی ریشه دارد. برای مثال، فعالیت خیرخواهانه نه تنها به عنوان انجام کاری خیر و ارزشمند بلکه به عنوان فعالیتی که تعریف و تمجید و رضایت دیگران (والدین، مربیان، دوستان، جنس مخالف و...) را در پی دارد یا پایگاه اجتماعی خاصی را ایجاد می‌کند، در مورد بعضی نوجوانان قابل پیگیری بود.



شکل ۵. مقوله ارزش‌های شخصیتی و معنوی

بحث

در یک جمع‌بندی کلی، یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که دختران نوجوان ایرانی، عوامل مهم ادراک بهزیستی را در حیطه‌های متعددی فراتر از هیجان شادی و لذت جست‌وجو می‌کنند. این نکته همسو با نظریه‌های جدید روان‌شناسی مثبت است که بهزیستی فاعلی را در هر دو بخش عاطفی و شناختی مورد بررسی قرار می‌دهند و بخش شناختی را به عنوان ارزیابی بااهمیتی از شکوفایی و رضایت از زندگی می‌دانند. تغییر مسیر نظریه‌های مثبت از شادکامی (تمرکز بر جنبه هیجانی و عاطفی) به سوی بهزیستی و شکوفایی (افزوده شدن جنبه‌های شناختی، ارتباطی، معنوی و...) حاکی از آن است که عوامل اساسی دیگری به جز هیجان‌های خوشایند برای ادراک زندگی خوب اهمیت دارند که از دیدگاه دختران نوجوان ایرانی نیز مهم تلقی می‌شوند.

محدوده‌ها، دچار ابهام می‌شود. چاپلین (۲۰۰۹) در پژوهش خود نشان داد رابطه با حیوان خانگی در برخی از دختران نوجوان به عنوان یک تجربه عاطفی با موجودی زنده و مورد علاقه و در مواردی هم به عنوان نشانه‌ای از خاص بودن و عاملی برای جلب توجه است. با توجه به اهمیت مقوله ارتباط، طراحی و آموزش مهارت‌های ارتباطی متناسب با نیازهای دختران نوجوان و ارزش‌های بومی، گام ارزشمندی در راستای ادراک بهزیستی خواهد بود.

خودپنداشت برای دختر نوجوان در هر دو بخش تصویر از خود و تصویری که فکر می‌کند دیگران از او در ذهن دارند، در ادراک بهزیستی مؤثر است. در نظریه ریف (۱۹۸۹)، پذیرش خود به عنوان یکی از عوامل مستقل بهزیستی روانی محسوب می‌شود. یافته‌های این تحقیق با نتایج چانگ و دیگران (۲۰۰۳)، مورتون و مونتگمری (۲۰۱۳) همسو است. اهمیت زیاد به نظر دیگران در خودپنداشت دختر نوجوان ایرانی در بافت فرهنگی قابل تفسیر است. در بررسی دیدگاه کودکان و نوجوانان به بهزیستی و رضایت از زندگی، مدل‌های فرهنگی خود، شایان توجه هستند (اگزبرگ و جوئن، ۲۰۱۴). برای نوجوانی که در جامعه‌ای با فرهنگ جمع‌گرا زندگی می‌کند، شکل‌گیری خود وابسته به دیگران^۱ مهم‌تر از خود مستقل^۲ تلقی می‌شود (کلر^۳، ۲۰۰۷ نقل از اگزبرگ و جوئن، ۲۰۱۴). از این رو، تعلق به گروه، تأکید بر روابط و توجه ویژه به نظر اطرافیان در دیدگاه دختران نوجوان ایرانی از بهزیستی، قابل ملاحظه است (جوشنلو و ویجرز، ۲۰۱۳). فرزندپروری با نگرش خود مستقل، ویژگی‌هایی همچون استقلال، فردیت‌گرایی و استقلال عمل را دربر دارد و الگوی فرهنگی برای پرورش خود وابسته به دیگران، جنبه‌هایی مانند هم‌نوایی و تعلق به گروه را تشویق می‌کند (اگزبرگ و جوئن، ۲۰۱۴).

به نظر می‌رسد ادراک موفقیت تحصیلی در دنیای ذهنی دختران نوجوان ایرانی، فراتر از پیشرفت علمی و درسی به عنوان شاخص ارزشمندی نوجوان و منبعی مهم در ایجاد رضایت در والدین و کادر مدرسه قلمداد می‌شود؛ زیرا بسیاری از والدین و مربیان جامعه ما، رضایت خود را از نوجوان در گرو موفقیت تحصیلی او در مقایسه با دیگران معرفی می‌کنند. در این بافت،

با تأکید بر نقش کلیدی روابط اصیل و دوسویه در ادراک بهزیستی دختران و زنان (هاسفیلد، ۲۰۰۸) بیان می‌کند تحول روان‌شناختی دختران در خلال روابط شکل می‌گیرد و انزوا و ناکامی مزمن در روابط، زمینه‌ساز رنج روان‌شناختی است. در مبانی نظری روان‌شناسی مثبت، بر اساس فرضیه ساخت (فردریکسون، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱ نقل از لویز، ۲۰۱۱) توسعه منابع اجتماعی فرد، زمینه‌های بیشتری را در مسیر بهزیستی او فراهم می‌کند. تعامل مثبت، امکان تجربه فعالیت‌های مشترک و خوشایند را فراهم می‌کند و از سوی دیگر در فرایند هویت-جویی، به نوجوان کمک می‌کند در فضای ارتباطی، درک عمیق‌تری از خود و دنیای اطرافش داشته باشد. داشتن روابط مثبت با دیگران در نظریه‌های بهزیستی روانی (ریف، ۱۹۸۹) و بهزیستی (سلیگمن، ۲۰۱۱) مطرح شده است. همسو با یافته این پژوهش، اهمیت کمی و کیفی روابط در بهزیستی از دید نوجوانان، در پژوهش‌های بیرد و مارکل (۲۰۱۲)، و پاپل و کربیشلی (۲۰۱۴)، و ریس و دیگران (۲۰۱۳) و یونیسف (۲۰۰۷) نیز مورد تأیید قرار گرفته است.

حیطه رابطه با خانواده گسترده به ویژه تعامل و رابطه نزدیک با مادر بزرگ و پدر بزرگ، بخشی است که در تحقیقات غربی چندان بارز نیست، اما به نظر می‌رسد دختران نوجوان ایرانی، رابطه عاطفی با خانواده گسترده را مهم تلقی می‌کنند. این امر با توجه به تأثیر ارزشمند برقراری ارتباط مثبت حداقل با یک فرد بزرگسال قابل اعتماد در بهزیستی نوجوان (رسنیک و دیگران، ۱۹۹۷) قابل توجه است. اهمیت رابطه نوجوان با همسالان و داشتن دوست خاص و صمیمی در این تحقیق و تحقیقات پیشین، بارز بود اما در مورد رابطه با جنس مخالف برخی تعارض‌های فکری و رفتاری در محیط خانواده، مدرسه و جامعه در زمینه رابطه با جنس مخالف قابل تأمل بود. آشفتگی حاصل از نداشتن ملاک‌های مشخص و آگاهی لازم در زمینه ساختار، ماهیت، میزان و شکل ارتباط با جنس مخالف در این محدوده سنی، مانعی در مسیر بهزیستی محسوب می‌شود. در شرایطی که اطلاعات و مرزهای مطرح‌شده در مورد ارتباط با جنس مخالف، از سوی خانواده، مدرسه و جامعه با هم متفاوت و گاهی متناقض هستند، دختر نوجوان در تشخیص ارزش‌ها و

هم قابل پیگیری است. بر مبنای این نظریه، در خانواده‌ها و فرهنگ‌های درهم‌تنیده، نوعی درهم آمیختگی افراطی وجود دارد و فرصت مناسب برای فرایند فردیت و تمایز یافتگی سالم نوجوان فراهم نیست. نوجوان در فرایند سالم متمایز ساختن خود، توانایی به دست آوردن مهار عاطفی و در عین حال ماندن در جو عاطفی خانواده را تجربه می‌کند و این تجربه در ادراک بهزیستی مؤثر است.

در پژوهش حاضر، تأکید زیاد دختران نوجوان بر متعادل بودن مهار و نظارت والدین، عوامل اجرایی مدرسه و در سطح کلان اجتماعی ادراک کنترل بیرونی و افراطی بر نوجوان، به دلیل حساسیت‌های فرهنگی موجود در جامعه ماست. برداشت بیشتر نوجوانان این بود که در مقایسه با نوجوانان کشورهای پیشرفته، بیش از حد تحت کنترل هستند و به آنها امکان و حق انتخاب زیاد داده نمی‌شود. بسیاری از والدین، بر اساس نگرانی بروز تغییرات در نوجوان و احتمال رفتارهای پرخطر، ترجیح می‌دهند نظارت مستقیم، همه‌جانبه و دقیقی بر رفتارها و حتی عقاید نوجوان داشته باشند. این بازخورد در محیط مدرسه هم کاملاً مشهود است. به دلیل همین شیوه نظارت مستقیم و کنترل بیرونی خانواده، مدرسه و اجتماع، نوجوان دچار این برداشت می‌شود که حق انتخاب برای او فراهم نیست و به او به عنوان فردی مستقل ارزش داده نمی‌شود. در این میان، تفاوت‌های جنسی (مثل آزادی بیشتر پسران در رفتارهای اجتماعی) از دید برخی از دختران نوجوان به عنوان مصداقی از بی‌عدالتی فرهنگی و اجتماعی قلمداد می‌شود و محصور بودن دختران ایرانی در مقایسه با پسران به عنوان مانعی در مسیر بهزیستی، ادراک می‌شود. در فرهنگ‌های سنتی والدین با القای ویژگی‌های مورد نظر خود به دختر نوجوان خود، سعی در هدایت و کنترل دارند اما چنان‌که اریکسون (۱۹۵۹ نقل از لرنر و استینبرگ، ۲۰۰۴) در نظریه رشد روانی-اجتماعی مطرح می‌کند، فرایند طبیعی هویت‌جویی در این دوره اجتناب ناپذیر است.

عواطف در مبانی نظری بهزیستی فاعلی با در نظر گرفتن هر دو جنبه خوشایند و ناخوشایند تجربه احساسات درونی (تناسب بین حداکثر هیجان‌های مثبت و حداقل هیجان‌های

نوجوان تصویری از خود را مثبت می‌داند که در آن مقبولیت از نگاه دیگران به واسطه موفقیت تحصیلی او باشد و در راستای خود وابسته به دیگران، این الگو تقویت می‌شود. همسو با دیگر تحقیق‌ها از جمله گزارش جامعه کودکان (ریس و دیگران، ۲۰۱۳)، ادراک جذابیت ظاهری برای دختران نوجوان ایرانی، عامل مهمی محسوب می‌شود. در مورد جذابیت، ملاک‌هایی که از سوی نهاد خانواده، بافت فرهنگی-عقیدتی، مدرسه و جامعه و همچنین ملاک‌های موجود در روند جهانی شدن به دختر نوجوان انتقال می‌یابد، گاهی در تناقض با هم قرار می‌گیرند. در این میان، دختران نوجوان به ملاک‌ها و هنجارهایی توجه بیشتر نشان می‌دهند که برای آنها قابل فهم و پذیرش باشند. ممکن است از سوی خانواده، مدرسه یا جامعه، بعضی هنجارها به صورت مکرر و فراوان به نوجوانان القا شود، اما بر اساس کنش متقابل (بلومر، ۱۹۸۶)، الگوها و هنجارهایی برای دختر نوجوان پذیرفتنی و جذاب خواهد بود که بتواند با آنها ارتباط مثبت برقرار کند. از این رو شدت، تکرار و فراوانی القای هنجارها از سوی نهادهای مختلف لزوماً اثرگذار نیست و خودپنداشت مثبت در دنیای ادراکی نوجوان برگرفته از هنجارها و الگوهای است که از دیدگاه او ارزشمند و مهم تلقی شوند.

مقوله فردیت که در این پژوهش در محورهای تحت کنترل و اجبار نبودن، آزادی فکر، بیان و عمل، داشتن حق انتخاب و شناخته شدن به عنوان بزرگسال قابل پیگیری بود، به نوعی همسو با مؤلفه‌های استقلال عمل و تسلط بر محیط در نظریه بهزیستی روانی ریف (۱۹۸۹) و مؤلفه آزادی در انتخاب‌های زندگی در گزارش جهانی شادکامی (هلیول و دیگران، ۲۰۱۲، ۲۰۱۳) است. در پژوهش جامعه کودکان (ریس و دیگران، ۲۰۱۳) هم که بهزیستی فاعلی را از دید ۲۵۰۰ کودک و نوجوان مورد بررسی قرار داد، گستره انتخاب‌ها به عنوان عاملی مهم در نظر گرفته شد. بر اساس نظریه‌های تحولی، نوجوانی با فرایند هویت‌جویی و دستیابی به استقلال همراه است و گرایش به برخورداری از آزادی و استقلال به عنوان فردی مستقل و متمایز و همچنین به رسمیت شناخته شدن به عنوان فردی بزرگسال که از دوره کودکی عبور کرده، طبیعی است (لرنر و استینبرگ، ۲۰۰۴). این موضوع در نظریه تمایز یافتگی خود (بوئن، ۱۹۷۸)

ادراک بهزیستی مرتبط با تجربه هیجان‌ها را القا کند. با وجود احتمال آسیب‌پذیری هیجانی نوجوان در اثر افزایش خطرپذیری و تمایل به تجارب هیجان‌انگیز و با توجه به افزایش قابلیت خودنظم‌دهی در مسیر گذار از دوره نوجوانی به بزرگسالی (شهرآرای، ۱۳۸۴)، آموزش‌های پیشگیرانه و ارتقای اطلاعات و شناخت نوجوانان می‌تواند درک درستی از نقش هیجان‌ها در بهزیستی آنها فراهم کند.

برخورداری از رفاه و سلامت، عامل دیگری بود که در بهزیستی فاعلی نوجوان، مهم شمرده شد. مطالعات قبلی به عوامل محیطی مانند دسترسی به خدمات، عدالت اجتماعی، انسجام و امنیت (هلیول و دیگران، ۲۰۱۳) و عوامل اقتصادی-اجتماعی از قبیل درآمد و محل سکونت و ادراک فرد از سلامت خود (منتظری و دیگران، ۱۳۹۱) اشاره کرده بودند. تحقیقات متمرکز بر بهزیستی نوجوانان نیز حاکی از اهمیت بهزیستی مادی، سلامتی و امنیت (یونیسف، ۲۰۰۷)، وسایل و داشته‌های مادی (چاپلین، ۲۰۰۹)، پول و دارایی و نیز ادراک سلامتی به ویژه در دختران نوجوان بود (پاپل و کریبشلی، ۲۰۱۴). در دیدگاه‌های مختلف از جمله سلسله‌مراتب نیازهای مزلو، امکانات مادی و سلامت به عنوان نیازهای بنیادی زندگی مطرح می‌شوند. برای نوجوانی که دغدغه پایین‌ترین سطح نیازها را دارد، نیاز متعالی خودشکوفایی و ادراک بهزیستی دور از دسترس به نظر می‌آید. البته با وجود اهمیت رفاه و سلامتی و تبلیغات مرتبط با آن در دهه‌های گذشته، به نظر می‌رسد در بررسی نقش این عوامل در ادراک بهزیستی فرد، دقت نظر بیشتری لازم است. فراتر از موقعیت اقتصادی و شرایط فعلی زندگی، عامل مهم در بهزیستی فرد، شیوه استفاده از امکانات و ادراک اوست. این ادراک با مقایسه اجتماعی خود با دیگران یا ارزیابی وضعیت حال و گذشته مرتبط است (کلارک، فریجترس و شیلدز، ۲۰۰۸). ادراک برخورداری از رفاه و سلامت لزوماً معادل سطح رفاه و سلامت افراد نیست. به این معنا که ممکن است دختر نوجوانی در طبقه اقتصادی-اجتماعی پایین و با سطحی از مشکلات جسمانی، در مجموع از شرایط رفاهی و بدنی خود راضی باشد و بهزیستی مادی و جسمانی خود را قابل قبول بداند و دختر نوجوانی در

منفی) مطرح شده است (داینر، ۲۰۰۰). فرضیه ساخت در نظریه فردریکسون (۲۰۰۱) هم حاکی از آن است که هنگامی که هیجان‌های مثبت، خزانه تفکر-عمل لحظه‌ای^۱ را گسترش می‌دهد، در طول زمان منابع تقویتی و شخصیتی گوناگون مانند منابع اجتماعی (دوستی‌ها، مهارت‌ها و حمایت‌های اجتماعی)، فکری و ذهنی (مانند توانایی حل مساله) و روان-شناختی (مانند خوش‌بینی و تاب‌آوری) ساخته می‌شوند. هیجان‌های مثبت هم در ذات خود جنبه خوشایندی دارند و هم به واسطه ایجاد این منابع ارزشمند، مبین ادراک بهزیستی در زندگی فرد هستند. به این معنا که نوجوان هم از تجربه درونی هیجان مثبت، احساس خوبی دارد و هم منابع اجتماعی، فکری و روان‌شناختی برآمده از عواطف مثبت در طول زمان، زمینه‌ساز ادراک بهزیستی می‌شوند. از آنجاکه تحول هیجانی در دوره کودکی و نوجوانی، مهم‌ترین عاملی است که رضایت از زندگی را در دوره بزرگسالی پیش‌بینی می‌کند (لیرد و دیگران، ۲۰۱۳)، رگه‌هایی مانند گرایش به شادکامی، مثبت‌نگری و سازگاری و مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجانی، شناخت هیجان‌های دیگران و همدلی در نوجوانی به واسطه پرورش توانمندی در قابلیت‌های هیجانی و ارتباطی، می‌تواند زمینه‌ساز ادراک رضایت در دوره بزرگسالی باشد.

فعالیت‌های خوشایند مورد نظر نوجوانان و هیجان‌ها، عواطف و ادراک برآمده از آنها بیشتر جنبه لذت‌جویی داشتند و در موارد کمتری گرایش فضیلتی در آنها دیده می‌شد. این یافته همسو با مطالعه مگیلنر و دیگران (۲۰۱۲) بود. خطرپذیری و تمایل به تجارب هیجان‌انگیز مرتبط با تغییرات هورمونی و سیستم اجتماعی-عاطفی مغز در نوجوانی و بلوغ است. این خطرپذیری و تمایلات هیجان‌پذیری به خصوص تحت تأثیر همسالان و هنگام بودن با آنها افزایش می‌یابد (اشتاینبرگ، ۲۰۰۸). در صورت نبود آگاهی و اطلاعات مناسب و کافی برای نوجوان در مورد برخی رفتارها (مانند رفتارهای پرخطر جنسی و تجربه مصرف مواد، دارو و الکل) در کنار ادراک فشار، محدودیت و اجبار بیرونی از سوی خانواده و اجتماع (چنان‌که در مقوله فردیت ذکر شد)، ابهامی رمزآلود در ذهن نوجوان نقش می‌بندد که ممکن است برداشتی کاذب از

زندگی در برداشتها و نظراتی مثل احساس خوشبختی با وجود مشکلات، کسب تجربه از لذتها و سختیها در کنار هم و حل مشکلات به صورتی منطقی بر اساس نظریه‌های شناختی، فراتر از سبک و محتوای تفکر، بر هیجانها و رفتار فرد تاثیرگذار است. دیدگاه نسبی‌نگر در مقابل مطلق‌نگر به نوجوان کمک می‌کند به جای نگاه سیاه و سفید یا دید تونلی^۱ نظریه ساخت و گسترش فردریکسون (۲۰۰۱) به صورت وسیع و پیوستاری به مسائل و مشکلات بنگرد و به این ادراک برسد که زندگی مجموعه‌ای از خوشایندیها و سختیهاست. تفکر مبتنی بر مسئولیت‌پذیری و باور به پرورش توانمندیها، تاب‌آوری و مهارت حل مشکلات به جای نگاه جبری به سختیها و غیرقابل تغییر بودن آنها (گلدشتاین و بروکس، ۲۰۱۳)، پنجره‌ای از امید به روی نوجوان می‌گشاید و بر این پایه، ادراک بهزیستی بیشتر خواهد بود. این نکته همسو با یافته‌های بیرد و مارکل (۲۰۱۲) است. در تحقیقات پیشین، معنویت اما نه لزوماً فعالیت‌های مذهبی (کلی و میلر، ۲۰۰۷؛ هلدر و کلمن، ۲۰۰۸) در بهزیستی نوجوانان به عنوان عاملی کلیدی مطرح شده بود که در این پژوهش نیز مشهود بود.

یافته‌های این پژوهش در تحلیل‌های عمیق‌تر حاکی از تعارض یا سوگیری‌های متفاوت در گرایش دختران نوجوان به ارزش‌های معنوی-شخصیتی بود. در فعالیت‌های خیرخواهانه یا مذهبی، برخی نوجوانان، اهدافی مانند رضایت دیگران، قرار گرفتن در معرض تشویق و تمجید و یافتن پایگاه، قدرت یا وجهه خاص نهفته بود. این یافته با تحقیق دلخمش و احمدی‌مبارکه (۱۳۹۰) که محتوا و ساختار ارزش‌ها در نوجوانان ایرانی و ویژگی‌های مختص به فرهنگ را بررسی کرده بودند، قابل مقایسه است. در تحلیل ساختاری ارزش‌های نوجوانان ایرانی، همخوانی ارزش‌های خیرخواهانه با ارزش‌های پیشرفت و قدرت، حاکی از این بود که این ارزش‌ها برای نوجوانان جامعه ما، بیش از آنکه به عنوان ارزش‌های اخلاقی قلمداد شوند، در حکم ارزش‌های مبتنی بر صلاحیت هستند؛ صلاحیت‌هایی که کسب مقبولیت و منزلت را به دنبال دارند. قرارگیری افراطی در معرض آموزه‌های قالبی، امکان تجارب شخصی نوجوان را برای رسیدن به خودپیروی اخلاقی محدود

طبقه اقتصادی-اجتماعی بالا و با سلامت کامل جسمانی، از شرایط رفاهی خود ناراضی بوده و آن را ضعیف ارزیابی کند. به طور مثال یک نوجوان در مدرسه‌ای در جنوب شهر با توجه به بازخورد فردی، خانوادگی و وضعیت خود ممکن است در مقایسه با سایر همکلاسی‌های خود، ادراک رضایتمندانه‌تری در مقایسه با نوجوانی در مدرسه شمال شهر داشته باشد. این مطلب گویای این است که با وجود تأثیر بنیادی شرایط اقتصادی بر وضعیت زندگی فرد، عامل مؤثر در بهزیستی فاعلی، ادراک فرد از شرایط رفاهی است. به نظر می‌رسد این ادراک فردی با عوامل فرهنگی، بینش خانوادگی، بازخورد به زندگی و ادراک وضعیت خود در محیطی که در آن به سر می‌برد، مرتبط است. شرایط اقتصادی فعلی جامعه (تحریم‌ها و نوسان‌های اقتصادی) هم در یافته‌های حاصل از دیدگاه نوجوانان بارز بود و نگرانی‌های مرتبط با عدم امنیت اقتصادی در شکل‌های مختلف و با درجات متفاوت، در هر سه طبقه اقتصادی قابل پیگیری بود. توجه ویژه به تأثیر مشکلات مالی بر عواطف والدین یا دغدغه‌های مرتبط با سلامتی نزدیکان و مرتبط دانستن آنها با بهزیستی در زندگی نوجوان، حیطه‌ای است که در گزارش‌های پژوهشی غرب به آن اشاره نشده بود و از نگاه فرهنگی و بومی و شکل‌گیری خود وابسته به دیگران در جامعه ما قابل بررسی است.

ارزش‌های معنوی-شخصیتی یکی از مقوله‌ها بود که با عامل معنا در الگوی پنج عاملی شکوفایی سلیگمن (۲۰۱۱) مرتبط است و با نظریه توانمندیها و فضایل پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) به ویژه در فضیلت‌های شخصیتی رأفت و عشق، میانه‌روی و معنویت همسویی دارد. عامل معنا در الگوی شکوفایی، به فراتر رفتن از خود و نگاهی عمیق‌تر و غیرمادی به زندگی اشاره دارد (سلیگمن، ۲۰۱۱) که هر دو جنبه معنویت و شخصیت متعالی را پوشش می‌دهد. زیرمقوله‌های قابلیت عاطفی و توجه مثبت به دیگران نیز همپوشی زیادی با مفهوم هوش هیجانی دارند. دختر نوجوانی که هنگام مواجهه با هیجان‌های ناخوشایند، مدیریت بهتری دارد و از سبک‌های مقابله‌ای کارآمد، بهره می‌گیرد، ادراک بهزیستی و رضایت بالاتری خواهد داشت. داشتن نگاه و افکار مثبت و سازنده به

صمیمی، ع.، مظاهری، ع. و حیدری، م. (۱۳۹۱). ارزیابی تحولی کیفیت دوستی در نوجوانان. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱ (۳۳)، ۶۰-۴۷.

منتظری، ع.، امیدواری، س.، آذین، ع.، آیین‌پرست، ا.، جهانگیری، ک.، صدیقی، ژ.، عبادی، م.، فرزندی، ف.، مفتون، ف.، طاووسی، م.، هدایتی، ع.ا. و فتحیان، س. (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. فصلنامه پایش: پژوهش‌ده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی، ۱۱ (۴)، ۴۶۷-۴۷۵.

نیک‌آذین، ا.، شعیری، م. و نائینیان، م. (۱۳۹۲). کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در نوجوانان: تفاوت‌های بهداشت روانی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، جنس و سن. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۹ (۳۵)، ۲۸۱-۲۷۱.

Bird, J. M., & Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: Promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82 (1), 61-66.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13 (1), 119-128.

Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Berkeley: University of California Press.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Anderson.

Casas, F., Sarriera, J. C., Abs, D., Coenders, G., Alfaro, J., Saforcada, E., & Tonon, G. (2012). Subjective indicators of personal well-being among adolescents: Performance and results for different scales in Latin-language speaking countries: A contribution to the international debate. *Child*

می‌کند. بیشترین آسیب‌پذیری مربوط به گروه مرجع مورد انتخاب نوجوان در راستای این ارزش‌هاست (شهرآرای، ۱۳۸۴). این گروه مرجع ممکن است همسالان، والدین یا شاید رهبران باشند که از نظر دختر نوجوان، تأیید و رضایت آنها در جنبه‌های ساده مثل قیافه و پوشش و جنبه‌های پیچیده‌ای مثل ارزش‌ها مهم تلقی می‌شود.

شش مقوله و درون‌مایه روابط، خودپنداشت، فردیت، عواطف، ارزش‌های معنوی-شخصیتی و برخورداری از رفاه و سلامت که در این پژوهش حاصل شد، نشانگر مؤلفه‌های مهم بهزیستی فاعلی از دیدگاه دختران نوجوان ایرانی است. هنگامی که در طراحی برنامه‌های آموزشی-روان‌شناختی، دیدگاه‌های گروه مخاطب مورد توجه قرار داده می‌شوند، آنها ارتباط بهتری با فضای آموزشی برقرار خواهند کرد. از این رو، با در نظر گرفتن نیازهای خاص دختران نوجوان ایرانی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و هیجانی، گامی مهم در راستای پرورش بهزیستی فاعلی آنها خواهد بود. همچنین با توجه به قرار داشتن نوجوانان در سنین هدایت، ارائه آگاهی و شناخت علمی و آموزش تخصصی به شیوه غیرمستقیم برای شکل‌گیری خودپنداشت و نظام ارزشی سالم در مسیر شکوفایی آنها، مفید به نظر می‌رسد. توجه به جنبه‌های فرهنگی و روان‌شناختی دیدگاه دختران نوجوان ایرانی نیز می‌تواند زمینه‌ساز طراحی برنامه‌های مناسب به‌منظور پرورش بهزیستی فاعلی آنها باشد. این پژوهش محدود به گروه دختران و با وجود نمونه‌برداری با حداکثر تنوع، گروه نمونه صرفاً شامل دختران نوجوان محصل در استان تهران بود. از این رو، بررسی مقایسه‌ای نوجوانان دختر و پسر و تکمیل یافته‌های کیفی با ارزیابی‌های کمی در سطحی وسیع‌تر در پژوهش‌های بعدی، درک روشن‌تری از بهزیستی ادراک‌شده در گروه نوجوانان ایرانی فراهم خواهد ساخت.

منابع

دلخوش، م. ت. و احمدی‌مبارکه، م. (۱۳۹۰). محتوا و ساختار ارزش‌ها در نوجوانان ایرانی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱ (۲۹)، ۲۶-۵.

شهرآرای، مهرناز (۱۳۸۴). روان‌شناسی رشد نوجوان. تهران: نشر علم.

- Diener, E. (2000).** Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55* (1), 34-43.
- Driscoll, C. (2013).** *Girls: Feminine adolescence in popular culture and cultural theory*. United states: Columbia University Press.
- Enxemberger, S., & Juen, B. (2014).** *Well-being, resilience and quality of life from children's perspectives: A contextualized approach*. Heidelberg, New York: Springer.
- Flick, U. (2014).** *An introduction to qualitative research* (5th edition). New York: Sage.
- Fredrickson, B. L. (2001).** The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist, 56* (3), 218-226.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2013).** *Handbook of resilience in children*. New York: Springer.
- Holaday, M., Smith, D. A., & Sherry, A. (2000).** Sentence completion tests: A review of the literature and results of a survey of members of the Society for Personality Assessment. *Journal of Personality Assessment, 74* (3), 371-383.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2012).** *World happiness report 2012*. New York: Earth Institute.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2013).** *World happiness report 2013*. New York: Earth Institute.
- Holder, M. D. (2012).** *Happiness in children :Measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being*. New York: Springer Briefs.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2008).** The contribution of temperament, popularity, and physical appearance to children's happiness. *Journal of Indicators Research, 5* (1), 1-28.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S., & Au, E. (2003).** Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development, 27* (2), 182-189.
- Chaplin, L. N. (2009).** Please may I have a bike? Better yet, may I have a hug? An examination of children's and adolescents' happiness. *Journal of Happiness Studies, 10* (5), 541-562.
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008).** Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature, 46* (1), 95-144.
- Demyttenaere, K., Bruffaerts, R., Posada-Villa, J., Gasquet, I., Kovess, V., Lepine, J. P., Angermeyer, M. C., Bernert, S., de Girolamo, G., Morosini, P., Polidori, G., Kikkawa, T., Kawakami, N., Ono, Y., Takeshima, T., Uda, H., Karam, E. G., Fayyad, J. A., Karam, A. N., Mneimneh, Z. N., Medina-Mora, M. E., Borges, G., Lara, C., de Graaf, R., Ormel, J., Gureje, O., Shen, Y., Huang, Y., Zhang, M., Alonso, J., Haro, J. M., Vilagut, G., Bromet, E. J., Gluzman, S., Webb, C., Kessler, R. C., Merikangas, K. R., Anthony, J. C., Von Korff, M. R., Wang, P. S., Brugha, T. S., Aguilar-Gaxiola, S., Lee, S., Heeringa, S., Pennell, B. E., Zaslavsky, A. M., Ustun, T. B., Chatterji, S. (2004).** Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Journal of the American Medical Association, 291*, 2581-2590.

- chology, 25 (2), 263-275.
- Miller, J. B. (1976).** *Toward a new psychology of women*. Boston: Bacon Press.
- Mogilner, C., Aaker, J., & Kamvar, S. D. (2012).** How happiness affects choice. *Journal of Consumer Research*, 39 (2), 429-443.
- Morton, M. H., & Montgomery, P. (2013).** Youth Empowerment Programs for improving adolescents' self-efficacy and self-esteem: A systematic review. *Research on Social Work Practice*, 23 (1), 22-33.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004).** *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Pople, L., & Curbishley, S. (2014).** *Bracknell forest survey of children and young people*. London: The Children's Society.
- Rees, G., Goswami, H., Pople, L., Bradshaw, J., Keung, A., & Main, G. (2013).** *The good children report*. London: The Children's Society.
- Resnick, M., Bearman, P., Blum, R., Bauman, H., Harris, K., Jones, J., & et al. (1997).** Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Journal of the American Medical Association*, 278(10), 823-832.
- Ryff, C. D. (1989).** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Saha, R., Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Valois, R. F. (2010).** A longitudinal study of adolescent life satisfaction and parenting. *Child Indicators Research*, 3 (2), 149-165.
- Schwab, K. W. (2013).** Individualism-collectivism and *Happiness Studies*, 9 (2), 279-302.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2009).** The contribution of social relationships to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10 (3), 329-349.
- Hossfeld, B. (2008).** Developing friendships and peer relationships: Building social support with the Girls Circle Program. In C. W. LeCroy & J. E. Mann (Eds.), *Handbook of prevention and intervention programs for adolescent girls*. New York: Wiley.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013).** Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15 (6), 1-32.
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2013).** A version to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15 (3), 717-735.
- Kelley, B. S., & Miller, L. (2007).** Life satisfaction and spirituality in adolescents. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 233-262.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. D. (2004).** *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Layard, R., Clark, A. E., Cornaglia, F., Powdthavee, N., & Vernoit, J. (2013).** What predicts a successful life? A life-course model of well-being (No. 7682). *IZA Discussion Paper*.
- Lopez, S. J. (2011).** *The encyclopedia of positive psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007).** Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psy-*

- Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990).** *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011).** Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psycho-pathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology, 6* (1), 17-30.
- Unicef (2007).** *Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries*. UNICEF Innocenti Research Centre.
- Wetering, E. J., Exel, N. J. A., & Bruwer, W. B. F. (2010).** Piecing the jigsaw puzzle of adolescent happiness. *Journal of Economic Psychology, 31*, 923-935.
- power distance cultural dimensions: How each influences parental disciplinary methods. *Journal of International Education and Leadership, 3* (3), 1-8.
- Seligman, M. (2011).** *Flourish: A new understanding of happiness, well-being-and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000).** Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association, 55* (1), 5-14.
- Shin, K. R., Kim, M. Y., & Chung, S. E. (2009).** Methods and strategies utilized in published qualitative research. *Qualitative Health Research, 19* (6), 850-858.
- Steinberg, L. (2008).** A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review, 28* (1), 78-106.