

پیش بینی رضایت از زندگی نوجوانان بر اساس تحول مثبت نوجوانی و سرمایه های روان شناختی

The Prediction of Life Satisfaction in Adolescents based on Positive Youth Development and Psychological Capitals

Dr. Seyyede Fatemeh Mousavi*

Associate Professor, Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran.

f.mousavi@alzahra.ac.ir

Sedigheh Nasiripour

Ph.D student of psychology, Psychology and Educational Science Department, Semnan University, Semnan, Iran

Dr. Solmaz Dabiri

Assistant Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

دکتر سیده فاطمه موسوی (نویسنده مسئول)

دانشیار، دانشگاه الزهرا. پژوهشکده زنان، تهران، ایران.

صدیقه نصیری پور

دانشجوی دکتری، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

دکتر سولماز دبیری

استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Abstract

The adolescent's competence in various personal and social dimensions and psychological capital is the basis for life satisfaction. Addressing social and psychological capital at an early stage of life, known as identity formation, can explain life satisfaction in individuals. This study aimed to evaluate positive youth development and psychological capital in predicting life satisfaction in adolescents. The present study was a correlational-descriptive design. The statistical population included all adolescents living in district 5 in Tehran, consisting of three hundred and twenty-five people selected through randomized cluster sampling. To collect data, Geldhof et al.'s Positive Youth Development (PYD) scale, Diener et al.'s Life Satisfaction Scale, and to assess psychological capital Snyder Hope Scale, Schwartz and Jerusalem's General Self-Efficacy Questionnaire, Optimism subtest of the Life Orientation Test, and the Conner-Davidson Resilience Scale were used. Data were analyzed by using SPSS-24 software. The results of regression using the enter method showed that competence, confidence, caring, and connection played significant roles in predicting life satisfaction and explained 46% of the variance of life satisfaction. Psychological capital, including hope, self-efficacy, and resiliency, also significantly predicted life satisfaction and explained 36% of the variance of life satisfaction. In sum, results indicated the importance of psychological capital, emphasizing the components of positive youth development, including competence, confidence, caring, and connection in adolescent life satisfaction.

Keywords: *positive youth development, psychological capital, life satisfaction.*

چکیده

شایستگی نوجوان در ابعاد گوناگون فردی و اجتماعی و سرمایه های روان شناختی زمینه ساز رضایت از زندگی است. پرداختن به سرمایه های اجتماعی و روان شناختی در برهه ای از زندگی که با شکل گیری هویت شناخته شده است، می تواند تبیینی برای رضایت از زندگی در افراد فراهم سازد. هدف پژوهش حاضر، پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس تحول مثبت نوجوانی و سرمایه های روان شناختی در نوجوانان بود. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان ساکن منطقه پنج شهر تهران بودند که به تعداد ۳۲۴ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از مقیاس تحول مثبت نوجوانی گلدوف و همکاران، رضایت از زندگی داینر و همکاران و برای ارزیابی سرمایه های روان شناختی از مقیاس امید اشنایدر، مقیاس خودکارآمدی عمومی جروسالم و شوارتز، خرده آزمون خوش بینی از آزمون جهت گیری زندگی، مقیاس تاب آوری کانور و دیویدسون استفاده شد. داده ها با نرم افزار SPSS-24 مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج رگرسیون همزمان نشان داد که شایستگی، اطمینان، مراقبت و ارتباط به ترتیب نقش معناداری در پیش بینی رضایت از زندگی دارند و در مجموع ۴۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین کردند. سرمایه های روان شناختی؛ امید، خودکارآمدی و تاب آوری هم به ترتیب نقش معنی داری در پیش بینی رضایت از زندگی داشتند و در مجموع ۳۶ درصد از تغییرات رضایت از زندگی را تبیین کردند. نتایج حاکی از اهمیت سرمایه های روان شناختی با تأکید بر مؤلفه های تحول مثبت نوجوانی شامل بر شایستگی، اطمینان، مراقبت و ارتباط در رضایت از زندگی نوجوانان بود.

واژه های کلیدی: تحول مثبت نوجوانی، سرمایه های روان شناختی، رضایت از زندگی.

مقدمه

نوع بشر در طول تحول و رشد روانی خود، دوره‌های مختلفی را طی می‌کند که برخی از این دوره‌ها از اهمیت خاصی برخوردار بوده و نسبت به دیگر دوره‌ها توجه خاصی را می‌طلبد. این دوره مهم در زندگی هر فرد دوره نوجوانی است که بین دوران کودکی و بزرگسالی قرار گرفته و پایان دوره کودکی و آغاز پختگی را نشان می‌دهد. در این دوره گذار و انتقال تمام قابلیت‌های فکری و جسمی در بالاترین سطح هستند و افراد تغییرات بسیاری را در ابعاد مختلف جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی تجربه می‌کنند، مسائلی مانند بلوغ زیستی و اجتماعی، اضافه‌شدن نقش‌های بزرگسالی، هویت‌یابی، و ... زندگی فرد را با فرازها و فرودهایی مواجه می‌کند. فرازها و فرودهایی که برخورد و سازش با آن‌ها می‌تواند زندگی نوجوان و رضایت او از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد (آپارنا و راخی، ۲۰۱۱). نوجوانان در اواخر نوجوانی، با گذران یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی فردی و اجتماعی خود، از یک سو سرعت بلوغ جسمی و جنسی را طی کرده‌اند و از سوی دیگر، تلاش می‌کنند تا انتظارات خانواده، فرهنگ و جامعه برای کسب استقلال، گسترش ارتباطات و کسب آمادگی‌ها و مهارت‌های لازم را جامه عمل ببوشانند، در گذار از مرحله است که جستجوی هویت منسجم می‌تواند نگرش وی را به زندگی تحت‌الشعاع خود قرار دهد؛ از این‌رو، توانایی‌ها و سرمایه‌های روان‌شناختی قادرست در شکل‌گیری هویت و مفهومی مثبت از زندگی به وی کمک کند.

رضایت از زندگی^۱ ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خود بر اساس معیارهای انتخاب‌شده توسط خودش است. رضایت از زندگی به عنوان مؤلفه شناختی به‌زیستی^۲ در نظر گرفته می‌شود و رضایت کلی زندگی را نشان می‌دهد (داینر و ریان، ۲۰۰۹). نظریه‌های رضایت از زندگی معتقدند که رضایت از زندگی منعکس‌کننده توازن بین آرزوهای فرد و وضعیت فعلی او و کسب شادکامی در نتیجه رسیدن به اهداف است (نیجرک، هالیکا و مورکانتی، ۱۹۸۰). رضایت از زندگی به وسیله کاهش دادن تنش‌ها و رضایت از اهداف و نیازهای زیستی و روان‌شناختی در افراد شکل می‌گیرد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند رضایت از زندگی از نگرش و ارزیابی خوش‌بینانه عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی، شغلی، اوقات فراغت، درآمد و عزت نفس بالا نشأت می‌گیرد. پژوهش‌های مختلف نشان دادند، رضایت از زندگی با رفتارهای مرتبط با سلامت ارتباط دارد (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۸). رضایت از زندگی، وضعیت سلامت، کار، درآمد و روابط اجتماعی افراد را به طور معنی‌داری بهبود می‌بخشد (لایو، تسیو، هو، ونگ و یانگ، ۲۰۱۰). افراد دارای رضایت از زندگی بالا، مشکلاتی مانند اعتیاد به مواد مخدر یا سوء‌مصرف مواد را کم‌تر تجربه می‌کنند (دینر و بیسواس-دینر، ۲۰۱۱) و تمایل بیش‌تری به جستجوی سلامت و رفتارهای ارتقا‌دهنده سلامت دارند (گرت، واردل و استپتو، ۲۰۰۹). پژوهش‌های مختلف نشان دادند، تعداد تعاملات اجتماعی (تامسون، مندرسون، ولز-استرلینک، کاهیل و کلاهر، ۲۰۰۲) و منابع و سرمایه‌های روان‌شناختی^۳ بر رضایت فرد از زندگی (یوکال-گانیرون، ۲۰۱۲) تأثیرگذار است.

با توجه به تأثیرات مثبت رضایت از زندگی بر زندگی افراد مختلف (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۸؛ لایو و همکاران، ۲۰۱۰؛ دینر و همکاران، ۲۰۱۱) توجه به عواملی که باعث رشد رضایت از زندگی در افراد مختلف می‌گردد، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. یکی از مؤلفه‌هایی که به رشد این مفهوم در افراد مختلف کمک می‌کند، سرمایه‌های روان‌شناختی (لوتانز، یوسف و اولیو، ۲۰۰۷؛ لوتانز، اوی و پارتا، ۲۰۰۸) است. سرمایه‌های روان‌شناختی جنبه مثبت زندگی انسان‌ها است و مبتنی بر درک شخصی خود، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات است (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۴). تاکنون چهار مؤلفه اصلی شامل خودکارآمدی^۴ (با تأکید بر تعهد و تلاش برای موفقیت در کارها و وظایف چالش‌انگیز)، خوش‌بینی^۵ (مثبت‌نگری، مبتنی بر اسناد مثبت درباره موفقیت‌های حال و آینده)، امید^۶ (نشان دادن مقاومت در راه رسیدن اهداف و تغییر مسیر دست‌یابی به اهداف) و تاب‌آوری^۷ (انعطاف‌پذیری و پایداری در زمان مواجهه با سختی‌ها) معرفی شده است (لوتانز، اولیو، اوی و نورمن، ۲۰۰۷). افرادی که دارای سرمایه‌های روان‌شناختی بالایی هستند در برابر مشکلات مقاومت و پشتکار بیش‌تری از خود نشان می‌دهند و راه‌حل‌های سازنده‌تری از خود برای مواجهه با مشکلات بروز می‌دهند (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۸). سرمایه‌های روان‌شناختی، کارکردها و اعمال انسان را از طریق فرآیندهای شناختی، انگیزشی، هیجانی و گزینشی تنظیم می‌کنند.

- 1 life satisfaction
- 2 wellbeing
- 3 psychological capital
- 4 self-efficacy
- 5 optimism
- 6 hope
- 7 resilience

افراد با سرمایه‌های روان‌شناختی بالا، در مدیریت چالش‌های پیرامون خود از تاب‌آوری بیش‌تری برخوردارند و راهبردهای اثربخشی را به‌کار می‌گیرند. در سطح انگیزشی نیز افراد با سرمایه‌های روان‌شناختی بالا، اهداف چالش‌انگیزی برای خود در نظر می‌گیرند، شکست‌ها را به جای این‌که به عوامل کنترل‌ناپذیر و بیرونی نسبت دهند، به عوامل کنترل‌پذیر و درونی نسبت می‌دهند (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). افراد با خودکارآمدی ضعیف بر نقص‌ها و ناتوانی‌های خود متمرکزند و به دلیل احساس بی‌کفایتی، از شرکت در فعالیت‌های بالقوه پاداش‌دهنده اجتناب می‌کنند (مدوکس، ۲۰۱۶). خودکارآمدی مؤثرترین سازه در موفقیت در حیطه‌های مختلف است.

یکی دیگر از مفاهیمی که در سال‌های اخیر با سلامت و رضایت از زندگی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، تحول مثبت نوجوانی است. در مورد تعریف تحول مثبت نوجوانی توافق کاملی بین پژوهشگران وجود ندارد. رویکرد تحول مثبت نوجوانی در مقابل رویکرد کمبودمدار قرار دارد که نوجوانان را افرادی در نظر می‌گرفت که نمی‌توان آن‌ها را مدیریت و مهار کرد (لرنر، دولینگ و اندرسون، ۲۰۰۳). تحول مثبت نوجوانی از پنج مولفه شایستگی (نوجوان دیدگاه مثبتی نسبت به شایستگی خود در حوزه‌های مختلف داشته باشد. شایستگی تحصیلی، شایستگی اجتماعی، شناختی و شایستگی هیجانی)؛ اعتمادبه نفس (در نوجوان این باور که او تحت هر شرایطی ارزشمند و دوست‌داشتنی است، رشد یابد)، ارتباط (ارتباطات اجتماعی و تعاملات مثبت، خوب، سازنده با دوستان و خانواده)، منش (کسب ملاک‌هایی برای انجام رفتارهای صحیح) و مراقبت/خودشفقت‌ورزی (احساس همدلی و همدردی با دیگران) که منجر به تحول سازه ششم یعنی همکاری (مشارکت با دیگران، خانواده، جامعه و نهادهای مختلف) می‌شود (لرنر، ۲۰۰۵).

تحول مثبت نوجوانی با رفتارهای مثبت رابطه مثبت و با رفتارهای مشکل‌آفرین نظیر سوءمصرف مواد و بزهکاری رابطه منفی دارد (سان و شک، ۲۰۱۰). کاتالانو، برگولند، ریان، لونسزک و هاوکینس (۲۰۰۴) نشان دادند که برنامه‌های تحول مثبت نوجوانی ۷۶٪ رفتارهای مثبت را در نوجوانان موجب شده و حدود ۹۶٪ باعث کاهش رفتارهای مشکل‌آفرین شده است. تمرکز رویکرد تحول مثبت بر این موضوع استوار است که چگونه جامعه می‌تواند از طریق مربیان و متخصصان آموزشی فرصت‌های لازم را جهت مشارکت نوجوانان در فعالیت‌های چالش‌برانگیز و تحول‌دهنده در اختیار آن‌ها قرار دهد. آن‌گونه که در این رویکرد تأکید شده است تحول دربرگیرنده ارتباط مؤثر بین فرد و بافت محیطی‌اش است (دسی، ۲۰۲۰؛ رمی، لفور، رز-کرانسون، فریمن و لانتون، ۲۰۱۸).

پژوهش‌های زیادی مانند ما (۲۰۱۹)، هولسن، گلدهوف، لارسون و آردل (۲۰۱۷)، محمد، محمد و علی (۲۰۱۴) کاتالانو و همکاران (۲۰۰۴)، پاکستون، والیوس، هیوبنر و دران (۲۰۰۶)، کیاروچی، اسکات، دن و هیون (۲۰۰۳)، سان و شک (۲۰۱۳)، نشان دادند که تحول مثبت نوجوانی، رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. سازه‌های تحول مثبت نوجوانی با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارند. از جمله این سازه‌ها می‌توان به پیوندهای اجتماعی، نقش‌های اجتماعی معنی‌دار (پاکستون و همکاران، ۲۰۰۶) شایستگی اجتماعی و هیجانی (کیاروچی و همکاران، ۲۰۰۳)، خودکارآمدی تحصیلی و اجتماعی (ویکچو، گربینو، پستورلی، دل باو و کپارارا، ۲۰۰۷)، رفتارها و انگیزش‌های اجتماعی (گیبوری، ریکیتا، برومر و مایو، ۲۰۰۸)، معنویت (لدویت و وایت، ۲۰۰۸)، تسلط‌داشتن و هویت (سام، ۱۹۹۸) اشاره داشت. با توجه به اهمیت دوره نوجوانی و اینکه دانش‌آموزان آینده سازان کشور هستند شناسایی عوامل مرتبط با رضایت از زندگی در آن‌ها بسیار ضروری است. اگر چه تحقیقات مختلفی عوامل زیادی را شناسایی کرده‌اند اما سوال اینجاست که در رویکردهای اخیر تحولی عوامل جدیدی از جمله تحول مثبت نوجوانی مطرح شده است که نقش آن در پیش‌بینی رضایت از زندگی مورد پژوهش قرار نگرفته است همچنین به نقش سرمایه‌های روان‌شناختی نیز در این مورد کم پرداخته شده است و این موضوع خلا پژوهشی را آشکار می‌سازد. به طور کلی می‌توان گفت که منابع ارزشمند برای هر کشوری افراد ساکن در آن کشور و به ویژه قشر نوجوان و جوان آن جامعه هستند که به عنوان نیروی تولید فرادهای آن کشور قلمداد می‌شوند و اگر به هر دلیلی این قشر کارآیی خود را از دست دهند، هزینه‌های سنگینی بر کشور تحمیل می‌شود. عدم احساس شادی و رضایت در زندگی و گرایش به سمت رفتارهای مخرب به منظور جبران این خلاء از جمله عواملی است که می‌تواند باعث عدم کارآیی این قشر شود و پیامدها و مشکلات روانی و اجتماعی بسیاری، هم برای فرد و هم برای جامعه داشته باشد؛ از این رو معقول‌ترین راه برای حفظ جوانان یک کشور این است که مشکل عدم رضایت از زندگی را جدی گرفته و اقدامات لازم را برای افزایش رضایت آنها در سطح فردی و اجتماعی به کار بندیم. نتایج تحقیق حاضر می‌تواند کاربردهای مهمی برای مسئولین داشته باشد از جمله این‌که می‌تواند منجر به پی‌بردن به نقش و اهمیت سرمایه‌های روان‌شناختی و تحول مثبت در رضایت از زندگی شود

و در نتیجه طراحی بسته‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان و ارتقاء سطح رضایت از زندگی در آن‌ها شود. بر این اساس و با توجه به پیشینه پژوهشی و با عنایت به رابطه مثبت رضایت از زندگی با مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی و سرمایه‌های روان‌شناختی، هدف پژوهش حاضر، پاسخ‌دهی به این سؤالات است که آیا بین رضایت از زندگی و مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی با سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه وجود دارد؟ و آیا مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی و سرمایه‌های روان‌شناختی می‌توانند رضایت از زندگی را در نوجوانان پیش‌بینی کنند؟

روش

طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه نوجوانان ساکن منطقه پنج شهر تهران بودند که برای سهولت در دسترسی مدارس مدنظر قرار گرفته و بدین ترتیب نمونه پژوهش از مدارس متوسطه دوره دوم همان منطقه مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ به روش نمونه‌گیری غیراحتمالی و از نوع در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از گذراندن دوره اواخر نوجوانی شامل سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم در محدوده سنی ۱۸-۱۷ سال فارغ از جنسیت، مشغول به تحصیل بودن در بازه زمان اجرای پژوهش، برخورداری از سلامت جسمی و روانی بدون سابقه روانپزشکی (به شکل خوداظهاری) و تمایل برای شرکت داوطلبانه در پژوهش و ملاک‌های خروج نداشتن هریک از ویژگی‌های یادشده بود. نمونه پژوهش شامل ۳۲۴ نفر بود که به روش خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. از ۳۲۴ نفر نوجوان گروه نمونه، تعداد ۱۲۱ نفر در پایه دهم (۶۷ دختر و ۵۴ پسر)، ۹۶ نفر در پایه یازدهم (۵۲ دختر و ۴۴ پسر) و ۱۰۷ نفر در پایه دوازدهم (۴۶ دختر و ۶۱ پسر) مشغول به تحصیل بودند. میانگین سنی نوجوانان (۱۷/۲۱) و انحراف استاندارد آن (۰/۹۴) بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه رضایت از زندگی^۱ (SWLS): پرسشنامه رضایت از زندگی توسط داینر، ایمونس، لارسن و گرفتین (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری سطح رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده است و شامل ۵ گویه در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (۱-۷) است. هر گویه از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات کسب‌شده برابر با ۵-۳۵ بوده و نمره بالاتر نشان دهنده رضایت از زندگی بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۸۲ گزارش شده است (داینر و همکاران، ۱۹۸۵)؛ به نقل از شریفی و نجفی زند، (۱۳۸۵). نتیجه مطالعه مظفری (۱۳۸۲) نشان داد که مقیاس رضایت از زندگی در ایران از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. براساس مطالعه مذکور ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و ضریب بازآزمایی آن در فاصله ۶ هفته برابر با ۰/۸۴ بوده است. همچنین برای تعیین روایی همگرایی مقیاس از همبستگی این مقیاس با مقیاس عاطفه مثبت و منفی استفاده شده که ضریب مقیاس رضایت از زندگی با عاطفه مثبت برابر ۰/۲۷ و با عاطفه منفی برابر ۰/۲۷ گزارش شده است.

پرسشنامه تحول مثبت نوجوانی^۲ (PYDS): مقیاس تحول مثبت نوجوانی، نوجوانی را از طریق ۵ شاخصه شایستگی، اطمینان، ارتباط، منش و مراقبت اندازه‌گیری کرده که توسط گلدوف، بوورس، بوید، مولر و ناپولیتینو (۲۰۱۴) ساخته شده و از روایی و اعتبار قابل قبولی برخوردار است. مقیاس ۱۷ سوالی، دارای ساختار عاملی ۸۰ سوالی می‌باشد. فرم ۱۷ سوالی روایی همگرا با نمرات مشارکت در جامعه (۰/۲۱ تا ۰/۵۶) و روایی واگرا با افسردگی (۰/۴۰ تا -۰/۶۸) و رفتارهای پرخطر (۰/۴۶ تا -۰/۶۶) دارد. اعتبار آن توسط میلوت (۲۰۱۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۴ گزارش شده است. فرم ۱۷ سوالی، از نوجوانان می‌خواهد تا اول بین دو عبارتی که بیش‌تر آن‌ها را تبیین می‌کند، یکی را انتخاب و سپس آن عبارت را بین دو جمله "واقعاً در مورد من درست است" یا "تقریباً در مورد من درست است"، رتبه‌بندی کنند. هر یک از شاخصه‌های شایستگی، اطمینان و مراقبت به وسیله سه گویه و منش و ارتباط به وسیله چهار گویه اندازه‌گیری می‌شود. اعتبار آن در پژوهش بابایی (۱۳۹۵) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۸۱ محاسبه شد.

مقیاس امید اشنایدر^۳ (SHS): مقیاس امید اشنایدر، ۱۲ سوالی بوده و توسط اشنایدر (۱۹۹۱)؛ به نقل از بیجاری و همکاران، (۱۳۸۸) برای سنین ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. برای پاسخ‌دادن به هر سوال، پیوستاری از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) در نظر گرفته

¹.Satisfaction with Life Scale

²Positive Youth Development Scale

³Snyder Hope Scale

شده است. سوالات ۳، ۵، ۷ و ۱۱ انحرافی هستند که در نمره گذاری وارد نمی شود. ۸ سوال دیگر (۴ سوال عاملی ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲) و ۴ سوال راهبردی (۱، ۴، ۶ و ۷) نمره امید کلی فرد را به دست می دهند که از ۸ تا ۳۲ متغیر است. در پژوهش اشنایدر و لوپز (۲۰۰۷) پایایی بازآزمایی ۰/۸۰ و همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ به دست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۸۵ محاسبه شد.

مقیاس خودکارآمدی عمومی^۱ (GSE): مقیاس خودکارآمدی عمومی توسط جروسالم و شوارتز (۱۹۹۲) در ۱۰ ماده تدوین شده است که در مجموع بیانگر سازگاری موفقیت آمیز فرد با یک موقعیت مشکل‌زا می باشد. در مقابل هر عبارت، چهار گزینه کاملاً مخالف من، کمی شبیه من، خیلی شبیه من و کاملاً شبیه من قرار دارد که به هر کدام از این گزینه‌ها به ترتیب نمرات ۱ تا ۴ تعلق می گیرد. بنابراین، حداقل نمره این پرسشنامه برای هر فرد ۱۰ و حداکثر ۴۰ است. این مقیاس روی نمونه ۸۰۲ نفری زن و مرد ایرانی هنجاریابی شده که آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شده است (شوارتز، ۲۰۰۷). ضرایب به دست آمده آلفای کرونباخ این مقیاس در کشورهای گوناگون چنین گزارش شده است: در کانادا ۰/۸۸، در کاستاریکا ۰/۸۱، در آلمان ۰/۸۱، در بریتانیا ۰/۸۸، در فرانسه ۰/۸۲، در ایران ۰/۸۴، در اسپانیا ۰/۸۴، در ژاپن ۰/۹۱، در کره ۰/۸۵، در اندونزی ۰/۷۹ و در هند ۰/۷۵. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۸۶ محاسبه شد.

خرده مقیاس خوش بینی از آزمون جهت گیری زندگی^۲ (LOT): به منظور سنجش خوش بینی از آزمون جهت گیری زندگی شی پر و کارور (۱۹۹۵) استفاده شده است. این آزمون شامل ۱۰ گویه است. پاسخ‌ها به صورت پيوستار ۵ درجه‌ای از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) نمره گذاری می شود. سپس نمره خوش بینی هر فرد با توجه به پاسخ‌ها به دست می آید که نمره بالاتر نشان دهنده خوش بینی بیش تر است. اسمیت و همکاران (۱۹۸۹) در بررسی اعتبار آزمون با روش بازآزمایی با فاصله زمانی ۴ هفته ضریب ۰/۷۹ را برای این ابزار به دست آوردند و همچنین ضریب آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۶ به دست آمد. در ایران شاهی و مهدی (۱۳۸۱) در بررسی ویژگی های روان سنجی این ابزار، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ را به دست آورد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۷۹ محاسبه شد.

مقیاس تاب آوری کانور-دیویدسون^۳ (CD-RISC): مقیاس تاب آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب آوری تهیه شد. نسخه کوتاه آن شامل ۲۵ عبارت است که در یک مقیاس لیکرتی بین ۰ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره گذاری می شود. حداکثر نمره فرد در این پرسشنامه ۱۰۰ و حداقل آن ۰ است. پایایی مقیاس در مطالعه کانور و دیویدسون (۲۰۰۳) با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش جوکار (۱۳۸۶) پایایی با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۸۳ محاسبه شد.

روش اجرا: ابتدا فهرست مدارس دوره دوم متوسطه دخترانه و پسرانه منطقه پنج تهیه و از بین آن‌ها ۴ مدرسه (دو مدرسه دخترانه و دو مدرسه پسرانه) به طور تصادفی انتخاب شدند. پس از مراجعه به دبیرستان‌ها به طور تصادفی از هر پایه (دهم، یازدهم و دوازدهم) یک کلاس انتخاب و پرسشنامه‌ها توزیع، اجرا و جمع آوری شدند. در نهایت از ۳۵۲ نفر گروه نمونه، داده‌های مربوط به ۲۸ نفر به دلیل عدم همکاری و ناقص بودن پاسخ‌ها، همچنین تعدادی از آن‌ها نیز به هنگام بررسی مفروضه‌ها و حذف داده‌های پرت از محاسبه خارج و کنار گذاشته شدند. در نهایت نمونه پژوهش به ۳۲۴ نفر تقلیل یافت. از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد و از آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان برای تجزیه و تحلیل استفاده شد.

یافته‌ها

۱General Self-Efficacy Scale

۲Life Orientation Test

۳The Connor-Davidson Resilience Scale

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	M (SD)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. رضایت از زندگی	۲۱/۰۳ (۶±/۵۴)	-										
۲. شایستگی	۷/۶۷ (۲±/۵۳)	۰/۶۴**	-									
۳. اعتماد	۷/۶۹ (۲±/۶۹)	۰/۵۳**	۰/۶۱**	-								
۴. منش	۸/۹۰ (۳±/۶۴)	۰/۰۷	۰/۱۱*	۰/۳۲**	-							
۵. مراقبت	۹/۴۱ (۲±/۸۴)	۰/۲۹**	۰/۲۵**	۰/۲۱**	۰/۱۹**	-						
۶. ارتباط	۱۱/۲۲ (۳±/۴۲)	۰/۳۴**	۰/۲۹**	۰/۳۵**	۰/۲۴**	۰/۲۷**	-					
۷. تحول مثبت نوجوانی	۴۴/۸۷ (۹±/۸۴)	۰/۵۴**	۰/۶۳**	۰/۷۳**	۰/۶۲**	۰/۵۷**	۰/۶۸**	-				
۸. امید	۱۹/۶۸ (۵±/۳۷)	۰/۴۰**	۰/۲۸**	۰/۲۱**	۰/۱۳*	۰/۱۶**	۰/۲۵**	۰/۳۱**	-			
۹. خوش‌بینی	۲۸/۹۵ (۷±/۲۳)	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۰۳	۰/۰۹	۰/۱۰	۰/۱۳*	۰/۱۴*	۰/۳۴**	-		
۱۰. خودکارآمدی	۲۶/۹۲ (۶±/۰۷)	۰/۴۴**	۰/۳۰**	۰/۲۷**	۰/۲۰**	۰/۲۳**	۰/۲۲**	۰/۳۷**	۰/۵۵**	۰/۳۶**	-	
۱۱. تاب‌آوری	۶۲/۹۲ (۸±/۸۲)	۰/۵۳**	۰/۳۶**	۰/۳۲**	۰/۱۴**	۰/۱۰	۰/۲۳**	۰/۳۴**	۰/۳۵**	۰/۲۱**	۰/۴۴**	-

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد بین رضایت از زندگی با شایستگی ($r = 0.64$)، اعتماد ($r = 0.53$)، مراقبت ($r = 0.29$)، ارتباط ($r = 0.34$)، تحول مثبت نوجوانی ($r = 0.54$)، امید ($r = 0.40$)، خودکارآمدی ($r = 0.44$) و تاب‌آوری ($r = 0.53$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد ($p < 0.01$). به منظور تعیین نقش تحول مثبت نوجوانی و مولفه‌های آن در پیش‌بینی رضایت از زندگی از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون کولموگروف اسمیرنوف حاکی از نرمال بودن توزیع تمام متغیرها بود ($p > 0.05$). شاخص دوربین واتسون برابر با $1/78$ نیز نشان از استقلال خطاها داشت. همچنین شاخص مربوط به مفروضه هم‌خطی چندگانه (VIF) حاکی از عدم هم‌خطی بین متغیرها بود که مقادیر آن به همراه نتایج رگرسیون همزمان در جدول شماره ۲ درج شده است.

جدول ۲: نتایج رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس تحول مثبت نوجوانی و مؤلفه‌های آن

متغیر	متغیر	R	r ²	F	b	β	t	p	آماره تحمل	آماره VIF
مقدار ثابت					۴/۴۲	-	۳/۴۶	۰/۰۰۱	-	-
شایستگی					۱/۳۴	۰/۵۲	۹/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱/۹۶
اطمینان					۰/۷۳	۰/۳۰	۴/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۳/۱۳
منش	رضایت از زندگی	۰/۶۹	۰/۴۷	۵۷/۴۵	۰/۳۱	۰/۱۶	۰/۷۶	۰/۰۷	۰/۱۱	۸/۸۹
مراقبت					۰/۴۴	۰/۱۹	۳/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۲/۰۸
ارتباط					۰/۴۱	۰/۲۲	۳/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۲/۵۵
تحول مثبت نوجوانی					۰/۱۸	۰/۲۷	۲/۲۶	۰/۰۲	۰/۱۲	۸/۶۳

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که ۴۶ درصد از کل واریانس رضایت از زندگی بوسیله متغیر تحول مثبت نوجوانی و مؤلفه‌های آن تبیین می‌شود. مقدار F نیز نشان‌دهنده معنی‌داری مدل رگرسیون است. مدل رگرسیون پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس مولفه‌های تحول مثبت نوجوانی بدین صورت است:

$$\text{رضایت از زندگی} = ۴/۴۲ + ۰/۵۲(\text{شایستگی}) + ۰/۳۰(\text{اطمینان}) + ۰/۱۶(\text{منش}) + ۰/۱۹(\text{مراقبت}) + ۰/۲۲(\text{ارتباط})$$

نتایج ضریب رگرسیون نیز نشان می‌دهد که تحول مثبت نوجوانی با مقدار بتای $۰/۲۷$ ($p < ۰/۰۵$) و مؤلفه‌های شایستگی، اطمینان، مراقبت و ارتباط به ترتیب با مقادیر بتای $۰/۵۲$ ، $۰/۳۰$ ، $۰/۱۹$ و $۰/۲۲$ ($p < ۰/۰۱$) قادر به پیش‌بینی معنی‌دار رضایت از زندگی هستند، اما مؤلفه منش با مقدار بتای $۰/۱۶$ قادر به پیش‌بینی معنی‌دار رضایت از زندگی نیست. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد نتایج حاکی از نرمال بودن توزیع تمام متغیرها بود ($p < ۰/۰۵$). شاخص دوربین واتسون برابر با $۲/۳۱$ نشان از استقلال خطاها بود. همچنین شاخص مربوط به مفروضه هم‌خطی چندگانه (VIF) نیز حاکی از عدم هم‌خطی بین متغیرها بود که مقادیر آن به همراه نتایج رگرسیون همزمان در جدول شماره ۳ درج شده است.

جدول ۳: نتایج رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس سرمایه‌های روانشناختی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	R	r ^۲	F	b	β	t	p	آماره تحمل VIF	آماره
	مقدار ثابت				۵/۰۶	-	۲/۲۶	۰/۰۲۴	-	-
	امید				۰/۲۲	۰/۱۸	۳/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱/۴۷
رضایت از	خوش‌بینی	۰/۶۰	۰/۳۷	۴۶/۶۰	۰/۱۱	۰/۰۹	۱/۸۴	۰/۰۷۶	۰/۶۶	۱/۵۰
زندگی	خودکارآمدی				۰/۲۷	۰/۲۵	۳/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۲/۰۵
	تاب‌آوری				۰/۲۸	۰/۳۸	۷/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱/۲۷

نتایج جدول نشان می‌دهد که ۳۶ درصد از کل واریانس رضایت از زندگی بوسیله سرمایه‌های تبیین می‌شود. مقدار F نیز نشان‌دهنده معنی‌داری مدل رگرسیون است. مدل رگرسیون پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس سرمایه‌های روانشناختی به صورت زیر است: رضایت از زندگی = $۵/۰۶ + ۰/۱۸(\text{امید}) + ۰/۰۹(\text{خوش‌بینی}) + ۰/۲۵(\text{خودکارآمدی}) + ۰/۳۸(\text{تاب‌آوری})$. نتایج ضریب رگرسیون نیز نشان می‌دهد که متغیر تاب‌آوری، خودکارآمدی و امید با مقادیر بتای $۰/۳۸$ ، $۰/۲۵$ و $۰/۱۸$ قادر به پیش‌بینی معنی‌دار رضایت از زندگی هستند ($p < ۰/۰۱$). اما متغیر خوش‌بینی با مقدار بتای $۰/۰۹$ قادر به پیش‌بینی معنی‌دار رضایت از زندگی نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، مطالعه تحول مثبت نوجوانی و سرمایه‌های روان‌شناختی در پیش‌بینی رضایت از زندگی نوجوانان بود. همان‌طور که یافته‌های پژوهش نشان داد از بین مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی؛ شایستگی، اطمینان، مراقبت و ارتباط به صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی بودند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های ما (۲۰۱۹)، هولسن و همکاران (۲۰۱۷)، محمد، و همکاران (۲۰۱۴) کاتالانو و همکاران (۲۰۰۴)، پاکستون و همکاران (۲۰۰۶)، شان و شک (۲۰۱۳)، کیاروچی و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی دارد. در تمامی این پژوهش‌ها بیان شده است که تحول مثبت نوجوانی، رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند و با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. همین‌طور این یافته با پژوهش‌های مختلف که نشان دادند تحول مثبت نوجوانی رفتارهای مثبت را افزایش می‌دهند و باعث کاهش رفتارهای منفی و مشکل‌آفرین شدند (کاتالانو و همکاران، ۲۰۰۴) نیز همخوانی دارد. نتیجه به دست آمده را می‌توان بر اساس تحقیقات ذکر شده و نظریه لرنر (۲۰۰۵) این‌گونه تبیین کرد که تحول مثبت از طریق درگیر کردن نیروهای بالقوه افراد منجر به تاثیرات مثبت عمیق و رشد همه‌جانبه افراد می‌شود. تحول مثبت بیشتر بر نقاط قوت و فرآیندهای انطباقی تاکید می‌کند و به این ترتیب ظرفیت‌هایی را که افراد برای موفقیت در دوره زندگی و مواجه شدن با چالش‌ها نیاز دارند را فراهم می‌کند و بر اساس این ظرفیت‌ها افراد می‌دانند که چگونه از مشکلات اجتناب کنند و یا بر مشکلات فائق آیند (مرادی، ۱۳۹۸). مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی مانند شایستگی، اطمینان و ارتباط هر چقدر در نوجوانی بیشتر دیده شوند، رفتارهای منفی بیشتر کاهش می‌یابد و متعاقب آن احساسات مثبت و رضایت از زندگی بیشتر می‌شود. دیدگاه تحول مثبت نوجوانی بر ارتقاء سرمایه‌های مثبت نظیر خودتنظیمی، پیوند، انعطاف‌پذیری، هنجارهای

اجتماعی، موفقیت علمی، کسب مهارت‌های شناختی و حرفه‌ای، مشارکت اجتماعی، رشد هویت مثبت، ارتباط قوی با همسالان و بزرگسالان تاکید دارد، در نتیجه به دلیل ویژگی‌هایی از این دست که همراه با این مولفه هستند، افراد در برخورد با مشکلات می‌توانند تصمیم درست‌تری بگیرند و البته اینکه در کنار این تصمیمات حمایت اطرافیان خود را نیز دارند بنابراین مجموع این عوامل سطح رضایت را در این افراد بالا می‌برد (موسوی، دبیری و نصیری‌پور، ۱۳۹۷). افرادی که از تحول مثبت بالایی برخوردار هستند، ارزش بالایی برای خویش قائل هستند، به صورت بالقوه ذهن گشوده‌تری دارند، رفتارهای مناسبی از خود نشان می‌دهند و ارتباط خوبی با اطرافیان خویش برقرار می‌کنند که مجموع این عوامل منجر به احساس رضایت بیشتر از خودشان و زندگی می‌شود (مرادی، ۱۳۹۸). رضایت از زندگی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت است که انسان را به سمت سازش و مقابله با مشکلات زندگی سوق می‌دهد که منجر به شکل‌گیری ویژگی‌ها و توانمندی‌های مثبت در افراد می‌شود. رضایت از زندگی با تمامی ویژگی‌های مثبت رابطه مثبت و مستقیم دارد (سلیگمن و سیکزنت‌مپهالی، ۲۰۰۰). با توجه به نظریات زیربنایی رضایت از زندگی از جمله داینر و ریان (۲۰۰۹) که به شکل نظریات اهداف و نیازها بیان شدند، رضایت از زندگی به صورت توازن بین آرزوهای فرد و وضعیت فعلی است و همچنین از ارزیابی‌های خوش‌بینانه فرد نسبت به کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی، شغلی، اوقات فراغت، درآمد و عزت نفس بالا نشأت می‌گیرد. تحول مثبت نوجوانی هم به دلیل تأکیدش بر ویژگی‌های مثبت و توانمندی‌های هر فرد منجر به شکل‌گیری ارزیابی خوش‌بینانه از خود در افراد مختلف می‌گردد، از این طریق به افزایش رضایت از زندگی در افراد مختلف کمک می‌کند.

نتایج نشان داد، مؤلفه منش از تحول مثبت نوجوانی قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی در افراد نبوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین کاتالانو و همکاران (۲۰۰۴)، پاکستون و همکاران (۲۰۰۶)، شان و شک (۲۰۱۳)، کیاروچی و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی ندارد. این یافته را این‌گونه می‌توان تبیین کرد که منش مانع از شکل‌گیری رفتارهای مشکل‌آفرین نظیر سوءمصرف مواد و بزهکاری و رفتارهای منفی (سان و شک، ۲۰۱۰) در افراد به صورت مستقیم می‌شود، اما تأثیرش بر رضایت از زندگی شاید به جای این که مستقیم باشد به صورت غیرمستقیم و از طریق میانجی قراردادن مؤلفه‌های دیگر تحول مثبت نوجوانی صورت می‌گیرد و در نتیجه بیشتر باید مورد بررسی قرار ببرد چون تحقیقات داخلی در این مورد بسیار اندک است و نقش مسائل فرهنگی ممکن است تأثیرگذار باشد.

یافته‌ها همچنین نشان داد سرمایه‌های روان‌شناختی از جمله تاب‌آوری، خودکارآمدی و امید به صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی بودند. این یافته با پژوهش‌های یوکال-گانیرون (۲۰۱۲)، لدویت و وایت (۲۰۰۸)، کیاروچی و همکاران (۲۰۰۳)، سام (۱۹۹۸) همخوانی دارد. در تمامی این مطالعات نشان داده شده است که ابعاد مختلف سرمایه‌های روان‌شناختی ارتباط مثبت و معنی‌داری با رضایت از زندگی دارد. نتیجه به دست آمده را می‌توان بر اساس تحقیقات ذکر شده و نظریه سرمایه‌های روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۴) این‌گونه تبیین کرد که مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی؛ خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری، کارکردها و اعمال انسان را از طریق فرآیندهای شناختی، انگیزشی، هیجانی و گزینشی تنظیم می‌کنند، به این صورت که افراد با سرمایه‌های روان‌شناختی بالا، در مدیریت چالش‌های پیرامون خود از تاب‌آوری بیش‌تری برخوردارند و راهبردهای اثربخشی را به‌کار می‌گیرند. در سطح انگیزشی نیز افراد با سرمایه‌های روان‌شناختی بالا، اهداف چالش‌انگیزی برای خود در نظر می‌گیرند، شکست‌ها را به جای این که به عوامل کنترل‌ناپذیر و بیرونی نسبت دهند، به عوامل کنترل‌پذیر و درونی نسبت می‌دهند، همین عوامل منجر به شکل‌گیری احساس رضایت کلی زندگی کمک می‌کند. افراد دارای خودکارآمدی پایین بر ناتوانی‌های خود تمرکز دارند و به دلیل احساس بی‌کفایتی، در فعالیت‌های بالقوه پاداش دهنده شرکت نمی‌کنند (مدوکس، ۲۰۱۶). می‌توان گفت بر اساس نظریه بندورا خودکارآمدی بر جنبه‌های مختلف روان‌شناختی از جمله رضایت از زندگی تأثیر مثبت دارد. بر اساس نظریه منابع روان‌شناختی، مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی، بیش از آن که یک سازه سطحی با کارکردهای جزئی در سطح رفتار و شناخت انسان‌ها باشند، منبعی پایه، محوری و بسط‌پذیر هستند که در تمامی لحظات برای عمل در موقعیت‌های مختلف با فرد همراهی می‌کنند و سپس احساس شادکامی و رضایت را به وجود می‌آورند. نوجوانان دارای سرمایه روان‌شناختی بالا، می‌توانند در برابر مشکلات مقاومت و پشتکار بیشتری از خود نشان دهند و به دلیل فضای ذهنی مثبت‌تری که از آن برخوردار هستند، می‌توانند راه‌حل‌های سازنده‌تری نیز برای مشکلات خود بیابند و آن را اجرا کنند (گل‌پرور، قاسمی و مصاحبی، ۱۳۹۳). داشتن سرمایه روان‌شناختی بالا فرد را قادر می‌سازد علاوه بر مقابله بهتر در موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر تحت تأثیر وقایع استرس‌زای روزانه قرار بگیرد. وقتی افراد روحیه مثبت‌نگرانه و خوشایندی درباره خود، دیگران و دنیا داشته باشند، خود را مفید و اثربخش می‌دانند و می‌توانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و با اطمینان بیشتری سپری کنند. خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی افراد را تشویق می‌کند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کنند. در عین حال

توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب می‌کنند که این عامل به نوجوانان فرصت دوست‌یابی درست را می‌دهد. آنان همچنین به دلیل داشتن روحیه مثبت‌اندیشی و سرمایه مثبت، می‌آموزند که در جهان موضع فعالی اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند. افزون بر این یاد می‌گیرند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند. وقتی افراد تفکر مثبت دارند از روش‌های معمول فکر و عمل خویش فراتر رفته و انعطاف پذیری بیشتری خواهند داشت. هیجان‌نا مثبت خصوصیات فکری و رفتاری انسان را به سمت مثبت تغییر می‌دهند. داشتن سطح بالایی از مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افراد به تغییر شناخت‌های ناکارآمد و جایگزین کردن شناخت‌های مطلوب و مثبت کمک می‌کند و از آنجا که به تغییر شیوه تفکر و اندیشیدن آنان کمک می‌کند، می‌توانند به سطح بالایی از رضایت‌مندی در زندگی برسند (جعفری و حسامپور، ۱۳۹۶). همچنین سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت شیوه تفکر و محتوای افکار افراد را تغییر می‌دهد و موجب می‌شود که افراد به شیوه مثبت‌تری درباره پدیده‌ها و عوامل محیطی فکر کنند. چنین تغییری سبب می‌شود افراد ادراکات و نگرش‌های سازنده‌تری به محیط خود و دیگر عوامل درگیر در زندگی پیدا کنند، بنابراین چنین شرایطی می‌تواند زمینه پدید آمدن و تقویت عوامل انگیزشی سازنده‌تر و شور و شوق بیشتری را فراهم کند و در نتیجه احساس رضایت از زندگی را افزایش دهد (خسروی و آقاجانی، ۱۳۹۸).

مؤلفه خوش‌بینی قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی نبوده است. این یافته با یافته پژوهش‌های یوکال-گانیرون (۲۰۱۲)، لدویت و وایت (۲۰۰۸)، کیاروچی و همکاران (۲۰۰۳) و سام (۱۹۹۸) همخوانی ندارد. با توجه به این که تمامی پژوهش‌ها بر رابطه مستقیم و مثبت و پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس خوش‌بینی تأکید داشتند. می‌توان گفت این رابطه ممکن است تحت تاثیر متغیرهای مینجی دیگری قرار داشته باشد. از طرفی یک تبیین احتمالی نیز این است که خوش‌بینی یکی از متغیرهایی است که به نوعی برخی از آن به عنوان کمبود روانی تلقی می‌کنند چرا که از آن به نوعی خود فریبی و خطای ادراکی یاد می‌شود و تحت تاثیر تجارب خوش‌بینانه قبلی نیز است و در شرایط فرهنگی و اجتماعی ما که نوعی بدبینی وجود دارد چنین نتیجه‌ای به دور از انتظار نباشد.

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که مولفه‌های تحول مثبت نوجوانی و سرمایه‌های روانشناختی با رضایت از زندگی رابطه معناداری دارند و می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. اگر چه تحقیق پیرامون نقش تحول مثبت نوجوانی در ابعاد مختلف روانشناختی در داخل کشور در اوایل کار است اما نتایج پژوهش حاضر می‌تواند دانش نظری و کاربردی را در داخل کشور گسترش دهد تا بتوان برنامه‌های مناسب با سطح فرهنگی جامعه طراحی کرد. به عبارتی وجود رابطه بین تحول مثبت و رضایت از زندگی پشتوانه نظری و پژوهشی را بای طراحی و بررسی اثربخشی برنامه تحول مثبت بر رضایت از زندگی فراهم می‌کند.

محدودیت پژوهش حاضر این بود که صرفاً به بررسی رابطه بین متغیرها پرداخته و محدود به دانش آموزان پایه دهم تا دوازدهم بود، به همین دلیل پیشنهاد می‌شود این موضوع در سایر پایه‌ها نیز انجام شود. نمونه حاضر محدود به منطقه پنج شهر تهران بود به همین دلیل پیشنهاد می‌شود این موضوع در سایر مناطق و شهرها نیز انجام شود. با توجه به نقش مولفه‌های تحول مثبت و سرمایه‌های روانشناختی بر رضایت از زندگی پیشنهاد میشود نوجوانان و به خصوص دانش آموزان از نظر این مولفه‌ها مورد غربالگری قرار گیرند و برای افرادی که نمرات پایینی کسب می‌کنند کارگاه‌های آموزشی در خصوص تحول مثبت نوجوانی و سرمایه‌های روانشناختی برگزار شود تا رضایت از زندگی آنها نیز افزایش یابد.

منابع

- بابایی، ج. (۱۳۹۵). *رابطه تحول مثبت نوجوانی، رضایت از زندگی و قلدری در دانش آموزان مقطع متوسطه استان قم*. پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد. دانشگاه سمنان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- بیجاری، ه؛ قنبری هاشم‌آبادی، ب؛ آقا محمدیان شعر باف، ح و همایی شاندریز، ف. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امیددرمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۰(۱)، ۱۸۴-۱۷۱.
- جعفری، ا و حسامپور، ف. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد هوش معنوی و سرمایه روان‌شناختی در سالمندان. *مجله سالمند*، ۱۱(۱)، ۹۳-۱۰۳.
- خسروی، ف و آقاجانی، ط. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی نوجوانان. *فصلنامه آموزش، مشاوره و روان‌درمانی*، ۸، ۲۷-۱۳.
- شاهی، حسن و مهدی، محمد. (۱۳۸۱). بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۱۵(۱۶)، ۸۶-۹۸.

The Prediction of Life Satisfaction in Adolescents based on Positive Youth Development and Psychological ...

گل‌پرور، م؛ قاسمی، م و مصاحبی، م (۱۳۹۳). الگوی نقش مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی در رضایت از زندگی و رضایت زناشویی در همسران اینارگران شهر کرد. *مطالعات اجتماعی- روان‌شناختی زنان*، ۱۲(۱)، ۱۱۹-۱۴۰.

مرادی، خ. (۱۳۹۸). رابطه مولفه‌های تحول مثبت نوجوانی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۸(۷۷)، ۶۳۴-۶۲۷.
 موسوی، س؛ دبیری، س و نصیری‌پور، ص (۱۳۹۷). نقش عملکرد خانواده و تحول مثبت نوجوانی در پیش‌بینی افسردگی دختران نوجوان. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۷(۷۲)، ۹۲۵-۹۱۹.

Aparna, N., & Raakhee, A. S. (2011). Life skill education for adolescents: its relevance and importance. *Education science and psychology*, 2(19), 3-7.

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 98-124.

Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1947-1963

Desie, Y. (2020). From surviving to thriving: characterizing positive youth development among youth in Ethiopia. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 200-209

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Gebauer, J. E., Riketta, M., Broemer, P., & Maio, G. R. (2008). Pleasure and pressure based prosocial motivation: Divergent relations to subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 399-420.

Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., ... & Lerner, R. M. (2014). The creation and validation of short and very short measures of PYD. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176.

Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, 16(3), 259-268.

Holsen, I., Geldhof, J., Larsen, T., & Aardal, E. (2017). The five Cs of positive youth development in Norway: Assessment and associations with positive and negative outcomes. *International Journal of Behavioral Development*, 41(5), 559-569.

Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. *Self-efficacy: Thought control of action*, 195213.

Lau, J. T., Tsui, H. Y., Ho, S. P., Wong, E., & Yang, X. (2010). Prevalence of psychological problems and relationships with condom use and HIV prevention behaviors among Chinese female sex workers in Hong Kong. *AIDS care*, 22(6), 659-668.

Laudet, A. B., & White, W. L. (2008). Recovery capital as prospective predictor of sustained recovery, life satisfaction, and stress among former poly-substance users. *Substance use & misuse*, 43(1), 27-54.

Lerner, R. M. (2005). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. In *White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine. Washington, DC: National Academies of Science.*

Lerner, R. M., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172-180.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage.

Luthans, F., Luthans, K.W. and Luthans, B.C. (2004) Positive Psychological Capital: Beyond Human and Social Capital. *Business Horizons*, 47, 45-50.

Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2), 209-221.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior*, 1(2), 9-24.

Ma, C. M. (2019). The Relationship Between Social Support and Life Satisfaction Among Chinese and Ethnic Minority Adolescents in Hong Kong: the Mediating Role of Positive Youth Development. *Child Indicators Research*, 13, 659-679

Milot, A. (2014). *Positive Youth Development as a Framework for Examining the Relationships Between Conformity to Gender Norms, Social Support, and Adolescent Mental Health* (Doctoral dissertation, Boston College. Lynch School of Education).

Mohamad, M., Mohammad, M., & Ali, N. A. M. (2014). Positive Youth Development and Life Satisfaction among Youths. *Journal of Applied Sciences*, 14(21), 2782-2792.

Nehrke, M. F., Hulicka, I. M., & Morganti, J. B. (1980). Age differences in life satisfaction, locus of control, and self-concept. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(1), 25-33.

Paxton, R. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2006). Opportunity for adult bonding/meaningful neighborhood roles and life-satisfaction among USA middle school students. *Social Indicators Research*, 79(2), 291-312.

- Ramey, H. L., Lawford, H. L., Rose-Krasnor, L., Freeman, J., & Lancot, J. (2018). Engaging diverse Canadian youth in youth development programs: Program quality and community engagement. *Children and Youth Services Review*, 94, 20-26.
- Sam, D. L. (1998). Predicting life satisfaction among adolescents from immigrant families in Norway. *Ethnicity & Health*, 3(1-2), 5-18.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sun, R. C., & Shek, D. T. (2010). Life satisfaction, positive youth development, and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 95(3), 455-474.
- Sun, R. C., & Shek, D. T. (2013). Longitudinal influences of positive youth development and life satisfaction on problem behaviour among adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 114(3), 1171-1197.
- Thompson, S., Manderson, L., Woelz-Stirling, N., Cahill, A., & Kelaher, M. (2002). The social and cultural context of the mental health of Filipinas in Queensland. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(5), 681-687.
- Ucol-Ganiron Jr, T. (2012). The additive value of psychological capital in predicting structural project success and life satisfaction of structural engineers. *International Journal of Social Science and Humanity*, 2(4), 291.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818.
- Zhang, A., Yan, J., Yang, G., Tan, X., Wang, X., & Tan, S. (2018). Life satisfaction and its associated factors among money boys in China. *Public health*, 154, 110-117.





شپوهنگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی