

## Predicting Harmful Behavioral Patterns Based on Positive Psychological States in Male Students

Saeed Yousefi<sup>1\*</sup> 

| Article Info                                                                                                       | Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Article type:</b><br/>Science Article</p> <p><b>Received:</b> 2025/10/24<br/><b>Accepted:</b> 2025/11/29</p> | <p>Adolescence is a critical developmental period characterized by rapid biological, psychological, and social changes that increase vulnerability to behavioral disorders, including both internalizing and externalizing problems. These disorders can adversely affect students' academic achievement and social functioning. The present study aimed to predict behavioral disorders among male high school students based on the components of positive psychological states, within the framework of positive psychology, and to examine the protective role of these components. This applied study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of all male high school students in Mashhad District 2 during the 2024–2025 academic year (approximately 2,500 students). A total of 320 participants were selected using convenience sampling. Data were collected using the Positive Psychological States Questionnaire (Rajaei et al., 2012) and the Achenbach Child Behavior Checklist (CBCL) (1991). The data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and simultaneous multiple regression analysis. The results of Pearson's correlation analysis revealed significant negative correlations between behavioral problems and all components of positive psychological states, including trust in God, conscientiousness, life satisfaction, positive mood and happiness, sociability, and gratitude. Furthermore, the results of the multiple regression analysis indicated that only conscientiousness, gratitude, and sociability made significant negative contributions to predicting students' behavioral disorders. Among these variables, conscientiousness demonstrated the strongest predictive power, followed by sociability and gratitude. The findings suggest that positive psychological states—particularly conscientiousness, sociability, and gratitude—serve as important protective factors against behavioral disorders. Conscientiousness enhances behavioral self-regulation, sociability strengthens interpersonal relationships and social support, and gratitude promotes positive cognitive appraisal and emotional regulation. Together, these factors reduce adolescents' vulnerability to behavioral problems by improving executive functioning, fostering supportive social networks, and encouraging a strengths-based cognitive orientation. Based on these findings, it is recommended that schools develop and implement targeted educational and psychological interventions aimed at strengthening positive psychological states in order to reduce the prevalence of risky behaviors and promote adolescents' psychological well-being.</p> |
| <b>Keywords</b>                                                                                                    | Positive psychological states; Behavioral disorders; Adolescents; High school students; Positive psychology.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Publisher:** Shiraz University  
**Corresponding Author:** Saeed Yousefi  
**Email:** saeedyousefi1994@ut.ac.ir

1. Ph.D. Student in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author).  
 DOI: 10.22099/EBD.2026.8663

## Extended Abstract

### Introduction

Adolescence is a critical and formative stage of human development characterized by profound biological, cognitive, social, and emotional changes. Owing to the heightened vulnerability associated with this developmental period, adolescents are particularly susceptible to behavioral disorders, including both internalizing problems (e.g., anxiety, depression, and social withdrawal) and externalizing problems (e.g., aggression, rule-breaking, and antisocial behaviors). National and international evidence indicates that a substantial proportion of adolescents experience behavioral difficulties, which may adversely affect their academic achievement, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and increase their involvement in high-risk behaviors.

In recent years, the field of positive psychology has shifted the focus of research from psychological deficits and disorders toward individuals' strengths and positive capacities. Psychological resources such as positive emotions, optimism, conscientiousness, gratitude, and social competence have been identified as protective factors that can buffer adolescents against behavioral and emotional problems. Previous research has demonstrated that strengthening positive psychological states enhances resilience, emotion regulation, and social competence while reducing behavioral difficulties among adolescents. Despite the growing body of international evidence, relatively few studies in Iran have examined the predictive role of positive psychological states in adolescents' behavioral disorders.

Accordingly, the present study aimed to investigate whether the components of positive psychological states could predict harmful behavioral patterns among male high school students and to determine which psychological components provide the strongest protective effects against maladaptive and high-risk behaviors.

### Methodology

This applied study employed a descriptive–correlational research design. The statistical population comprised all male secondary school students (Grades 10–12) in District 2 of

Mashhad during the 2023–2024 academic year, with an estimated population of approximately 2,500 students. Based on Morgan's sample size table, a total of 320 participants were selected using convenience sampling. To ensure socioeconomic diversity, the sample was drawn from three schools representing advantaged, moderately advantaged, and disadvantaged socioeconomic backgrounds. Data were collected through online questionnaires.

The study employed two standardized instruments: the Positive Psychological States Questionnaire (Rajaei et al., 2012), which assesses 15 dimensions of positive psychological states, and the Achenbach Child Behavior Checklist (CBCL) (Achenbach, 1991), which measures behavioral problems. Data analysis was conducted using descriptive statistics (means and standard deviations) and inferential statistics, including Pearson's correlation coefficient and simultaneous multiple regression analysis. Prior to the regression analysis, all underlying assumptions—including normality, multicollinearity, and independence of residuals—were examined and confirmed.

For the purpose of data analysis, the overall behavioral problems score was used as the dependent variable, whereas individual behavioral subscales were not analyzed separately in order to evaluate the overall predictive power of positive psychological states. The reliability of the research instruments was satisfactory, with Cronbach's alpha coefficients of 0.85 for the Positive Psychological States Questionnaire and 0.88 for the CBCL. Overall, the methodological approach provided a rigorous framework for examining the relationship between positive psychological states and behavioral problems among male adolescents.

### Findings

The findings revealed that all components of positive psychological states—including trust in God, conscientiousness, life satisfaction, positive mood, gratitude, and sociability—were significantly and negatively correlated with behavioral problems. In other words, higher levels of these positive psychological states were associated with lower levels of behavioral problems among the students.

The results of the multiple regression analysis demonstrated that conscientiousness, sociability, and gratitude were significant negative predictors of behavioral problems. Among these variables, conscientiousness exhibited the greatest predictive power, indicating that students with higher levels of self-regulation, planning ability, and personal responsibility were less likely to engage in impulsive, disruptive, or antisocial behaviors.

Sociability emerged as the second strongest predictor of behavioral problems. This component reflects interpersonal competencies such as empathy, effective communication, and the ability to establish supportive social relationships, all of which contribute to reducing behavioral difficulties and promoting psychological adjustment.

Gratitude also significantly predicted behavioral problems. By encouraging individuals to focus on positive life experiences rather than perceived deficiencies, gratitude facilitates cognitive emotion regulation, reduces rumination, and consequently decreases the likelihood of maladaptive behaviors.

In contrast, although trust in God, life satisfaction, and positive mood were significantly and negatively correlated with behavioral problems, they did not make significant unique contributions to the regression model after controlling for the effects of the other predictor variables.

## Discussion and Conclusion

The findings of the present study highlight the significant protective role of positive psychological states in reducing harmful behavioral patterns during adolescence. Specifically, conscientiousness, sociability, and gratitude emerged as the strongest predictors of behavioral problems, emphasizing the importance of these psychological resources in promoting adolescents' behavioral adjustment.

Conscientiousness was identified as the strongest predictor of behavioral problems. This component enhances executive functions, including response inhibition, planning, self-monitoring, and sustained attention, thereby enabling adolescents to regulate impulsive behaviors and make more adaptive behavioral decisions.

Sociability was the second strongest predictor. By fostering empathy, effective communication, supportive peer relationships, and a stronger sense of belonging, sociability reduces adolescents' emotional and social vulnerability and promotes healthier behavioral outcomes.

Gratitude also made a significant contribution to predicting behavioral problems. By encouraging individuals to focus on positive life experiences rather than perceived shortcomings, gratitude facilitates cognitive reappraisal, improves emotion regulation, and reduces stress, anxiety, and rumination, thereby decreasing the likelihood of maladaptive behaviors.

These findings are consistent with the vulnerability–stress model, which suggests that strong cognitive and emotional protective factors buffer the negative effects of environmental stressors and reduce the risk of maladaptive behavioral outcomes.

The findings also have important practical implications. Schools can play a pivotal role in strengthening positive psychological characteristics by implementing interventions focused on social skills training, gratitude-based activities, executive function development, and other evidence-based positive psychology programs. Such interventions may effectively reduce behavioral problems while promoting students' psychological well-being.

Despite its valuable contributions, this study has several limitations. The sample included only male students from a single geographical region, which may limit the generalizability of the findings. Furthermore, the correlational research design does not permit causal inferences. Future research should employ experimental or longitudinal designs, recruit more diverse samples, and investigate the long-term effectiveness of positive psychology interventions across different populations.

In conclusion, strengthening positive psychological states represents a promising preventive strategy for reducing risky behaviors and promoting mental health among adolescents.

**Keywords:** Positive psychological states; Behavioral disorders; Conscientiousness; Sociability; Behavioral problems.



## پیش‌بینی الگوهای رفتاری آسیب‌زا بر مبنای حالات روان‌شناختی مثبت در دانش‌آموزان

پسر

سعید یوسفی<sup>\*۱</sup> ID

| اطلاعات مقاله                                                                               | چکیده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>نوع مقاله: مقاله علمی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۰۲</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸</p> | <p>دوره نوجوانی به دلیل تحولات گسترده و آسیب‌پذیری ساختاری بالا، زمینه‌ساز بروز اختلالات رفتاری (شامل درونی‌سازی شده و برونی‌سازی شده) است که تأثیرات نامطلوبی بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان می‌گذارد. این پژوهش باهدف پیش‌بینی اختلال‌های رفتاری در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم بر اساس مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت (بر اساس رویکرد روانشناسی مثبت نگر) انجام گرفت تا نقش این مؤلفه‌ها به‌عنوان عوامل محافظتی تبیین شود. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم ناحیه ۲ مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ (حدود ۲۵۰۰ نفر) بود که از میان آن‌ها ۳۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه حالات روان‌شناختی مثبت (Rajaei et al, 2012) و سیاهه رفتاری کودک Achenbach (۱۹۹۱) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که مشکلات رفتاری باتمام مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، وظیفه‌شناسی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن و قدردانی کردن) دارای همبستگی معکوس و معنادار است. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که از میان مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبت، تنها متغیرهای وظیفه‌شناسی، قدردانی کردن، اجتماعی بودن دارای سهم معنادار و منفی در پیش‌بینی اختلال‌های رفتاری دانش‌آموزان هستند. بالاترین قدرت پیش‌بینی به ترتیب متعلق به وظیفه‌شناسی، اجتماعی بودن و قدردانی کردن بود. نتایج تأیید می‌کنند که حالات روان‌شناختی مثبت، به‌ویژه مؤلفه‌های مربوط به خودتنظیمی رفتاری (وظیفه‌شناسی)، مهارت‌های بین فردی (اجتماعی بودن) و باز تنظیم شناختی (قدردانی کردن)، به‌عنوان سپر دفاعی و بافر در برابر بروز مشکلات رفتاری عمل می‌کنند. این مؤلفه‌ها با تقویت عملکردهای اجرایی مغز، ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی قوی و تغییر توجه از نقصان‌ها به داشته‌ها، آسیب‌پذیری ذاتی نوجوانان را کاهش می‌دهند. پیشنهاد می‌شود مداخلات آموزشی هدفمند در مدارس جهت تقویت این مؤلفه‌های مثبت طراحی و اجرا شود تا بروز رفتارهای پرخطر به‌گونه‌ای مؤثر کاهش یابد.</p> <p>حالات روان‌شناختی مثبت، اختلال‌های رفتاری، وظیفه‌شناسی، اجتماعی بودن، مشکلات رفتاری</p> |
| کلیدواژه‌ها                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

ناشر: دانشگاه شیراز

ایمیل: saeedyousefi1994@ut.ac.ir

\* نویسنده مسئول: سعید یوسفی

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

DOI: 10.22099/EBD.2026.8663

## مقدمه

دوره نوجوانی<sup>۱</sup> نه یک توقف، بلکه یک نقطه عطف رشدی است که به دلیل سرعت و گستردگی تحولات چندجانبه، در زمره حساس‌ترین مراحل عمر قرار می‌گیرد (Mastroji et al, 2024). این مقطع، نوجوان را با فشارهای روان‌شناختی شدید درونی و بیرونی مواجه می‌سازد (Zoe & Shak, 2020)؛ چراکه هماهنگ‌سازی دگرگونی‌های اساسی در ابعاد جسمی، شناختی و روانی-اجتماعی (Rajboyona, 2022)؛ فرآیندی پیچیده است. در این دوره، فرد فعالانه در حال شکل‌دهی به ساختار هویتی خود است و تلاش می‌کند با پایه‌ریزی نظام ارزشی و فکری جدید، به یک استقلال و انسجام هویتی دست یابد (Abitov et al, 2019). باوجود این اهمیت، نوجوانی به دلیل آسیب‌پذیری ساختاری بالا، زمینه‌ی مناسبی برای بروز مشکلات سلامت روان و اختلالات رفتاری فراهم می‌کند (Shari'i, 2022). علت اصلی این شکنندگی، نارس بودن نسبی فرآیندهای عالی مغز، به‌ویژه در حوزه کنترل شناختی و تنظیم هیجان است (Donati et al, 2021)؛ این ضعف، به‌طور مستقیم به افزایش رفتارهای هیجان‌طلبان و مخاطره‌آمیز دامن می‌زند (Beers et al, 2021)؛ درنتیجه، نه‌تنها شیوع اختلالات روانی در این سنین بالاست، بلکه اختلال‌های رفتاری و سلوک نیز به شکلی بارز خود را نشان می‌دهند (Leib et al, 2024; Sacco et al, 2021).

اختلال‌های رفتاری به مجموعه‌ای از الگوهای پایدار هیجانی و رفتاری گفته می‌شود که با انتظارات متناسب باسن، فرهنگ و زمینه اجتماعی فرد، به‌ویژه در موقعیت‌های ساختاریافته مانند مدرسه، تفاوت معناداری دارند (Lu et al, 2018). این تفاوت‌ها معمولاً به بروز مشکلات قابل توجه در سازگاری اجتماعی و فرصت‌های یادگیری منجر می‌شوند و می‌توانند روند رشد تحصیلی و شخصی فرد را با اختلال مواجه سازند. اختلال‌های رفتاری ازجمله شایع‌ترین مشکلات دوران نوجوانی به‌شمار می‌روند (Lee et al, 2022) و پیامدهای نامطلوبی بر عملکرد تحصیلی، کیفیت روابط اجتماعی، سازگاری فردی و نظم محیط یادگیری برجای می‌گذارند (Mitchell et al, 2019). نتایج پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که شیوع این اختلال‌ها در میان کودکان و نوجوانان، به‌ویژه در کشورهای درحال توسعه، قابل توجه بوده و در حدود ۱۲ تا ۲۹ درصد گزارش شده است (Coy et al, 2021; Philip et al, 2018).

این مشکلات را می‌توان به‌طور عمده در دودسته کلی طبقه‌بندی کرد: مشکلات درونی سازی شده (مانند گوشه‌گیری، اضطراب<sup>۲</sup> و افسردگی<sup>۳</sup>) که از هیجانات فرد نشئت می‌گیرند و مشکلات برونی‌سازی شده (مانند پرخاشگری، کج‌خلقی و رفتارهای ضداجتماعی) که بیشتر تحت تأثیر عوامل محیطی قرار دارند (Raimondo et al, 2024). عوامل متعددی در بروز این اختلالات نقش دارند؛ ازجمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به مسائل اقتصادی و فقر (Hosokawa and Katsura, 2018)؛ عملکرد نامطلوب خانواده (Liu et al, 2021)؛ ضعف در روابط بین فردی (Trach et al, 2018) و سبک‌های نامناسب فرزندپروری (مانند روش‌های استبدادی یا فقدان محبت کافی) اشاره کرد (Leon-del-Barco et al, 2019). شیوع بالای این اختلالات که نمونه‌های رایج آن شامل اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی<sup>۴</sup>، اختلال سلوک<sup>۵</sup> و اختلال نافرمانی مقابله‌ای<sup>۶</sup> است (Chan et al, 2008)؛ پیامدهای بسیار سنگینی برای نوجوانان به دنبال دارد. مهم‌ترین این پیامدها، از دست دادن فرصت‌های آموزشی و تربیتی به دلیل مواردی مانند تعلیق یا اخراج از مدرسه است (Rios et al, 2018)؛ که صدمات فردی و اجتماعی گسترده‌ای را در پی خواهد داشت.

1. Adolescence

2. Anxiety

3. Depression

4. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

5. Conduct Disorder

6. Oppositional Defiant Disorder

در سال‌های اخیر و در پاسخ به ضرورت پیشگیری و کاهش اختلال‌های رفتاری در دوره نوجوانی، توجه پژوهشگران به‌جای تمرکز صرف بر عوامل خطر، به‌سوی شناسایی و تقویت عوامل محافظتی معطوف شده است. در این میان، حالات و مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین عوامل حمایت‌کننده شناخته شده‌اند (Van Zyl et al., 2024). روان‌شناسی مثبت نگر که نخستین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط سلیگمن مطرح شد، رویکردی نظام‌مند و مبتنی بر شواهد است که هدف آن، پرورش و تقویت احساسات، باورها و رفتارهای مثبت و درنهایت ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد است (Hendricks et al, 2021; Carr et al. 2021). این رویکرد اکنون به‌عنوان یکی از رویکردهای کلیدی و کاربردی در پیشگیری و مداخله در حوزه آسیب‌های روان‌شناختی و مشکلات رفتاری شناخته می‌شود (Trom and Brook, 2022; Duncan et al. 2021). روان‌شناسی مثبت نگر بر این پیش‌فرض استوار است که تمرکز صرف بر کاهش نشانه‌ها و اختلال‌ها کافی نیست؛ بلکه رشد و تقویت ظرفیت‌های مثبت درونی همچون امید، خوش‌بینی، هیجانات سازنده و معنا جویی می‌تواند به‌طور مستقیم به افزایش رفتارهای سازگاران، عملکرد تحصیلی مطلوب و روابط اجتماعی سالم منجر شود (Allen et al. 2021)؛ در حوزه آموزش و محیط‌های مدرسه‌ای، این رویکرد جایگاهی ویژه دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پرورش مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی در دانش‌آموزان می‌تواند حس تعلق به مدرسه، عزت‌نفس، تاب‌آوری<sup>۲</sup>، انگیزش درونی<sup>۳</sup> و کیفیت تعاملات اجتماعی آنان را به شکل چشمگیری ارتقا دهد (Allen et al. 2021). ازاین‌رو، روان‌شناسی مثبت نه‌تنها ابزاری برای مقابله با مشکلات رفتاری محسوب می‌شود بلکه می‌تواند به‌عنوان بستری برای رشد همه‌جانبه و شکوفایی توانمندی‌های نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. پژوهش‌های متعددی نقش حالات روان‌شناختی مثبت را در درک و تبیین رفتارهای سازگاران در محیط‌های آموزشی تأیید کرده‌اند. به‌عنوان نمونه، Al-Jarf (۲۰۲۲) نشان داد که رابطه‌ای معنادار میان هیجانات مثبت، احساس ارزشمندی و خودکارآمدی و کاهش رفتارهای پرخطرانه و افزایش کنترل هیجانی در دانش‌آموزان وجود دارد. همچنین، Tejada-Gallardo et al (۲۰۲۰) گزارش کردند که مؤلفه‌های مثبت نگر مانند شکرگزاری و خوش‌بینی، با بهزیستی روانی بالاتر و کاهش شاخص‌های پریشانی رفتاری نظیر اضطراب، افسردگی، انزوا و ناسازگاری اجتماعی در محیط مدرسه مرتبط‌اند. افزون بر این، یافته‌های پژوهش Lee (۲۰۲۰) حاکی از آن است که حالات روان‌شناختی مثبت، از راه افزایش هوش هیجانی و مهارت‌های تنظیم هیجان، رابطه‌ای مستقیم با کاهش بروز رفتارهای مقابله‌ای، تکانشی و نافرمانی در دانش‌آموزان دارای اختلالات هیجانی - رفتاری دارد. به‌بیان‌دیگر، سنجش و تبیین نگرش‌های مثبت و توانمندسازی روانی در این گروه از دانش‌آموزان، می‌تواند به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ای برای سطح سلامت روان و الگوی رفتار اجتماعی آنان عمل کند.

جامعه نوجوانان ایرانی، امروز نه در آستانه بلکه در متن یک بحران گسترده رفتاری و روانی قرار دارد. این قشر حیاتی از جامعه، در نتیجه تلاقی بی‌سابقه فشارهای رشدی، اجتماعی و اقتصادی، با افزایش نگران‌کننده اختلالات رفتاری و مخاطرات اجتماعی روبه‌روست. تداوم این روند، نه‌تنها سلامت روان نسل آینده را تهدید می‌کند بلکه می‌تواند ثبات اجتماعی و امنیت ملی را نیز با مخاطره جدی روبه‌رو سازد. شواهد علمی نشان می‌دهد که حالات روان‌شناختی مثبت می‌توانند به‌مثابه یک سپر دفاعی فرهنگی و روانی عمل کرده و نوجوانان را در برابر بروز و تشدید مشکلات رفتاری محافظت کنند (Seligman & Adler, 2018; Carr et al., 2021). بااین‌حال، ادبیات علمی داخلی در زمینه سنجش، مدل‌سازی و تبیین نقش پیش‌بین حالات روان‌شناختی مثبت در درک و مقابله با آسیب‌های رفتاری دانش‌آموزان ایرانی، با یک خلأ پژوهشی جدی و اساسی روبه‌روست.

<sup>۱</sup>. Positive psychology  
<sup>۲</sup>. Feeling of belonging to school  
<sup>۳</sup>. Resilienc  
<sup>۴</sup>. Intrinsic motivation

به‌طور خاص، مطالعات همبستگی و پیش‌بینی کننده که تلاش کنند تا مدل بروز الگوهای رفتاری آسیب‌زا را بر مبنای حالات روان‌شناختی مثبت تبیین کنند، محدود و انگشت‌شمار هستند. پر کردن این شکاف، دیگر یک انتخاب علمی یا دانشگاهی نیست بلکه ضرورتی ملی به‌شمار می‌آید. لذا، این پژوهش باهدف پیش‌بینی الگوهای رفتاری آسیب‌زا (درونی سازی شده و برونی سازی شده) بر اساس مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت در دانش‌آموزان پسر انجام‌شده است.

جامعه نوجوانان ایرانی، امروز نه در آستانه بلکه در متن یک بحران گسترده رفتاری و روانی قرار دارد. این قشر حیاتی از جامعه، در نتیجه تلاقی بی‌سابقه فشارهای رشدی، اجتماعی و اقتصادی، با افزایش نگران‌کننده اختلالات رفتاری و مخاطرات اجتماعی روبه‌روست (Saraf et al., 2018). تداوم این روند، نه تنها سلامت روان نسل آینده را تهدید می‌کند بلکه می‌تواند ثبات اجتماعی و امنیت ملی را نیز با مخاطره جدی مواجه سازد. در رویارویی با چنین چالشی، تکیه صرف بر الگوهای روان‌شناختی وارداتی که با بافت فرهنگی، اجتماعی و ارزشی جامعه ایرانی همخوانی ندارند، راه‌حلی ناکارآمد خواهد بود. شواهد علمی نشان می‌دهد که حالات روان‌شناختی مثبت می‌توانند به‌مثابه یک سپر دفاعی فرهنگی و روانی عمل کرده و نوجوانان را در برابر بروز و تشدید مشکلات رفتاری محافظت کنند. با این حال، ادبیات علمی داخلی در زمینه شناخت عمیق، سنجش بومی و تبیین نقش پیش‌بینی‌شده حالات روان‌شناختی مثبت در مقابله با آسیب‌های رفتاری، با یک خلأ پژوهشی جدی و اساسی روبه‌روست. پر کردن این شکاف، دیگر یک انتخاب علمی یا دانشگاهی نیست بلکه ضرورتی ملی به‌شمار می‌آید. لذا این پژوهش باهدف پیش‌بینی اختلال‌های رفتاری بر اساس مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت انجام‌شده است.

### روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش‌شناسی، توصیفی از نوع همبستگی است. هدف اصلی آن بررسی و پیش‌بینی مشکلات رفتاری بر اساس متغیرهای مثبت روان‌شناختی در محیط آموزشی بود. نتایج این مطالعه می‌تواند به مسئولان و متخصصان آموزشی کمک کند تا برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات هدفمندتری برای ارتقای سلامت روان و بهبود سازگاری رفتاری دانش‌آموزان طراحی کنند.

جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم ناحیه ۲ آموزش و پرورش مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که بر اساس گزارش رسمی اداره آموزش و پرورش، حدود ۲۵۰۰ نفر برآورد شده است. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۳۲۰ نفر تعیین شد. به دلیل عدم امکان دسترسی کامل به کل جامعه، روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام شد. برای افزایش تنوع اجتماعی-اقتصادی نمونه، ناحیه آموزشی به سه منطقه برخوردار، نیمه برخوردار و کم برخوردار تقسیم شد و از هر منطقه یک مدرسه به صورت در دسترس انتخاب شد. پس از دریافت مجوزهای لازم، لینک پرسش‌نامه در گروه‌های کلاسی نرم‌افزار شاد قرار داده شد و دانش‌آموزان با رضایت خود پرسش‌نامه را به صورت آنلاین تکمیل کردند. در این پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و فراوانی‌ها) و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. در تحلیل مربوط به مشکلات رفتاری، تنها نمره کل اختلال رفتاری در نظر گرفته شد و مؤلفه‌های جداگانه این متغیر وارد تحلیل نشدند. این تصمیم بر اساس هدف پژوهش، یعنی بررسی پیش‌بینی‌پذیری کلیت مشکلات رفتاری بر پایه حالات روان‌شناختی مثبت، اتخاذ شد.

**پرسش‌نامه حالات روان‌شناختی مثبت:**<sup>۱</sup> پرسش‌نامه حالات روان‌شناختی مثبت Rajaee et al (۲۰۱۲) تدوین شده است. این ابزار شامل ۹۶ گویه است که در مجموع ۱۵ حالت روان‌شناختی مثبت را موردسنجش قرار می‌دهد. روش نمره‌گذاری پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ تا ۵ تنظیم شده است؛ به گونه‌ای که گزینه‌ی «کاملاً مخالفم» نمره ۱ و گزینه‌ی «کاملاً موافقم» نمره ۵ را دریافت می‌کند. برخی از گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. روایی (اعتبار) این پرسش‌نامه توسط جمعی از اساتید و متخصصان حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام گرفت و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ به دست آمد که بیانگر پایایی مطلوب و قابل قبول ابزار است.

**پرسش‌نامه سیاهه رفتاری کودک (CBCL):**<sup>۲</sup> در این پژوهش برای ارزیابی مشکلات رفتاری نوجوانان از سیاهه رفتاری کودک (CBCL) استفاده شد. این ابزار برای گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال طراحی شده و نخستین بار توسط Achenbach (۱۹۹۱) باهدف سنجش الگوهای رفتاری و هیجانی کودکان تدوین شده است. تکمیل این سیاهه معمولاً توسط والدین یا افرادی انجام می‌شود که مسئولیت مراقبت و سرپرستی کودک را بر عهده دارند و او را در محیط‌های خانوادگی یا شبه خانوادگی به خوبی می‌شناسند. پاسخ‌دهندگان باید بر اساس رفتار کودک در شش ماه گذشته به سؤالات پاسخ دهند. این ابزار شامل سه بخش اصلی است: اطلاعات جمعیت شناختی، مقیاس‌های مربوط به شایستگی و کنش‌وری سازشی و مقیاس‌های مبتنی بر تجربه و DSM روش امتیازدهی بر اساس یک طیف سه‌گزینه‌ای است که به صورت ۰ = نادرست، ۱ = تا حدی درست یا گاهی صادق و ۲ = کاملاً درست یا اغلب صادق، نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش از بخش مبتنی بر تجربه سیاهه استفاده شد که شامل هشت خرده مقیاس در سه حیطه است: مشکلات درونی سازی شامل اضطراب/افسردگی، گوشه‌گیری/انزوا و شکایت‌های جسمانی؛ مشکلات کلی شامل مسائل توجهی، فکری و اجتماعی و مشکلات برونی‌سازی شامل قانون‌شکنی و رفتار پرخاشگرانه. سیاهه رفتاری آخنباخ از معتبرترین ابزارهای بین‌المللی در حوزه سنجش مشکلات رفتاری کودکان به‌شمار می‌آید. ضرایب پایایی این ابزار در مطالعات گوناگون بسیار مطلوب گزارش شده است؛ به گونه‌ای که Achenbach & Reskoller (۲۰۰۷) به نقل از Hosseinzadeh Maleki et al, (۲۰۱۳) ضرایب کلی اعتبار را بین ۰/۹۴ تا ۰/۹۷ اعلام کرده‌اند. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های سندرمی در پژوهش‌های داخلی بین ۰/۶۷ - ۰/۸۸ گزارش شده است (Khairieh, Shairi & Rasoulzadeh, 2009). در این پژوهش نیز میزان آلفای کرونباخ برای کل سیاهه برابر با ۰/۸۸۵ و پایایی باز آزمایی آن ۰/۹۳۰ به دست آمد که نشان‌دهنده انسجام درونی و ثبات زمانی مطلوب ابزار است.

### ویژگی‌های جمعیت شناختی

میانگین سنی دانش‌آموزان مشارکت‌کننده ۱۶/۷ سال با انحراف معیار سن معادل ۰/۹۲ گزارش شد. توزیع نمونه بر اساس پایه تحصیلی به این صورت بود: ۲۳/۴ درصد در پایه دهم، ۳۴/۴ درصد در پایه یازدهم و ۴۲/۲ درصد در پایه دوازدهم قرار داشتند. همچنین، بر اساس وضعیت اقتصادی-اجتماعی مدارس (که مبنای طبقه‌بندی بود)، ۲۸/۱ درصد از مدارس برخوردار، ۳۷/۵ درصد از مدارس نیمه برخوردار و ۳۴/۴ درصد از مدارس غیر برخوردار انتخاب شدند. ترکیب نمونه از نظر رشته تحصیلی شامل ۴۵/۶ درصد دانش‌آموزان رشته علوم تجربی، ۳۲/۸ درصد رشته ریاضی و فیزیک و ۲۱/۶ درصد رشته ادبیات و علوم انسانی بود. این جزئیات، تنوع و نمایندگی نمونه را دربرگیرنده متغیرهای کلیدی جمعیت شناختی نشان می‌دهد.

<sup>۱</sup>. Positive Psychological States Questionnaire

<sup>۲</sup>. Child Behavior Checklist



### یافته‌های پژوهش

در جدول یک میانگین نمرات مشارکت‌کنندگان را در متغیرهای توکل به خدا (۱۸/۳)، وظیفه‌شناسی (۲۰/۸)، رضایت از زندگی (۲۲/۸۴)، خلق مثبت و شادمانی (۲۱/۴۲)، قدردانی کردن (۲۱/۵۸)، اجتماعی بودن (۱۵/۴۵) و مشکلات رفتاری (۱۰/۱۸) نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

| متغیر              | میانگین | انحراف استاندارد | کمینه | بیشینه |
|--------------------|---------|------------------|-------|--------|
| توکل به خدا        | ۱۸/۳    | ۲/۱۷             | ۱۰/۰  | ۲۵/۰   |
| وظیفه‌شناسی        | ۲۰/۸    | ۲/۴۶             | ۱۳/۰  | ۲۵/۰   |
| رضایت از زندگی     | ۲۲/۸۴   | ۳/۴۱             | ۱۴/۰  | ۳۵/۰   |
| خلق مثبت و شادمانی | ۲۱/۴۲   | ۲/۸۶             | ۱۰/۰  | ۳۰/۰   |
| قدردانی کردن       | ۲۱/۵۸   | ۲/۷۲             | ۱۰/۰  | ۳۰/۰   |
| اجتماعی بودن       | ۱۵/۴۵   | ۲/۴۸             | ۵/۰   | ۲۰/۰   |
| مشکلات رفتاری      | ۱۰/۱۸   | ۸/۲۹             | ۰/۰   | ۴۷/۰   |

پیش از ارائه تحلیل‌های آمار استنباطی شامل آزمون‌های پارامتریک مانند ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی به بررسی پیش‌فرض‌های آن‌ها (مفروضه نرمال بودن توزیع متغیرها، استقلال خطاها و خطی بودن رابطه دو متغیر) پرداخته شده است. نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. سنجش پیش‌فرض‌های رگرسیون خطی

| متغیر              | نرمال بودن | خطی بودن | استقلال خطاها |
|--------------------|------------|----------|---------------|
|                    | K-S        | VIF      | Tolerance     |
| توکل به خدا        | ۰/۱۳۶      | ۱/۱۹     | ۰/۸۲۶         |
| وظیفه‌شناسی        | ۰/۱۰۴      | ۱/۲۵     | ۰/۸۰۰         |
| رضایت از زندگی     | ۰/۱۱۲      | ۱/۵۵     | ۰/۶۴۲         |
| خلق مثبت و شادمانی | ۰/۱۱۶      | ۱/۶۵     | ۰/۶۰۶         |
| قدردانی کردن       | ۰/۱۲۱      | ۱/۵۷     | ۰/۶۳۳         |
| اجتماعی بودن       | ۰/۱۵۱      | ۱/۵۳     | ۰/۶۵۳         |

با توجه به نتایج جدول ۲ می‌توان دریافت مقدار آزمون کلموگروف - اسمیرنوف بیشتر از ۰/۰۵ است؛ لذا، نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید می‌شود. همچنین، برای سنجش هم خطی بودن رابطه از آزمون تورم واریانس با در نظر گرفتن میزان تحمل داده‌ها استفاده شد. مفروضه هم خطی چندگانه نیز در ردیف‌های مربوط به (VIF) و (Tolerance) بررسی شدند و در نتیجه،

همبستگی چندگانه خطی بین متغیرهای مستقل یافت نشد (مقادیر Tolerance ۰/۱ یا کمتر و مقادیر VIF بزرگ‌تر از ۱۰ نشان‌دهنده هم خطی چندگانه است). توجه به برقراری پیش‌فرض‌ها جهت بررسی روابط بین متغیرها و پیش‌بینی مشکلات رفتاری بر اساس مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت از آزمون رگرسیون خطی به شیوه هم‌زمان استفاده شد.

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین مشکلات رفتاری و متغیرهای پیش‌بین

| متغیرها               | ۱       | ۲       | ۳       | ۴       | ۵       | ۶       | ۷ |
|-----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| ۱. مشکلات رفتاری      | ۱       |         |         |         |         |         |   |
| ۲. توکل به خدا        | **۰/۲۱۳ | ۱       |         |         |         |         |   |
| ۳. وظیفه‌شناسی        | **۰/۳۰۵ | **۰/۲۲۴ | ۱       |         |         |         |   |
| ۴. رضایت از زندگی     | **۰/۲۰۱ | **۰/۳۶۴ | **۰/۳۰۳ | ۱       |         |         |   |
| ۵. خلق مثبت و شادمانی | **۰/۱۸۹ | **۰/۲۴۷ | **۰/۳۱۸ | **۰/۴۸۲ | ۱       |         |   |
| ۶. اجتماعی بودن       | **۰/۳۱۳ | **۰/۱۶۲ | **۰/۲۹۹ | **۰/۴۱۶ | **۰/۵۱۹ | ۱       |   |
| ۷. قدردانی کردن       | **۰/۲۱۰ | **۰/۲۹۲ | **۰/۳۹۸ | **۰/۴۴۵ | **۰/۴۶۸ | **۰/۴۵۱ | ۱ |

\*p<0/01, p<0/05\*\*

نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که مشکلات رفتاری با مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، وظیفه‌شناسی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن و قدردانی کردن) همبستگی معکوس دارد. جدول چهار خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون را نشان می‌دهد.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون استاندارد شده و استاندارد نشده متغیرهای مدل

| مدل | متغیر              | B      | SE    | Beta   | T      | Sig   |
|-----|--------------------|--------|-------|--------|--------|-------|
|     | مقدار ثابت         | ۲۲/۳۴۹ | ۵/۴۷۳ |        | ۴/۸۴   | ۰/۰۰۱ |
|     | توکل به خدا        | ۰/۸۷   | ۰/۲۳۸ | ۰/۲۳   | ۰/۳۶۸  | ۰/۷۱۳ |
|     | وظیفه‌شناسی        | -۰/۶۸۸ | ۰/۲۱۴ | -۰/۲۰۴ | -۳/۲۱۶ | ۰/۰۰۱ |
| ۱   | رضایت از زندگی     | ۰/۱۱۱  | ۰/۱۷۳ | ۰/۴۵   | ۰/۶۴۲  | ۰/۵۲۲ |
|     | خلق مثبت و شادمانی | ۰/۳۲۸  | ۰/۲۱۲ | ۰/۱۱۳  | ۱/۵۴۹  | ۰/۱۲۳ |
|     | قدردانی کردن       | -۰/۳۸۴ | ۰/۲۱۸ | -۰/۲۵۸ | -۰/۸۴۴ | ۰/۰۰۱ |
|     | اجتماعی بودن       | -۰/۴۵۶ | ۰/۲۳۵ | -۰/۳۰۶ | -۱/۵۱۲ | ۰/۰۰۱ |

بر اساس داده‌های جدول ۴، بیشترین مقدار بتا برای وظیفه‌شناسی برابر  $0/688-$  و کمترین مقدار بتا برای توکل به خدا  $0/87$  است. این مقدار نشان می‌دهد مؤلفه وظیفه‌شناسی سهمی بیشتر و مؤلفه توکل به خدا سهمی کمتر در پیش‌بینی اختلال‌های رفتاری دانش‌آموزان دارد؛ به بیان دیگر، می‌توان گفت وظیفه‌شناسی، قدردانی و اجتماعی بودن سهمی بیشتر در معادله داشته و قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک را دارند، اما متغیرهای توکل به خدا رضایت از زندگی و خلق مثبت و شادمانی با سطح معناداری بزرگ‌تر از  $0/05$  سهمی معنادار در معادله ندارند و حذف می‌شوند.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش باهدف پیش‌بینی مشکلات رفتاری بر اساس مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که برخی از مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت با مشکلات رفتاری دانش‌آموزان رابطه‌ای معکوس و معنادار دارند. به بیان دیگر، هرچه میزان حالات روان‌شناختی مثبت در دانش‌آموزان بالاتر باشد، احتمال بروز رفتارهای مشکل‌آفرین کمتر خواهد بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های Li & Zeng (۲۰۲۵)، Avi et al (۲۰۱۱)، و Laakso, Fagerlund & Lagerstrom (۲۰۲۵) همسو است.

در تبیین این یافته‌ها، ضروری است تأکید کنیم که مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت، نه صرفاً به‌عنوان هیجانات گذرا و ناپایدار بلکه ساختارهای عمیق و پایداری در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری عمل می‌کنند. این ساختارها با فعال‌سازی محوری سیستم‌های پاداش مغزی و تنظیم‌کننده‌های مؤثر استرس، نقشی تعیین‌کننده و محوری در مسیر بهینه تحول و افزایش چشمگیر انطباق‌پذیری نوجوان ایفا می‌نمایند. وظیفه‌شناسی که یکی از ابعاد پنج‌گانه شخصیت است، شامل گرایش‌هایی چون خودتنظیمی، هدفمندی، سازمان‌دهی و تعهد است. از نظر علمی، افراد با وظیفه‌شناسی بالا، دارای عملکردهای اجرایی قوی‌تری هستند (Kohle & Orhan, 2025)؛ این عملکردها که در قشر پیش‌پیشانی پردازش می‌شوند، شامل بازداری پاسخ، برنامه‌ریزی و توجه پایدار هستند. تقویت بازداری پاسخ به نوجوان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های تحریک‌آمیز (مانند پیشنهادات مصرف مواد یا پرخاشگری)، توانایی توقف و تأمل پیش از اقدام تکانشی را داشته باشد. این مکانیسم مستقیماً با کاهش تکانش‌گری و رفتارهای ضداجتماعی مرتبط است. همچنین، وظیفه‌شناسی بالا با تلاش مستمر و عملکرد تحصیلی بهتر پیوند دارد که حس کفایت شخصی و هویت مثبت را تقویت کرده و نیاز به جبران شکست‌ها از راه رفتارهای انحرافی یا اختلال‌آفرین را کاهش می‌دهد (Sarman & Chieftji, 2024).

اجتماعی بودن و مهارت‌های بین فردی، توانایی فرد برای ایجاد و حفظ روابط مثبت، همدلی و انطباق‌پذیری اجتماعی را شامل می‌شود. از دیدگاه نظریه دل‌بستگی، نوجوانانی که در برقراری روابط اجتماعی موفق عمل می‌کنند، شبکه‌های قوی‌تر از حمایت اجتماعی ایجاد می‌کنند (Trialt et al, 2024). دل‌بستگی‌های ایمن و روابط حمایت‌کننده، با فعال‌سازی سیستم‌های اکسی‌توسین در مغز، احساس تعلق و امنیت را تقویت کرده و اثرات مخرب استرس‌های محیطی را تعدیل می‌کنند (Gander et al, 2022). حمایت اجتماعی به‌عنوان یک بافر روانی-اجتماعی عمل کرده و احتمال پناه بردن به رفتارهای پرخطر برای مدیریت هیجانات منفی را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، مهارت‌های اجتماعی بالا با افزایش ظرفیت همدلی شناختی و هیجانی همراه است. همدلی که در ساختارهای مغزی مرتبط با آینه‌ای پردازش می‌شود، مبنای اصلی قضاوت اخلاقی پیشرفته و کاهش احتمال رفتارهای بزهکارانه و تجاوز به حقوق دیگران است (Liu et al, 2022). قدردانی یک جهت‌گیری شناختی-هیجانی است که شامل آگاهی و سپاسگزاری بابت جنبه‌های مثبت زندگی و منابع بیرونی است. مکانیسم علمی قدردانی شامل باز تنظیم شناختی

است که به نوجوان کمک می‌کند تا توجه خود را از نقصان‌ها به سمت داشته‌ها تغییر دهد. این باز تنظیم که بر فعالیت‌های ناحیه قشر جلوی مغزیانی تأثیر می‌گذارد، از نشخوار فکری منفی و تفکر فاجعه‌آمیز جلوگیری می‌کند. این مکانیسم به‌طور مستقیم در کاهش آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی و اضطراب نقش دارد که اغلب زمینه‌ساز رفتارهای ناسازگارانه هستند همچنین، قدردانی باعث افزایش معنایابی در رنج و تقویت تاب‌آوری می‌شود که هسته اصلی توانایی انطباق مثبت در برابر ناملایمات است (Hendricks et al, 2020).

باورهای معنوی و توکل به خدا شامل داشتن نظام معنایی قوی، احساس ارتباط با یک نیروی والا تر و استفاده از ایمان به‌عنوان منبع قدرت و آرامش است. این اعتقادات، یک استراتژی مؤثر رویارویی با استرس مبتنی بر مذهب را در اختیار نوجوان قرار می‌دهد توکل به خدا و پذیرش تقدیر (از نوع سازنده)، به نوجوان کمک می‌کند تا عدم قطعیت‌ها و رنج‌ها را بهتر تحمل کند که این امر منجر به کاهش نیاز به مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمد مانند مصرف مواد یا پرخاشگری می‌شود. همچنین، نظام‌های اعتقادی، چارچوب‌های هنجاری و اخلاقی محکمی را فراهم می‌کنند که نظارت درونی بر رفتار را تقویت کرده و به‌عنوان یک عامل بازدارنده قوی در برابر بزهکاری و رفتارهای ضداجتماعی عمل می‌کنند. پژوهش‌های عصب‌شناختی نیز نشان داده‌اند که فعالیت‌های مذهبی با کاهش فعالیت آمیگدال (مرکز ترس و هیجان منفی) مرتبط است (Mira et al, 2018).

درمجموع، نتایج این پژوهش بر پایه مدل آسیب‌پذیری-استرس استوار است. در این مدل، حالات روان‌شناختی مثبت به‌عنوان یک بافر شناختی-هیجانی عمل می‌کنند که آسیب‌پذیری ذاتی نوجوان را در برابر عوامل استرس‌زای محیطی خنثی می‌سازند. دانش‌آموزانی که از سطوح بالاتری از خودتنظیمی، حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و چارچوب اخلاقی (برگرفته از مؤلفه‌های مثبت) برخوردارند، تجهیزات روان‌شناختی لازم برای پردازش سازگارانه چالش‌ها و پرهیز از رفتارهای ناسازگارانه را در اختیاردارند. پیشنهاد کاربردی نهایی، طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای در مدارس (مانند آموزش مهارت‌های اجتماعی، تمرینات قدردانی و تقویت عملکرد اجرایی از راه فعالیت‌های هدفمند) است تا این مؤلفه‌ها به‌طور نظام‌مند در دوره حساس نوجوانی تقویت شوند و در نتیجه، بروز مشکلات رفتاری به‌گونه‌ای مؤثر کاهش یابد. این رویکرد، نه تنها بر درمان اختلالات، بلکه بر تقویت پتانسیل‌های انسانی برای شکوفایی تمرکز دارد.

درحالی‌که پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند حالات روان‌شناختی مثبت می‌توانند از بروز رفتارهای ناسازگارانه جلوگیری کنند، این مطالعه محدودیت‌هایی داشت که باید در تفسیر نتایج در نظر گرفته شود. نخست اینکه نمونه‌گیری تنها از دانش‌آموزان پسر شهر مشهد انجام شد؛ بنابراین، نمی‌توان نتایج را به تمام دانش‌آموزان کشور تعمیم داد. دوم اینکه روش پژوهش همبستگی بود و به همین دلیل امکان نتیجه‌گیری قطعی درباره رابطه‌های علی وجود نداشت. افزون بر این، کنترل کامل عوامل زمینه‌ای مانند شرایط خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی نیز ممکن نبود. با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های آزمایشی یا شبه آزمایشی استفاده کنند تا مشخص شود تقویت حالات روان‌شناختی مثبت دقیقاً چگونه و تا چه حد می‌تواند مشکلات رفتاری را کاهش دهد. همچنین، لازم است نمونه‌های متنوع‌تری از نظر جنسیت و مناطق جغرافیایی انتخاب شوند تا نتایج قابلیت تعمیمی بیشتر پیدا کنند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که تقویت مؤلفه‌هایی مانند مهارت‌های اجتماعی، حس قدردانی و وظیفه‌شناسی می‌تواند مانند یک سپر محافظ عمل کند و نوجوانان را در برابر رفتارهای پرخطر ایمن‌تر سازد. ازاین‌رو توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی ساده، کاربردی و ساختارمند برای دانش‌آموزان طراحی شود تا این مهارت‌ها به‌صورت هدفمند در آن‌ها پرورش یابد. مشارکت فعال والدین و معلمان نیز بسیار مهم است زیرا بیشترین اثربخشی زمانی حاصل می‌شود که مدرسه و خانواده در یک مسیر واحد به تقویت این ویژگی‌ها کمک کنند. تقویت این مؤلفه‌های مثبت در نهایت، به نوجوانان کمک می‌کند هیجانان خود را بهتر مدیریت کنند، تصمیم‌هایی سنجیده‌تر بگیرند و کمتر درگیر رفتارهای آسیب‌زا شوند.

## References

- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly*, 22(2), 127-152.
- Achenbach, T., and Resqualor, L. (2007). Achenbach Assessment System Guide. (Quoted by Hosseinzadeh Maleki et al., 2013).
- Achenbach, T. M. (1991). Manual for the child behaviour check-list/4-18 and 1991 profile. (No Title).
- Abitov, I., Mikhailova, M., & Gorodetskaya, I. (2019). Interrelation between character traits and coping behavior in adolescence. *ARPHA Proceedings*, 1, 1639-1649.
- Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the child behavior checklist/4-18 and 1991 profile*. University of Vermont Department of Psychiatry.
- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. (2007). *Achenbach system of empirically based assessment (ASEBA) manual*. ASEBA.
- Allen, J. G., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: A systematic review. *BMC Psychology*, 9(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00546-6>
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G., & Galanti, M. R. (2021). Social media and mental health among early adolescents in Sweden: A longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL study). *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 953-960.
- Bradshaw, C. P., Waasdorp, T. E., & Leaf, P. J. (2012). Effects of school-wide positive behavioral interventions and supports on child behavior problems. *Pediatrics*, 130(5), e1136-e1145. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0243>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
- Chan, Y. F., Dennis, M. L., & Funk, R. R. (2008). Prevalence and comorbidity of major internalizing and externalizing problems among adolescents and adults presenting to substance abuse treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 34(1), 14-24.
- Cui, Y., Li, F., Leckman, J. F., Guo, L., Ke, X., Liu, J., ... & Li, Y. (2021). The prevalence of behavioral and emotional problems among Chinese school children and adolescents aged 6-16: A national survey. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 233-241.
- Donati, G., Meaburn, E., & Dumontheil, I. (2021). Internalising and externalising in early adolescence predict later executive function, not the other way around: A cross-lagged panel analysis. *Cognition and Emotion*, 35(5), 986-998.
- Duncan, A. R., Jaini, P. A., & Hellman, C. M. (2021). Positive psychology and hope as lifestyle medicine modalities in the therapeutic encounter: A narrative review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(1), 6-13.
- Foka, S., Hadfield, K., Pluess, M., & Mareschal, I. (2021). Promoting well-being in refugee children: An exploratory controlled trial of a positive psychology intervention delivered in Greek refugee camps. *Development and Psychopathology*, 33(1), 87-95.
- Gander, M., Karabatsiak, A., Nuderscher, K., Bernheim, D., Doyen-Waldecker, C., & Buchheim, A. (2022). Secure attachment representation in adolescence buffers heart-rate reactivity in response to attachment-related stressors. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 806987. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.806987>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357-390.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & De Jong, J. (2021). Positive emotions as a potential mediator of a multi-component positive psychology intervention aimed at increasing mental well-being and resilience. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(1), 1-21.
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2018). Effect of socioeconomic status on behavioral problems from preschool to early elementary school: A Japanese longitudinal study. *PLoS ONE*, 13(5), e0197961.
- Kehle, L., & Urhahne, D. (2025). Testing the CONIC model: The interplay of conscientiousness and interest in predicting academic effort. *Learning and Instruction*, 95, 102050.

- Kheyreh, F., Shairi, M., & Rasoulzadeh Tabatabaei, S. (2009). Investigating the psychometric properties of the Achenbach Child Behavior Inventory (CBCL) in a sample of Iranian children. *Journal of Psychology*, 13(3), 245–260. (Persian source; formatted separately below)
- Laakso, M., Fagerlund, Å., & Lagerström, M. (2025). Increasing student well-being through a positive psychology intervention: Changes in salivary cortisol, depression, psychological well-being, and hope. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(1), e12616.
- Li, F., Cui, Y., Li, Y., Guo, L., Ke, X., Liu, J., ... & Leckman, J. F. (2022). Prevalence of mental disorders in school children and adolescents in China: Diagnostic data from detailed clinical assessments of 17,524 individuals. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(1), 34–46.
- Li, K., & Zheng, Y. (2025). Convergence and divergence in adolescent- and parent-reported daily parental positive reinforcement: Dynamic links with adolescent emotional and behavioral problems. *Developmental Psychology*. (Advance online publication)
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine*, 100(4), e24334.
- Lo, J. C., Lee, S. M., Lee, X. K., Sasmita, K., Chee, N. I., Tandi, J., ... & Chee, M. W. (2018). Sustained benefits of delaying school start time on adolescent sleep and well-being. *Sleep*, 41(6), zsy052.
- Leeb, R. T., Danielson, M. L., Claussen, A. H., Robinson, L. R., Lebrun-Harris, L. A., Ghandour, R., ... & Brown, J. (2024). Trends in mental, behavioral, and developmental disorders among children and adolescents in the US, 2016–2021. *Preventing Chronic Disease*, 21, E96.
- León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Polo-Del-Río, M. I., & López-Ramos, V. M. (2019). Parental psychological control and emotional and behavioral disorders among Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 507.
- Li, C. (2020). A positive psychology perspective on Chinese EFL students' trait emotional intelligence, foreign language enjoyment and EFL learning achievement. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 41(3), 246–263.
- Liu, Q., Zhou, Y., Xie, X., Xue, Q., Zhu, K., Wan, Z., ... & Song, R. (2021). The prevalence of behavioral problems among school-aged children in home quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 279, 412–416.
- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The transition from childhood to adolescence: Between health and vulnerability. *Children*, 11(8), 989.
- Mira, A., Bretón-López, J., Enrique, Á., Castilla, D., García-Palacios, A., Baños, R., & Botella, C. (2018). Exploring the incorporation of a positive psychology component in a cognitive behavioral internet-based program for depressive symptoms: Results throughout the intervention process. *Frontiers in Psychology*, 9, 2360.
- Mitchell, B. S., Kern, L., & Conroy, M. A. (2019). Supporting students with emotional or behavioral disorders: State of the field. *Behavioral Disorders*, 44(2), 70–84.
- Philipp, J., Zeiler, M., Waldherr, K., Truttmann, S., Dür, W., Karwautz, A. F., & Wagner, G. (2018). Prevalence of emotional and behavioral problems and subthreshold psychiatric disorders in Austrian adolescents and the need for prevention. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(12), 1325–1337.
- Rajabboyevna, Q. O. (2022, April). Features of adolescence and its peculiarities. In *Next Scientists Conferences* (pp. 28–31).
- Rajaei, A. R., Khoyneshad, G. R., Javanmard, J., & Abdollahpour, M. (2016). The relation between positive psychological states and coping styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(1), 5–12. (اگر شماره صفحه )  
(متفاوت است، بفرما تصحیح کنم)
- Raimundo, R., Oliveira, S., Roberto, M. S., & Marques-Pinto, A. (2024). Effects of a social-emotional learning intervention on social-emotional competencies and behavioral problems in elementary students amid COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1223.
- Reaves, S., McMahon, S. D., Duffy, S. N., & Ruiz, L. (2018). The test of time: A meta-analytic review of the relation between school climate and problem behavior. *Aggression and Violent Behavior*, 39, 100–108.
- Ruiter, M. (1967). *Children's behavior questionnaire for completion by teachers*. *Journal of Child Psychology*. (اگر ناشر/محل انتشار داری بگو تا کامل کنم)
- Sharai, E. (2022). Navigating the turbulent adolescence stage: The role of parental presence and absence in Bulilima and Mangwe Districts, Zimbabwe. *American Interdisciplinary Journal of Business and Economics*, 9(4), 31–43.
- Sarraf, Nasrin; Mohammadi, Mohammadreza; Ahmadi, Nester; Khaleghi, Ali; Gharibi, Sudabeh; Azhapour, Hafez, Puri, Talifdari, Puri (2018) Prevalence of psychiatric disorders in children and adolescents in the central

- regions of Qazvin in 2016-2017 (national study). *Scientific Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 22(6), 167-176.
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943–1960.
- Therriault, D., Lemelin, J. P., Toupin, J., & Déry, M. (2024). Peer attachment in adolescence: What are the individual and relational associated factors? *Social Development*, 33(4), e12762.
- Trach, J., Lee, M., & Hymel, S. (2018). A social-ecological approach to addressing emotional and behavioral problems in schools: Focusing on group processes and social dynamics. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 26(1), 11–20.
- Trom, P., & Burke, J. (2022). Positive psychology intervention (PPI) coaching: An experimental application of coaching to improve the effectiveness of a gratitude intervention. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 15(1), 131–142.
- Sacco, R., Camilleri, N., Eberhardt, J., Umla-Runge, K., & Newbury-Birch, D. (2024). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and adolescents in Europe. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(9), 2877–2894.
- Sarman, A., & Çiftci, N. (2024). Relationship between social media addiction and appearance-related social media consciousness in Turkish adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 76, 99–105.
- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Donaldson, S. I. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 206–235.
- Zhu, X., & Shek, D. T. (2020). Impact of a positive youth development program on junior high school students in mainland China: A pioneer study. *Children and Youth Services Review*, 114, 105022.

