

بررسی عوامل مؤثر بر پرورش ذهن راه حل ساز: یک مطالعه کیفی نظریه داده بنیاد
Investigating the Factors Affecting the Development of Solution-Building Mind: A
Qualitative Study of Grounded Theory

Maryam Kazemi

Ph.D Candidate, Department of Counseling, Kho.C.,
Islamic Azad University, Khomeinshahr, Iran.

Dr. Mustafa Bolghan-Abadi *

Assistant Professor, Department of Educational
Sciences, Faculty of Literature and Humanities,
Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

m.bolghanabadi@hsu.ac.ir

Dr. Fahimeh Namdarpour

Department of Counseling, Kho.C., Islamic Azad
University, Khomeinshahr, Iran.

Dr. Adam S. Froerer

The Solution Focused Universe, Keller, TX, USA.

مریم کاظمی

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی،
خمینی شهر، ایران.

دکتر مصطفی بلقان آبادی (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه حکیم
سبزواری، سبزوار، ایران.

دکتر فهیمه نامدarpour

گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران.

دکتر آدم فرورر

موسسه دنیای راه حل محور، کلر، تگزاس، امریکا.

Abstract

This study explores the factors influencing the formation of the solution-building mind—a dynamic cognitive approach that emphasizes creating practical and positive solutions rather than analyzing the causes of problems. The research was conducted during the 1403–1404 academic year among students at the Islamic Azad University, Najafabad Branch. Using Glaser's grounded theory methodology, semi-structured interviews were carried out with 16 participants selected based on high scores on the Solution-Building Inventory. Through constant comparative analysis, four core categories were identified: internal resources (e.g., patience, self-efficacy), empowering interactions (e.g., supportive relationships, constructive communication), solution-building tools (e.g., cognitive and analytical strategies), and resource activation (e.g., hope, growth mindset). These categories were integrated into an innovative conceptual model that provides a framework for understanding the solution-building mind and its developmental process. The findings advance psychological theory by introducing novel concepts such as tranquility-disruption and flowchart thinking. The concept of tranquility-disruption can be applied in training emotional regulation skills and enhancing distress tolerance, while flowchart thinking may serve as a foundation for teaching step-by-step solution-building and informed decision-making. Together, these approaches foster resilience, intrinsic motivation, and the development of a solution-building mind.

Keywords: Conceptual Model, Grounded Theory, Solution-Building Mind, Influencing Factors.

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی عوامل مؤثر بر شکل‌گیری ذهن راه‌حل ساز می‌پردازد؛ رویکردی شناختی و پویا که بر خلق راه‌حل‌های عملی و مثبت به‌جای تحلیل علل مشکلات تمرکز دارد. این مطالعه در سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۴ در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد انجام شد. با استفاده از روش‌شناسی نظریه داده‌بنیاد گلایزر، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۶ شرکت‌کننده که بر اساس کسب نمرات بالا در سیاهه ساخت راه‌حل انتخاب شده بودند، انجام شد. از طریق تحلیل مقایسه‌ای مداوم، چهار مقوله محوری شناسایی شد: منابع درونی مانند صبوری و خودکارآمدی، تعاملات توانمندساز مانند روابط حمایتی و ارتباط سازنده، ابزارهای ساخت راه‌حل مانند استراتژی‌های شناختی و تحلیلی و فعال‌سازی منابع مانند امید و ذهنیت رشد. این مقوله‌ها در قالب یک مدل مفهومی نوآورانه تلفیق شدند و چارچوبی برای درک ذهن راه‌حل‌ساز و فرآیند شکل‌گیری آن ارائه می‌کنند. یافته‌ها به نظریه روان‌شناسی یافته‌های این پژوهش با معرفی مفاهیم نوینی مانند آرامش‌زدایی و تفکر نموداری به توسعه نظریه‌های روان‌شناسی کمک می‌کنند. مفهوم آرامش‌زدایی می‌تواند در آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و افزایش تحمل پریشانی به کار رود، و تفکر نموداری می‌تواند مبنایی برای آموزش فرایندهای گام‌به‌گام راه‌حل‌سازی و تصمیم‌گیری آگاهانه باشد. این رویکردها زمینه ارتقای تاب‌آوری، انگیزش درونی و ذهن راه‌حل‌ساز را فراهم می‌سازند.

واژه‌های کلیدی: مدل مفهومی، نظریه داده‌بنیاد، ذهن راه‌حل‌ساز، عوامل مؤثر.

مقدمه

حل مسئله یکی از جنبه‌های ذاتی وجود انسان است که در طول تاریخ در بقا و پیشرفت انسان نقش بنیادین داشته است. از چالش‌های ابتدایی انسان‌های اولیه تا مشکلات پیچیده جوامع معاصر، توانایی عبور از موانع یکی از ارکان پیشرفت فردی و جمعی به شمار می‌آید (دانگولوس و همکاران،^۱ ۲۰۲۵). دوران صنعتی، با تغییرات سریع فناوری و اجتماعی، پیچیدگی این چالش‌ها را افزایش داد و نیازمند پاسخ‌های شناختی و رفتاری پیشرفته‌تری شد در این عصر حل مسئله به فرایندی پویا و هدفمند تبدیل شده است که نه تنها نیازمند توان تحلیلی بلکه تاب‌آوری هیجانی و عزم راسخ است (یوردخانی و همکاران، ۱۴۰۲).

در این بستر، مفهوم ذهن راه‌حل‌ساز^۲ به‌عنوان یک پارادایم تحول‌آفرین در پژوهش روان‌شناسی مطرح شده است. این ذهنیت به‌عنوان یک گرایش شناختی پویا تعریف می‌شود که ایجاد تغییرات مثبت و هدفمند را بر تحلیل دقیق علل مشکلات اولویت می‌دهد (آویچی و همکاران^۳، ۲۰۲۳). برخلاف رویکردهای سنتی متمرکز بر مشکل که به ساختارهای علت‌شناسی می‌پردازند، ذهن راه‌حل‌ساز بر تصور نتایج مطلوب و طراحی گام‌های عملی برای دستیابی به آن‌ها تمرکز دارد (کوکا^۴، ۲۰۲۰). این تغییر دیدگاه، چالش‌ها را به فرصت‌هایی برای توانمندسازی تبدیل می‌کند و افراد را تشویق می‌کند تا از نقاط قوت خود بهره‌برداری کنند، خودتنظیمی را به‌کار گیرند و اهداف هوشمندانه تعیین کنند (فروئر و کانی^۵، ۲۰۱۶). با تمرکز بر امکانات به‌جای کمبودها، این ذهنیت تاب‌آوری را تقویت، بار شناختی را کاهش و عملکرد تطبیقی را افزایش می‌دهد. (آویچی و همکاران، ۲۰۲۳).

ذهن راه‌حل‌ساز از نظریه و عمل درمان کوتاه‌مدت متمرکز بر راه‌حل الهام می‌گیرد، رویکردی مراجع محور که برای تسهیل تغییر مثبت سریع طراحی شده است (اسکالتا^۶، ۲۰۲۵). درمان کوتاه مدت راه حل محور بر نقاط قوت ذاتی مراجعان تأکید می‌کند و از طریق تعاملات همکارانه که منابع را بر محدودیت‌ها اولویت می‌دهند، توانمندسازی را تقویت می‌کند. با تمرکز بر آرزوها و توانایی‌های مراجعان، درمانگران فضایی ایجاد می‌کنند که افراد در آن احساس حمایت کنند و به دنبال آینده مطلوب خود باشند (نیو و همکاران^۷، ۲۰۲۵). این فرایند شامل ساختن راه‌حل‌ها از طریق گفتگو است، جایی که درمانگر به مراجع کمک می‌کند لحظات موفقیت یا استثناها را شناسایی کند، زمانی که مشکل غایب یا کاهش یافته است (نیپ و بیباچ^۸، ۲۰۲۴). تأکید این درمان بر نقاط قوت، روابط حمایتی و تفکر آینده‌نگر با ذهن راه‌حل‌ساز همسو است و چارچوبی درمانی ارائه می‌دهد که اصول آن را عملیاتی می‌کند (گلیان، ۱۴۰۳).

می‌توان گفت که در پژوهش‌های پیشین کمتر به بررسی عوامل موثر ذهن راه حل ساز پرداخته شده است. نماید. با وجود انجام پژوهش‌های متعدد در زمینه مفهوم ذهن راه‌حل‌ساز و توسعه ابزارهای کمی جهت سنجش آن، اغلب مطالعات پیشین بیشتر بر سنجش میزان این سازه تمرکز داشته‌اند تا درک فرآیند شکل‌گیری و پویایی آن. این امر منجر به کم‌توجهی به عوامل مؤثر بر ساختار و شکل‌گیری ذهن راه‌حل‌ساز شده است. با توجه به اهمیت مفهوم ذهن راه‌حل‌ساز در حوزه روان‌شناسی و تأثیر بالقوه آن بر فرایندهای فکری و تصمیم‌گیری، می‌توان کمبود پژوهش‌های عمیق و کیفی در این زمینه را یکی از خلأهای اساسی در ادبیات علمی موجود دانست. نتایج جستجوهای پژوهشگر در پایگاه‌های معتبر علمی داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهد که تاکنون هیچ مطالعه‌ای به‌طور خاص و به رویکرد کیفی، عوامل مؤثر بر ایجاد ذهن راه‌حل‌ساز را بررسی نکرده یا مدلی مفهومی برای آن ارائه نداده است.

بر همین اساس، پژوهشگر با شناخت این ضرورت، قصد دارد با بهره‌گیری از رویکرد کیفی، به شناسایی عوامل زمینه‌ساز و تأثیرگذار بر ایجاد ذهن راه‌حل‌ساز بپردازد و مدلی مفهومی برای تبیین این مفهوم ارائه دهد. بنابراین، سؤال اصلی پژوهش چنین تعریف می‌شود: چه عواملی بر شکل‌گیری ذهن راه‌حل‌ساز تأثیرگذار هستند و چگونه می‌توان مدلی مفهومی برای تبیین آن تدوین کرد؟

1 - Dangkulos et al
2- solution-building mind
3 - Avci et al
4 - Koca
5 - Froerer & Connie
6 - Scaletta
7 - New et al
8 - Neipp & Beyebach

پژوهش حاضر از یک طراحی پژوهش کیفی برای بررسی ابعاد مؤثر بر شکل‌گیری ذهن راه‌حل‌ساز استفاده کرد، ذهنیتی شناختی که بر ایجاد راه‌حل‌های سازنده به‌جای تحلیل مشکلات تمرکز دارد. در این پژوهش از روش پژوهش کیفی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد^۱ بر اساس دیدگاه گلنیر^۲ استفاده شد. این رویکرد به پژوهشگر امکان می‌دهد تا بدون اتکا به چارچوب‌های نظری از پیش تعیین‌شده، نظریه‌ای را مستقیماً از دل داده‌های تجربی استخراج کند (گلنیر و هولتون، ۲۰۰۷). داده‌بنیاد نظریه داده‌بنیاد یکی از روش‌های پژوهش کیفی است که به‌طور گسترده در رشته‌های مختلف علوم انسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش برای بررسی، توسعه و تشریح فرآیندها و تدوین نظریه به کار می‌رود و بر اساس تجربه‌ها و دیدگاه‌های افراد نسبت به پدیده مورد مطالعه، مفاهیم و الگوهای رفتاری استخراج می‌شوند (دائی بنی و ابراهیمی، ۱۴۰۰). بر اساس دیدگاه گلنیر، داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد که امکان بررسی عمیق تجربیات و دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان را فراهم می‌کرد. اندازه نمونه به‌صورت تکراری تعیین شد و جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. (گلنیر و هولتون، ۲۰۰۷).

جمعیت هدف این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف‌آباد، در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. برای اطمینان از هم‌راستایی با اهداف پژوهش، نمونه‌گیری به صورت هدفمند^۳ انجام شد تا شرکت‌کنندگانی با ذهنیت برجسته راه‌حل‌ساز انتخاب شوند. معیارهای ورود شامل سن بالای ۱۸ سال، ارائه رضایت آگاهانه، کسب نمره بالای ۴۰ در سیاهه ساخت راه‌حل (اسماک و همکاران^۴، ۲۰۱۰)، واجد شرایط بودن شامل داشتن حداقل مدرک دیپلم، سلامت روانی بدون مصرف مواد مخدر یا داروهای روان‌پزشکی و تمایل به مشارکت بود. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ارائه پاسخ کافی یا انصراف داوطلبانه تعیین شد. این فرآیند امکان گردآوری داده‌های متنوع از افراد با ذهن راه‌حل‌ساز را فراهم ساخت. زیرا این تعداد به اشباع نظری^۵ رسید و پوشش کامل داده‌ها را تضمین کرد. اشباع نظری مرحله‌ای در پژوهش کیفی است که طی آن جمع‌آوری داده‌ها زمانی متوقف می‌شود که دیگر هیچ مفهوم یا ویژگی جدیدی استخراج نشود. در این مرحله، مقولات از نظر محتوا و روابط درونی به حد کافی توسعه یافته‌اند و چارچوب نظری پژوهش پدیده مورد مطالعه را به‌خوبی تبیین می‌کند. این فرآیند به‌طور تدریجی و هم‌زمان با تحلیل و مقایسه مستمر داده‌ها و نمونه‌گیری هوشمندانه مشارکت‌کنندگان جدید پیش می‌رود تا اطمینان حاصل شود یافته‌های تازه تنها الگوهای پیشین را تأیید می‌کنند. شرکت‌کنندگان در پژوهش شامل ۱۶ نفر با میانگین سنی ۲۴ سال (رده سنی ۱۹-۳۵ سال) بودند که از این میان ۱۳ زن و ۳ مرد، و ۱۰ نفر مجرد و ۶ نفر متأهل بودند. از نظر تحصیلات، ۱۳ نفر کارشناسی، ۲ نفر کاردانی و ۱ نفر کارشناسی ارشد داشتند. رشته‌های تحصیلی متنوع شامل روان‌شناسی، مهندسی کامپیوتر، مدیریت مالی، پرستاری، زبان انگلیسی و علوم تربیتی بود. نمرات شرکت‌کنندگان در سیاهه ساخت راه‌حل بین ۴۳ تا ۵۹ قرار داشت.

اصول اخلاقی در طول فرآیند پژوهش به‌طور کامل رعایت شد. پیش از مصاحبه‌ها، اهداف، روش‌ها و حقوق شرکت‌کنندگان به آن‌ها اطلاع داده شد و رضایت آگاهانه کتبی اخذ گردید. محرمانگی و حفظ حریم خصوصی با اختصاص شماره کد یکتا به هر شرکت‌کننده و نگهداری ایمن داده‌ها تضمین شد و تعهد شد که پس از پایان پژوهش تمامی داده‌ها حذف شوند. این پژوهش از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمینی‌شهر، با کد اخلاق تأییدیه اخلاقی دریافت کرد. کداخلاق پژوهش حاضر عبارت است از: IR.IAU.KHSH.REC.1403.296 و تمامی اقدامات مطابق دستورالعمل‌های اخلاقی مؤسسه و با اولویت حفظ رفاه شرکت‌کنندگان و یکپارچگی داده‌ها انجام شد.

ابزارهای سنجش

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته^۶ جمع‌آوری شد که به شرکت‌کنندگان امکان می‌داد تجربیات و دیدگاه‌های خود را آزادانه بیان کنند، درحالی‌که تمرکز ساختاری بر ذهن راه‌حل‌ساز حفظ می‌شد. این مصاحبه‌ها با مجموعه‌ای از ۱۲ سؤال باز هدایت شد که برای استخراج پاسخ‌های مفصل درباره فرآیندها، راهبردها و چالش‌های شرکت‌کنندگان در ساخت راه‌حل طراحی شده بودند. سیاهه ساخت راه‌حل^۷ (اسماک و همکاران، ۲۰۱۰)، ابزاری معتبر برای سنجش تفکر راه‌حل‌محور، به‌عنوان ابزار غربالگری برای شناسایی شرکت‌کنندگانی با گرایش راه‌حل‌ساز قوی استفاده شد. سیاهه ساخت راه‌حل، که توسط اسماک و همکاران در سال ۲۰۱۰ طراحی شده است، ابزاری تک‌بعدی با ۱۴ گویه است که به‌منظور سنجش میزان گرایش افراد به تفکر راه‌حل‌محور تنظیم شده است. این ارزیابی با استفاده از مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای صورت می‌گیرد که از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» طبقه‌بندی شده است. نمره‌های بالا در این مقیاس نشان‌دهنده تمایل بیشتر به تفکر راه‌حل‌محور هستند. ابزار

1- Grounded Theory
 2- Glaser's Approach
 3- Purposive
 4- Smok et al
 5- Theoretical Saturation
 6- Semi-structured interviews
 7- solution building inventory

مذکور از روایی و پایایی قابل توجهی برخوردار است، به طوری که در نسخه اصلی، ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۶۶ گزارش شده است. نسخه فارسی این سیاهه نیز در پژوهشی که ملایی و همکاران در سال ۱۴۰۲ روی دانشجویان ایرانی انجام دادند، بررسی شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۳ به دست آمد که نشان دهنده همسانی درونی مناسب آن است. همچنین، نتایج تحلیل عاملی تأییدی^۱ اثبات کرد که ساختار عاملی این پرسشنامه قوی بوده و بیشتر گویه‌ها از بار عاملی قابل قبولی برخوردار هستند. بر اساس این شواهد می‌توان نتیجه گرفت که نسخه فارسی پرسشنامه سیاهه ساخت راه حل از روایی سازی، پایایی درونی و هنجار مناسبی برخوردار بوده و ویژگی‌های روان‌سنجی آن با نتایج پژوهش اولیه کاملاً همخوانی دارد. پرسشنامه ابتدا به ۶۰ دانشجو در بهمن ۱۴۰۲، به منظور شناسایی افراد واجد شرایط، پرسشنامه پژوهش در میان ۶۰ دانشجوی در حال تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد توزیع گردید. بر اساس نمرات به دست آمده، ۲۰ داوطلب واجد شرایط برای شرکت در پژوهش شناسایی شدند. فرایند مصاحبه‌ها با این شرکت‌کنندگان تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه سیزدهم حاصل شد و به منظور اطمینان، مصاحبه‌ها تا نفر شانزدهم ادامه یافت. هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به طول انجامید، در محیطی خصوصی و آرام انجام شد، و با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط صوتی گردید و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه برای تحلیل رونویسی شد. فرایند مصاحبه‌ها طی دو ماه، در اسفند ۱۴۰۲ و فروردین ۱۴۰۳، انجام پذیرفت.

تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها بر اساس روش نظریه داده‌بنیاد انجام شد و از یک فرایند کدگذاری سه مرحله‌ای برای توسعه چارچوب نظری مبتنی بر داده استفاده گردید. در مرحله اول، کدگذاری باز^۲، داده‌های متنی حاصل از مصاحبه‌ها خط‌به‌خط بررسی شدند تا مفاهیم اولیه شناسایی شوند. پژوهشگر به جملات مرتبط با ذهن راه‌حل‌ساز کد اختصاص داد و داده‌ها را به اجزای سازنده‌شان تقسیم کرد تا ایده‌ها و الگوهای منفرد آشکار شوند. در مرحله دوم، کدگذاری محوری^۳، روابط بین کدها شناسایی و آن‌ها در قالب دسته‌ها و زیرمجموعه‌ها سازماندهی شدند تا درک عمیق‌تر و سیستماتیک‌تری از داده‌ها فراهم آید. در مرحله نهایی، کدگذاری انتخابی^۴، کدها و دسته‌ها حول یک موضوع مرکزی یا دسته اصلی یکپارچه شدند تا چارچوب نظری منسجم شکل گیرد. این فرایند تکراری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، یعنی هیچ اطلاعات جدیدی از داده‌های اضافی استخراج نمی‌شد و جامعیت مدل تضمین گردید (گلنیز و هولتون^۵، ۲۰۰۷). سه مرحله کدگذاری امکان توسعه نظریه‌ای دقیق و مبتنی بر داده درباره ذهن راه‌حل‌ساز را فراهم کرد.

اعتبار و اعتمادپذیری

برای تضمین اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها، رویکرد کیفی مبتنی بر چهار معیار اعتمادپذیری^۶، پایایی^۷، تأییدپذیری^۸ و قابلیت انتقال^۹ به کار گرفته شد (لینکلن و گوبا^{۱۰}، ۱۹۸۵). اعتبار از طریق تعامل طولانی با داده‌ها و مرور مکرر کدها برای شناسایی شباهت‌ها و تفاوت‌ها افزایش یافت. پایایی با حفظ مسیر دقیق تصمیمات کدگذاری و فرایندهای تحلیلی تضمین شد. برای تأییدپذیری، چارچوب کدگذاری و مدل نهایی توسط دو عضو هیئت‌علمی بازبینی و بازخورد داده شد و انسجام مدل تأیید گردید. برای ارزیابی قابلیت انتقال، نمونه‌ای متنوع از شرکت‌کنندگان انتخاب شد و جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع ادامه یافت. علاوه بر این، یک پژوهشگر مستقل خارج از تیم پژوهش تمامی کدهای استخراج‌شده را بررسی کرد و بازخورد کارشناسی درباره دقت آن‌ها ارائه داد. قابلیت اعتماد بین کدگذاران با استفاده از ضریب Pi اسکات محاسبه شد (A/n): $100 = A(P) \times$ که در آن A تعداد کدهای مورد توافق، n کل کدها و $A(P)$ درصد توافق است. ضریب حاصل ۹۲٪ بود که نشان‌دهنده پایایی بالابود. میزان توافق بین کدگذاران برای مقولات مختلف پژوهش به شرح زیر بود: برای «ویژگی‌های توانمندساز شخصی» ۵۸٪ (۷ کد از ۱۲)، «چالش‌های فردی» ۱۰۰٪ (۳ کد)، «منابع بین‌فردی مثبت» ۱۰۰٪ (۵ کد)، «ارتباطات سازنده» ۱۰۰٪ (۲ کد)، «ابزارهای شناختی» ۸۵٪ (۶ کد از ۷)، «ابزارهای تحلیلی» ۱۰۰٪ (۲ کد)، «نگرش مثبت به آینده» ۱۰۰٪ (۳ کد) و «فرصت و استثنا» ۱۰۰٪ (۲ کد) بود. این نتایج نشان‌دهنده پایایی بالا و توافق قابل اعتماد بین کدگذاران در فرایند تحلیل داده‌هاست.

1 - Confirmatory Factor Analysis
2 - Open Coding
3 - Axial Coding
4 - Selective Coding
5 - Glazer & Holton
6 - Reliability
7 - Internal Consistency
8 - Validity
9 - Transferability
10 - Lincoln & Guba

تحلیل نظریه داده بنیاد چارچوب جامعی برای درک عوامل مؤثر بر شکل گیری ذهن راه حل ساز ارائه داد. در مرحله کدگذاری باز، ۵۵ کد از متن مصاحبه ها استخراج شد که پس از مرور و دسته بندی های تکراری به ۳۹ کد کاهش یافت. کدگذاری محوری این کدها را در قالب هشت دسته سازماندهی کرد که تأثیرات کلیدی را نشان می دادند: (الف) ویژگی های توانمندساز شخصی، (ب) چالش های فردی، (ج) منابع بین فردی مثبت، (د) ارتباطات سازنده، (ه) ابزارهای شناختی، (و) ابزارهای تحلیلی، (ز) نگاه مثبت به آینده و (ح) فرصت و استثنا. از طریق کدگذاری انتخابی، این دسته ها به چهار موضوع کلی یکپارچه شدند: منابع درونی، تعاملات توانمندساز، ابزارهای ساخت راه حل و فعال سازی منابع. هر موضوع و زیرمجموعه های آن در ادامه با نقل قول های شرکت کنندگان برای روشن شدن یافته ها ارائه شده است.

منابع درونی

منابع درونی شامل ویژگی های روان شناختی و رفتاری است که توسعه ذهن راه حل ساز را تسهیل یا ممانعت می کنند و شامل دو زیرمجموعه است: ویژگی های توانمندساز شخصی و چالش های فردی.

ویژگی های توانمندساز شخصی

ویژگی های توانمندساز شخصی به مجموعه ای از ویژگی های روان شناختی و رفتاری اشاره دارد که افراد را قادر می سازد به صورت خلاق و مؤثر با چالش ها مواجه شوند. دوازده ویژگی شناسایی شد که در جدول ۱ خلاصه شده و با نقل قول های نمونه از شرکت کنندگان همراه است:

- صبر: توانایی تحمل دشواری ها بدون تسلیم شدن به احساسات منفی. شرکت کننده ۳ بیان کرد: «یک مشکل وجود داشت که خانواده ام آن را جدی می دانست، اما با کمی صبر و آرام کردن وضعیت توانستم در حل آن کمک کنم».
- مسئولیت پذیری: تمایل به قبول پیامدهای اعمال و تصمیمات خود. شرکت کننده ۹ گفت: «در مشاجرات خانوادگی، همیشه سهم خود را می پذیرم و تلاش می کنم ضعف هایم را اصلاح کنم».
- کنجکاوی: انگیزه درونی برای کاوش و یافتن راه حل های نو. شرکت کننده ۱ اظهار داشت: «همیشه در حال یادگیری هستم و از دیگران مشورت می گیرم».
- انعطاف پذیری: سازگاری با شرایط و دیدگاه های مختلف. شرکت کننده ۵ گفت: «با وجود مشکلات، انعطاف پذیر می مانم و اجازه نمی دهم مشکلات مسیرم را منحرف کنند».
- همدلی: توانایی درک احساسات و نیازهای دیگران. شرکت کننده ۲ بیان کرد: «با دوستانم همدلی می کنم و به جای کم اهمیت جلوه دادن مشکلاتشان، کمک می کنم راه حل پیدا کنند».
- اعتماد به نفس: اطمینان درونی از توانایی مواجهه با چالش ها. شرکت کننده ۴ گفت: «اعتماد به نفس من باعث می شود هنگام روبه رو شدن با هر دشواری احساس توانمندی کنم».
- خودکنترلی: مدیریت احساسات تحت فشار برای اتخاذ تصمیمات منطقی. شرکت کننده ۶ بیان کرد: «ترجیح می دهم در زمان های سخت آرام بمانم تا بتوانم بر حل مشکل تمرکز کنم».
- استقلال: تصمیم گیری مستقل بدون اتکا به تأیید دیگران. شرکت کننده ۵ گفت: «تصمیمات زندگی خودم را می گیرم و به استقلال اهمیت می دهم».
- پذیرش: قبول واقعیت بدون صرف انرژی برای عوامل خارج از کنترل. شرکت کننده ۱۰ گفت: «اولین قدم پذیرش مشکل است که آرامش می آورد و تفکر خلاق را تقویت می کند».
- انگیزه: نیروی محرکه برای تلاش هدفمند مستمر. شرکت کننده ۷ گفت: «موفقیت در تصمیم هایم انگیزه ام را برای بهبود مهارت ها افزایش می دهد».
- منطق: برخورد منطقی و تحلیلی با مسائل. شرکت کننده ۳ گفت: «وقتی با مشکلات مواجه می شوم، ابتدا احساسات را کنار می گذارم و منطقی تصمیم می گیرم».
- جسارت: بیان نیازها با احترام بدون ترس از قضاوت. شرکت کننده ۱ گفت: «به جای تمرکز بر مشکلات، همیشه به دنبال راه حل هستم».

چالش‌های فردی

- چالش‌های فردی موانعی هستند که توسعه ذهن راه‌حل‌ساز را محدود می‌کنند و شامل سه زیرمجموعه است:
- واکنش‌های شتاب‌زده: اتخاذ تصمیمات عجولانه بدون تأمل کامل که منجر به نتایج کمتر بهینه می‌شود. شرکت‌کننده ۱۲ گفت: «بسیاری از افراد بدون فکر تصمیم می‌گیرند و این مانع دیدن راه‌حل‌ها می‌شود».
 - دیدگاه محدود: محدودیت شناختی که درک جامع از مشکل را محدود می‌کند. شرکت‌کننده ۵ بیان کرد: «برخی افراد فقط روی مشکلات تمرکز می‌کنند و فراتر از آن را نمی‌بینند».
 - از دست دادن خونسردی: کاهش تعادل هیجانی که تصمیم‌گیری منطقی را مختل می‌کند. شرکت‌کننده ۹ گفت: «تجربیات گذشته به من آموخت که تصمیمات عجولانه نگیریم و با آرامش بیشتری عمل کنیم».

تعاملات توانمندساز

تعاملات توانمندساز شامل فرایندهای اجتماعی و ارتباطی است که ذهن راه‌حل‌ساز را تقویت می‌کند و شامل دو زیرمجموعه است: منابع بین‌فردی مثبت و ارتباطات سازنده.

منابع بین‌فردی مثبت

این زیرمجموعه که از شش کدباز استخراج شده است، روابطی با حمایت عاطفی و احترام متقابل را برجسته می‌کند که توانایی مقابله را افزایش می‌دهد. عناصر کلیدی شامل:

- مشاوره با متخصص: جستجوی راهنمایی حرفه‌ای برای تصمیمات آگاهانه. شرکت‌کننده ۱۳ گفت: «افراد اطرافم چیزهای مختلف می‌گویند، اما من عمل نمی‌کنم و با کسی که دانش بیشتری دارد مشورت می‌کنم».
- روابط نزدیک: روابط مبتنی بر اعتماد که تصمیم‌گیری را تحت تأثیر قرار می‌دهند. شرکت‌کننده ۹ گفت: «قبل از تصمیم‌گیری با خواهر کوچکم صحبت کردم و او توصیه کرد پولم را پس‌انداز کنم و چیز بهتری بخرم».
- دوره‌های آموزشی: برنامه‌های ساختاریافته که تفکر راه‌حل‌محور را ترویج می‌دهند. شرکت‌کننده ۱۴ گفت: «دوره خودآگاهی که شرکت کردم تأثیر زیادی داشت، استاد واقعاً باورهایم را تغییر داد».
- مطالعه کتاب: استفاده از ادبیات برای تمرکز ذهن و رشد. شرکت‌کننده ۳ گفت: «کتاب بازی زندگی و چگونه آن را بازی کنیم اثر فلورانس اسکاول شین را خواندم، به من یاد داد مثبت فکر کنم و به نتیجه‌گیری‌های منفی عجولانه نپردازم».
- تجربیات دیگران: یادگیری از موفقیت‌ها و شکست‌های دیگران. شرکت‌کننده ۹ گفت: «گاهی با افراد مسن‌تر حتی ۳۰ سال تفاوت سنی صحبت می‌کنم تا از داستان‌ها و تصمیم‌هایشان بیاموزم».
- ارتباط سازنده: گفت‌وگوهای رشد‌محور. شرکت‌کننده ۹ افزود: «گاهی فقط می‌خواهم گوش کنم و از تجربیات دیگران بیاموزم، زیرا کمک می‌کند متفاوت فکر کنم».

ارتباطات سازنده

این زیرمجموعه بر اساس دو کدباز، نشان‌دهنده نحوه تأثیر پویایی‌های اجتماعی بر ذهن راه‌حل‌ساز است:

- تعارضات اجتماعی: مقاومت دیگران که به طور پارادوکس، تاب‌آوری را افزایش می‌دهد. شرکت‌کننده ۵ گفت: «با ترس از طرد شدن مبارزه کردم و اجازه دادم دیگران روی من تأثیر بگذارند، اما در نهایت فهمیدم مردم به اندازه‌ای که فکر می‌کنیم در زندگی ما مهم نیستند».
- تعارضات خانوادگی: نبود حمایت خانواده که استقلال را تقویت می‌کند. شرکت‌کننده ۱۴ گفت: «یاد گرفتم انرژی‌ام را برای قانع کردن دیگران هدر ندهم. مردم راحت تغییر عقیده می‌دهند و شما با پیامدها تنها می‌مانید. بهتر است عمل کنید و نتایج را نشان دهید».

ابزارهای ساخت راه‌حل

ابزارهای ساخت راه‌حل شامل راهبردهای شناختی و تحلیلی برای تسهیل ساخت راه‌حل است و شامل دو زیرمجموعه: ابزارهای شناختی و ابزارهای تحلیلی.

ابزارهای شناختی

ابزارهای شناختی شامل راهبردهای ذهنی داخلی برای تحلیل موقعیت‌ها و تولید راه‌حل‌ها هستند که در جدول ۲ خلاصه شده‌اند:

- گفت‌وگوی درونی مثبت: دیالوگ درونی حمایت‌کننده برای افزایش اعتمادبه‌نفس. شرکت‌کننده ۸ گفت: «با گفت‌وگوی درونی مانند 'نگران نباش، آرام باش' خودم را آرام می‌کنم و این کمک می‌کند بهتر ببینم. این جملات ذهنی مرا به راه‌حل‌ها هدایت می‌کنند».
- نوشتن ایده‌ها و افکار: بیرون آوردن افکار برای شفافیت. شرکت‌کننده ۲ گفت: «نوشتن مثل پیدا کردن غلط‌های املائی است اول نمی‌بینی، اما وقتی بعداً برمی‌گردی، متوجه می‌شوی و اصلاح می‌کنی».
- مدیتیشن (مراقبه ذهن آگاه): تمرکز بر تنفس برای آرامش ذهن. شرکت‌کننده ۴ گفت: «در آن لحظه نفس‌های عمیق می‌کشم، نکات مثبت را مرور می‌کنم و سپس به راه‌حل‌ها می‌رسم».
- تصویرسازی ذهنی: تجسم نتایج برای انگیزه عمل. شرکت‌کننده ۱۰ گفت: «تصور می‌کنم اگر مشکل را حل نکنم، زندگی‌ام در پنج سال آینده چگونه خواهد بود. این انگیزه عمل ایجاد می‌کند».
- تفکر نموداری (فلوچارت): ساختاردهی منطقی مراحل حل مسئله. شرکت‌کننده ۷ گفت: «مراحل را ترسیم می‌کنم، فلوچارت می‌سازم، هر مسیر را ارزیابی می‌کنم و مفیدترین را انتخاب می‌کنم».
- رسانه: استفاده از پادکست یا فیلم برای یادگیری. شرکت‌کننده ۹ گفت: «حتی برنامه‌های تلویزیونی ترکیه و سریال بچه مهندس الهام‌بخش بود، دیدم شخصیت چگونه با مشکلات روبه‌رو شد و ذهنیتم تغییر کرد».
- معناسازی: یافتن هدف در سختی‌ها. شرکت‌کننده ۵ گفت: «وقتی تحت فشار هستم، یادآوری می‌کنم که معنایی پشت این موضوع است و درسی برای آموختن وجود دارد. ویکتور فرانکل در کتاب جستجوی انسان برای معنا گفته است که ما از طریق رنج رشد می‌کنیم».

ابزارهای تحلیلی

ابزارهای تحلیلی شامل راهبردهایی برای ارزیابی موقعیت‌ها و انتخاب اقدامات است:

- آزمون‌وخطا: آزمایش گزینه‌ها تا پیداایش راه‌حل. شرکت‌کننده ۲ گفت: «در برنامه‌نویسی یاد گرفتم باگ‌ها زمان می‌برند و هر روش باید آزمایش شود. این به من آموخت زندگی هم آزمون و خطاست، زمان می‌برد اما در نهایت درست می‌شود».
- ارزیابی متقابل: سنجش جوانب مثبت و منفی گزینه‌ها. شرکت‌کننده ۱۳ گفت: «جنبه‌های خوب و بد را مقایسه می‌کنم، موقعیت‌ها را ارزیابی می‌کنم و بهترین گزینه را انتخاب می‌کنم».

فعال‌سازی منابع

فعال‌سازی منابع بازتاب استفاده از باورها و ادراکات درونی برای پیشبرد ساخت راه‌حل است و شامل دو زیرمجموعه: نگاه مثبت به آینده و فرصت و استثنا.

نگاه مثبت به آینده

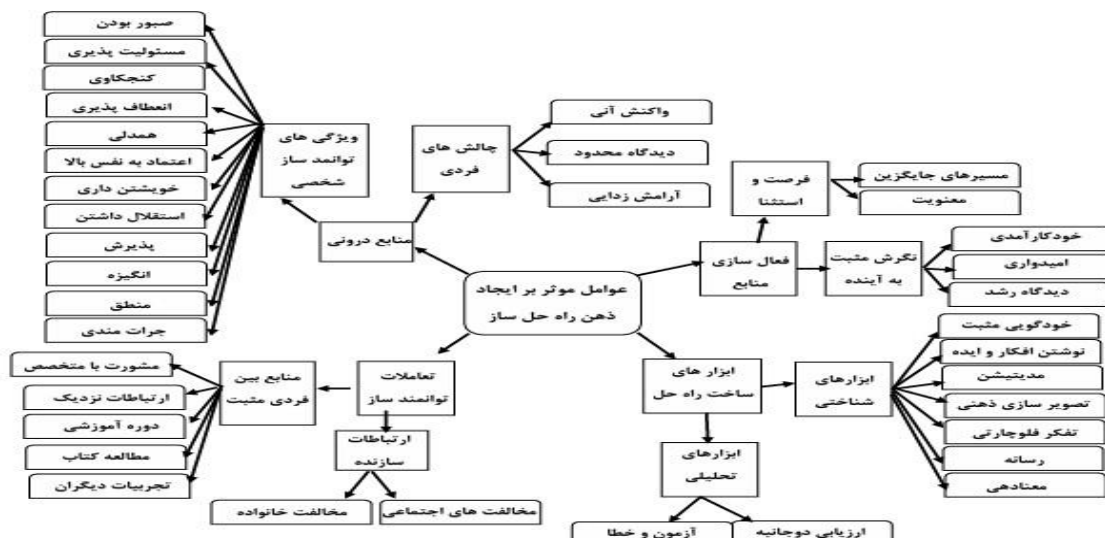
- این زیرمجموعه شامل سه کدباز خودکارآمدی، امیدوار بودن و ذهنیت رشد است که خوش‌بینی و گرایش به فرصت را نشان می‌دهد:
- خودکارآمدی: باور به توانایی مدیریت چالش‌ها. شرکت‌کننده ۲ گفت: «وقتی با چالش بزرگی در زندگی مواجه شدم و مسیر جدیدی پیدا کردم، فهمیدم می‌توانم کارها را به تنهایی مدیریت کنم. به دیگران گوش می‌دهم، اما در نهایت از قضاوت خودم پیروی می‌کنم».
 - امیدوار بودن: حالت مثبت که تلاش و دیدگاه را تقویت می‌کند. شرکت‌کننده ۷ گفت: «وقتی تصمیمی به موفقیت منجر می‌شود، انگیزه‌ام برای بهبود مهارت‌ها افزایش می‌یابد. اگرچه گاهی احساس ناامیدی می‌کنم، اما به‌طور کلی باور دارم آینده چیزهای خوبی برایم دارد».
 - ذهنیت رشد: دیدن سختی‌ها به‌عنوان فرصت توسعه. شرکت‌کننده ۱۳ گفت: «باور دارم رشد از طریق سختی‌ها اتفاق می‌افتد. زندگی پر از چالش است و بدون آن رشد ممکن نیست. این ذهنیت به من کمک می‌کند جلو بروم».

فرصت و استثنا

این زیرمجموعه شامل دو کدباز است که توانایی شناسایی فرصت‌ها در بحران‌ها را نشان می‌دهد:

- مسیرهای جایگزین: یافتن راه‌حل‌های جایگزین در مواجهه با موانع. شرکت‌کننده ۹ گفت: «اگر چیزی کار نکرد، به راحتی آن را با برنامه دیگری جایگزین می‌کنم. همیشه یک پشتیبان دارم».

- هوش معنوی: استفاده از ایمان برای یافتن معنا و تاب‌آوری. شرکت‌کننده ۱۱ گفت: «باور دارم خدا مشکلات را متناسب با توانایی ما می‌دهد. این باور کمک می‌کند از طریق دشواری رشد کنم».
-



شکل ۱. مدل مفهومی عوامل موثر بر ایجاد ذهن راه حل ساز

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تبیین عوامل موثر بر شکل‌گیری ذهن راه‌حل‌ساز انجام شد؛ ذهنیتی شناختی که به‌جای تحلیل علل مشکلات، بر ساخت راه‌حل‌های عملی و مثبت تمرکز دارد. یافته‌های حاصل از تحلیل نظریه داده‌بنیاد، این ذهنیت را به‌عنوان ساختاری چندوجهی و پویا آشکار ساخت که از تعامل چهار مقوله اصلی شکل می‌گیرد: منابع درونی، تعاملات توانمندساز، ابزارهای ساخت راه‌حل و فعال‌سازی منابع. این مقوله‌ها نه‌تنها با چارچوب‌های روان‌شناختی موجود هم‌راستا هستند، بلکه مفاهیم نوینی را نیز معرفی می‌کنند که به غنای نظری حوزه شناخت سازگار و تاب‌آوری می‌افزایند.

منابع درونی به‌عنوان مقوله‌ای بنیادین، توانمندی‌های فردی را در برمی‌گیرد که امکان مواجهه موثر با دشواری‌های زندگی را فراهم می‌سازد. ویژگی‌هایی چون صبوری، مسئولیت‌پذیری، کنجکاوی، انعطاف‌پذیری، همدلی، اعتمادبه‌نفس، خودکنترلی، استقلال، پذیرش، انگیزش، منطق و جرئت‌مندی نقش محوری در تقویت تاب‌آوری، تصمیم‌گیری آگاهانه و پیگیری هدف‌ها داشتند. برای مثال، صبوری موجب پایداری در مسیر یافتن راه‌حل می‌شود که با یافته‌های آوجی و آتاج اوکسوز^۱ (۲۰۲۳) درباره رابطه بین صبوری و تفکر راه‌حل‌محور همسوست. مسئولیت‌پذیری، در این پژوهش به‌عنوان درگیر شدن فعال در تغییر (نه پذیرش منفعلانه) تعریف شد و با مراحل رشد اخلاقی کلبگ^۲ (۱۹۸۱) مطابقت دارد. کنجکاوی نیز با بعد گشودگی به تجربه در مدل پنج‌عاملی شخصیت (کاستا و مک‌کری^۳، ۱۹۹۲) هم‌خوانی دارد و خلاقیت در راه حل‌سازی را تقویت می‌کند. انعطاف‌پذیری که در نظریه شناختی بک^۴ (۲۰۲۴) جایگاه مرکزی دارد، به بازسازی سازگار چالش‌ها کمک می‌کند و هسته فرایند ساخت راه‌حل را شکل می‌دهد. همدلی نیز بر اساس مدل هوش هیجانی گلمن^۵ (۱۹۹۵)، موجب هم‌سازی بین فردی و راه‌حل‌های مشترک می‌شود.

1 - Avci & Ataç-Öksüz
2 - Kohlberg
3 - Costa & McCrae
4 - Beck
5 - Goleman

علاوه بر این، خودکارآمدی، خودتنظیمی و استقلال در شکل‌گیری ذهن راه‌حل‌ساز نقش کلیدی داشتند. خودکارآمدی بر پایه نظریه بندورا^۱ (۱۹۷۷)، باور به توانایی انجام رفتارهای راه‌حل‌محور را تقویت می‌کند و خودتنظیمی (زیمرم^۲، ۲۰۲۳) تمرکز پایدار را حفظ می‌نماید. استقلال نیز در نظریه خودتعیین‌گری (دسی و رایان^۳، ۱۹۸۵) به‌عنوان رکن اصلی انگیزش درونی شناخته می‌شود. مفهوم پذیرش طبیعی به‌عنوان یک سازه نوظهور، بیانگر پذیرش بی‌مقاومت شرایط است که می‌تواند در کاهش مقاومت هیجانی نقش مؤثر داشته باشد و نیازمند آزمون تجربی بیشتر است.

در مقابل، چالش‌های فردی مانند واکنش‌های تکانشی، دیدگاه محدود و برهم‌خوردن آرامش درونی (آرامش‌زدایی) موانعی در مسیر ساخت راه‌حل به‌شمار می‌آیند. واکنش‌های تکانشی با ابعاد شخصیتی آیزنک^۴ (۱۹۷۶) هم‌خوانی دارند و دیدگاه محدود با تحریف‌های شناختی در مدل بک مطابقت دارد. مفهوم نوین «آرامش‌زدایی» به‌عنوان سازه‌ای متمایز از اضطراب، نوعی عدم تعادل هیجانی است که عملکرد شناختی را مختل می‌سازد و دیدگاهی تازه برای فهم موانع هیجانی در تفکر سازگار ارائه می‌دهد.

تعاملات توانمندساز نیز بر جنبه‌های اجتماعی ذهن راه‌حل‌ساز تأکید دارند. حمایت اطلاعاتی از طریق مشاوره‌های تخصصی با نظریه حمایت اجتماعی کوهن و ویلز^۵ (۱۹۸۵) هم‌راستا است و حمایت عاطفی و روابط نزدیک با مدل بهزیستی اجتماعی کیز^۶ (۱۹۹۸) مطابقت دارد. شرکت در دوره‌های آموزشی و مطالعه کتاب‌ها بر پایه نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) موجب رشد مهارت و پردازش شناختی می‌شود. همچنین، فرایند مقایسه اجتماعی (فستینگر^۷، ۱۹۵۴) در یادگیری مشاهده‌ای و اصلاح شناخت نقش دارد.

ارتباط سازنده حتی در شرایط تعارض، بر اساس نظریه ناهماهنگی شناختی فستینگر (۱۹۵۷)، منجر به بازنگری باورها می‌شود. مقاومت خانوادگی نیز از منظر نظریه نظام‌های خانوادگی بوئن^۸ (۱۹۷۸) قابل تبیین است و در فرایند تمایز و خودرهبری فردی نقش دارد.

ابزارهای ساخت راه‌حل شامل سازوکارهای شناختی و تحلیلی برای تولید راه‌حل‌اند. ابزارهای شناختی؛ مانند گفت‌وگوی درونی مثبت (الیس^۹، ۱۹۶۲)، مدیتیشن، تصویرسازی ذهنی و نوشتن ایده‌ها موجب تنظیم هیجان و انعطاف ذهنی می‌شوند. تفکر فلوچارتی و نوشتن ایده‌ها اگرچه نظریه اختصاصی ندارند، اما به‌عنوان بسطی از راهبردهای فراشناختی شناخته می‌شوند. استفاده از رسانه‌ها نیز بر پایه معناسازی در لوگوترایی فرانکل^{۱۰} (۲۰۲۴)، نقش الهام‌بخش و معناساز دارد.

ابزارهای تحلیلی مانند آزمون و خطا و ارزیابی متقابل، فرایند تصمیم‌گیری را از طریق یادگیری تجربی و ارزیابی متوازن بهبود می‌بخشند و با مدل‌های حل مسئله در روان‌شناسی شناختی هم‌خوانی دارند. فعال‌سازی منابع به بسیج سرمایه‌های روانی برای حرکت رو به جلو اشاره دارد و شامل نگاه مثبت به آینده، خودکارآمدی (بندورا، ۱۹۷۷)، امید (اسنایدر^{۱۱}، ۲۰۰۰) و ذهنیت رشد (چین و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۵) است. شواهد تجربی نیز نشان داده‌اند که تقویت این عناصر راه‌حل‌محور، تاب‌آوری و بهزیستی را افزایش می‌دهد (دنیز و تاسگین^{۱۳}، ۲۰۲۴).

مقوله «فرصت‌ها و استثناها» نیز با اصول درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور دیشیز^{۱۴} (۱۹۸۵) هم‌راستا است و هوش معنوی در معنابخشی نقش اساسی دارد. مفهوم نوین «مسیرهای جایگزین» نیز انعطاف ذهنی را در سازگاری با بحران‌ها برجسته می‌سازد.

تحلیل داده‌ها نشان داد که ذهن راه‌حل‌ساز پدیده‌ای پویا و چندبعدی است که از تعامل میان منابع درونی، تعاملات توانمندساز، ابزارهای ساخت راه‌حل و فعال‌سازی منابع شکل می‌گیرد.

منابع درونی شامل ویژگی‌های توانمندساز مانند صیوری، مسئولیت‌پذیری، کنجکاوی، همدلی، اعتمادبه‌نفس و استقلال است که ظرفیت‌های روان‌شناختی فرد را برای حل مسئله سازگارانه تقویت می‌کنند. در عین حال، چالش‌هایی مانند واکنش‌های تکانشی، تنگ‌نظری و آرامش‌زدایی این فرایند را مختل می‌کنند و موانع درونی کارایی شناختی را برجسته می‌سازند.

1 - Bandura
 2 - Zimmerman
 3 - Deci & Ryan
 4 - Eysenck
 5 - Cohen & Wills
 6 - Keyes
 7 - Festinger
 8 - Bowen
 9 - Ellis
 10 - Frankl
 11 - Snyder
 12 - Chen et al
 13 - Deniz & Tasgin
 14 - De Shazer

تعاملات توانمندساز از طریق منابع بین فردی مثبت (مانند مشاوره‌های تخصصی، برنامه‌های آموزشی و یادگیری تجربی) و ارتباطات سازنده (مانند مواجهه مؤثر با مخالفت‌های خانوادگی یا اجتماعی برای بازنگری شناختی) به‌عنوان محرک‌هایی برای رشد و بازسازی ذهنی عمل می‌کنند.

ابزارهای شناختی (مانند گفت‌وگوی درونی مثبت، نوشتن افکار، مدیتیشن و تصویرسازی ذهنی) و ابزارهای تحلیلی (مانند آزمون و خطا و ارزیابی دوسویه) توانایی‌های تحلیلی و طراحی ذهن را افزایش می‌دهند.

فعال‌سازی منابع نیز با تلفیق نگرش مثبت به آینده، خودکارآمدی، امید، ذهنیت رشد و شناسایی فرصت‌ها (مانند مسیرهای جایگزین و هوش معنوی) فرایند ساخت راه‌حل را به تجربه‌ای معنادار تبدیل می‌کند. این ذهنیت، فراتر از یک فعالیت شناختی صرف است و جهت‌گیری روانی-اجتماعی تازه‌ای را متجلی می‌سازد که از تأمل، تعامل و توانمندسازی برمی‌خیزد.

این پژوهش با ترکیب مفاهیم شناخته‌شده و نوآوری‌هایی همچون پذیرش طبیعی، آرامش‌زدایی، تفکر نموداری، نوشتن ایده، بهره‌گیری از رسانه، آزمون و خطا، ارزیابی دوسویه و مسیرهای جایگزین، مدلی نوین ارائه کرده است. این مدل با پر کردن خلأ نظری موجود، درک جدیدی از ذهن راه‌حل‌ساز، انگیزش درونی و رشد فردی فراهم می‌سازد.

نوآوری پژوهش از موضوع بکر آن، مفاهیم استخراج‌شده، رویکرد نظریه‌سازی و زبان مفهومی آن ناشی می‌شود. معرفی «آرامش‌زدایی» به‌عنوان جایگزینی برای اضطراب که مانع راه حل سازی است، «تفکر نموداری» به‌عنوان ساختار تصمیم‌گیری غیرخطی و «نوشتن ایده» برای سازمان‌دهی شناختی، مفاهیمی نو با ارزش نظری و کاربردی را به ادبیات علمی افزوده است.

از دیگر نوآوری‌ها می‌توان به رسانه به‌عنوان منبع الهام، معناسازی، آزمون و خطای تجربی، ارزیابی تحلیلی دوسویه و مسیرهای انعطاف‌پذیر جایگزین اشاره کرد. این مدل شکل (با ادغام نظریه‌هایی چون خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۱۹۸۵)، رشد اخلاقی (کلبگ، ۱۹۸۱)، تحمل پریشانی، هوش هیجانی (گلمن، ۱۹۹۵)، معنادرمانی (فرانکل، ۱۹۶۳) و ناهماهنگی شناختی (فستینگر، ۱۹۵۷)، بینش‌های چندسطحی و کاربردی در حوزه‌های آموزش، مشاوره، روان‌درمانی و سیاست‌گذاری ارائه می‌دهد.

بنابراین، نوآوری این پژوهش فراتر از معرفی مفاهیم تازه است؛ این مطالعه با ایجاد زبان مفهومی جدید، بازتعریف مداخلات روان‌شناختی و مدل‌سازی تاب‌آوری انسانی ارتقاء یافته، گامی مؤثر در توسعه نظری و کاربردی دانش ذهن راه‌حل‌ساز برداشته است.

در هر پژوهشی، محدودیت‌هایی وجود دارد که بر تفسیر و تعمیم‌پذیری یافته‌ها تأثیر می‌گذارد. در این مطالعه، استفاده از روش کیفی نظریه داده‌بنیاد و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، بینش‌های عمیقی درباره عوامل مؤثر بر ذهن راه‌حل‌ساز فراهم کرد، اما به دلیل ماهیت کیفی، دامنه تعمیم‌پذیری نتایج محدود است (لینکلن و گوبا، ۱۹۸۵). یافته‌ها به زمینه خاص دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مربوط می‌شود.

نمونه‌گیری هدفمند از افرادی با نمره بالاتر از ۴۰ در سیاهه ساخت راه‌حل (اسماک و همکاران، ۲۰۱۰) موجب تمرکز بر افراد دارای ذهنیت راه‌حل‌ساز بالا شد، اما دیدگاه افراد با گرایش مشکل‌محور را کنار گذاشت و ممکن است مدل حاصل را به سمت الگوی عملکردی بالاتر سوگیر کرده باشد. حجم نمونه ۱۶ نفر نیز هرچند برای دستیابی به اشباع نظری کافی بود (گلیزر و هولتن، ۲۰۰۷)، ولی تنوع دیدگاه‌ها را محدود می‌کند.

از آنجا که داده‌ها از طریق مصاحبه و خودگزارش‌دهی جمع‌آوری شدند، احتمال سوگیری مطلوب‌نمایی اجتماعی یا خطاهای حافظه وجود دارد (کرسول و پات، ۲۰۱۸). همچنین، فرایند کدگذاری ماهیتی ذهنی دارد؛ اگرچه پایایی بین‌کدگذاران با ضریب ۰.۹۲ و بازبینی خبرگان انجام شد، اما تفسیر داده‌های کیفی همچنان وابسته به دیدگاه پژوهشگر است.

در نهایت، طراحی مقطعی پژوهش امکان بررسی تغییرات و روابط علی را فراهم نکرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های ترکیبی یا طولی استفاده شود تا درکی جامع‌تر از تحول و کاربست ذهن راه‌حل‌ساز به‌دست آید.

منابع

دائی نی، م و ابراهیمی، م. (۱۴۰۰). تحلیل تطبیقی رویکردهای نظریه داده بنیاد. *فصلنامه علمی تخصصی فرصت*، ۱(۲۰۲۱۴۰۱)، ۸۷-۱۱۳.

فریدونی گلیان، گ.، صادقی فرد، م. و یوسفی، ع. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی روایت‌درمانی راه‌حل‌محور و درمان راه‌حل‌محور بر کیفیت زندگی زوجین دارای تعارض. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۴۶۷(۴)، ۱۲۸۴-۱۲۶۸.

<https://doi.org/10.22038/mjms.2024.80962.46633>

بوردخانی، ف.، محمدی، ا. و معنوی‌پور، د. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی بر سبک‌های حل مسئله با نقش میانجی سبک‌های یادگیری. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳(۱۲۸)، ۱۴۳-۱۵۶.

<https://doi.org/10.52547/JPS.22.128.1649>

Avci, D., & Ataç-Öküz, M. (2023). The relationship between resilience and solution-oriented thinking in nursing students. *Nurse Education in Practice*, 73, Article 103813. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103813>

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Publications.

Bennett, R. J., Saunders, G. H., Montano, J. J., Timmer, B. H., Laird, E., & Badcock, J. C. (2025). Social coaching: applying Keyes' Model of Social Wellbeing to audiological support for older adults with hearing loss. *International Journal of Audiology*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/14992027.2025.2467788>

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

Chen, P., Chua, K. Q., Lim, H. Y., Hoe, Y. S., Teo, Q. K., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2025). A strategic mindset enhances children's generation of effective strategies and delay of gratification across tasks. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/dev0001916>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665. <https://doi.org/10.1080/08975353.2016.1136545>

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.

Dangkulos, T. G., Ibañez, E. D., & Pentang, J. T. (2025). Problem-solving disposition as a predictor of preservice elementary teachers' problem-solving performance. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 19(1), 54-62. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i1.21387>

de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. Norton.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Delfin, D., Wallace, J., Baez, S., Karr, J. E., Terry, D. P., Hibbler, T., ... & Newman, S. (2024). Social support, stress, and mental health: examining the stress-buffering hypothesis in adolescent football athletes. *Journal of Athletic Training*, 59(5), 499-505. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0324.23>

Deniz, E. U., & Tasgin, A. (2024). The mediating role of self-efficacy between solution-focused thinking skills and psychological resilience among pharmacy students in Turkey. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 88(11), Article 101306. <https://doi.org/10.1016/j.ajpe.2024.101306>

Eysenck, M. W. (1976). Arousal, learning, and memory. *Psychological bulletin*, 83(3), 389.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

Frankl, V. E., & DuBois, J. M. (2024). Introduction: What Is Logotherapy?. In *On the Theory and Therapy of Mental Disorders* (pp. 3-36). Routledge.

Froerer, A. S., & Connie, E. E. (2016). Solution-building, the foundation of solution-focused brief therapy: A qualitative Delphi study. *Journal of Family Psychotherapy*, 27(1), 20-34. <https://doi.org/10.1080/08975353.2016.1136545>

Glaser, B. G., & Holton, J. (2007). Remodeling grounded theory. *Historical Social Research, Supplement*, 19, 47-68. <http://www.jstor.org/stable/40981068>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

Koca, O. (2020). The relationship between solution-focused thinking, emotion regulation, hopelessness, and happiness level in adolescents, according to the belief that school success carries future goals. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(5), 1864-1874. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.1182>

Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. Harper & Row.

Marques, M., & Mateiro, T. (2024). Methodological combinations in qualitative research in music education: Autobiography and grounded theory. *The Qualitative Report*, 29(9), 2486-2501. <https://doi.org/10.1177/20539517251347598>

Mirzaei, H. and Safoora, M. A. (2025). A Comparative Analysis of "Cognitive Dissonance" in the Animated Films Inside Out (2015) and Your Name (2016) Based on Leon Festinger's Theory. *Journal of Fine Arts: Performing Arts & Music*, (), -. <https://doi.org/10.22059/jfadram.2025.403840.616147>

New, S. J., Niemi, H., Yang, J., Wang, J., Wang, H., Li, J., & Liu, F. (2025). From play to progress: Student learning of social skills with a solution-focused approach. *Education Sciences*, 15(2), Article 218. <https://doi.org/10.3390/educsci15020218>

Pandey, S. (2024). Emotional Intelligence. *Machine and Deep Learning Techniques for Emotion Detection*, 61.

Rived-Ocaña, M., Calatrava, M., & Rodríguez-González, M. (2025). Relational Ethics and Differentiation of Self: An Empirical Study of the Key Constructs of Contextual Theory and Bowen Family Systems Theory. *Family Process*, 64(1), e70005. <https://doi.org/10.1111/famp.70005>

Investigating the Factors Affecting the Development of Solution-Building Mind: A Qualitative Study of Grounded Theory

- Rumjaun, A., & Narod, F. (2025). Social learning theory—albert bandura. In *Science education in theory and practice: An introductory guide to learning theory* (pp. 65-82). Cham: Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-81351-1_5
- Safder, M., Khalid, S., & Alvi, G. F. (2025). Qualitative Investigation of Moral Development of Students at Higher Education Level: In the Context of Kohlberg's Theory. *Journal of Social Horizons*, 2(1), 38-45. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15101677>
- Scaletta, L. M. (2025). *An exploration of utilization strategies within a solution-focused approach: A conversation analysis* (Publication No. [not provided]) [Doctoral dissertation, Our Lady of the Lake University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Smock, S. A., McCollum, E. E., & Stevenson, M. L. (2010). The development of the solution building inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(4), 499–510. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2010.00197.x>
- Suriandjo, H. S. (2024). The Role of Grounded Theory in Understanding Urban Society and Design: A Review Based on Creswell and Poth. *Global Science*, 5(2), 1-4. <https://doi.org/10.13187/rjs.2017.1.30>
- Wang, X., Song, H. F., & Zhang, S. M. (2025). Nursing interventions based on Snyder's hope theory for depression following percutaneous coronary interventions: A clinical study. *World Journal of Psychiatry*, 15(2), 99316. <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i2.99316>. PMID: 39974472; PMCID: PMC11758058
- Uçar, M. E., & Konal, B. (2024). Relationships Between Five-Factor Personality Theory and Values on Adolescents. *The Universal Academic Research Journal*, 6(3), 166-186. <https://doi.org/10.55236/tuara.1496423>
- Zatloukal, L. (2025). Varieties of Work with Preferred Futures in Solution-Focused Brief Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 47(3), 339-353. <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09725-9>
- Zimmerman, B. J. (2023). Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 3-21). Routledge.