رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۲، شماره پیاپی ۱۱۷، اسفند ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(12), 2026

بررسی عوامل موثر 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

مریم کاظمی
دانشجوی دکتری،گروه مشاوره، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران.
دکتر مصطفی بلقان آبادی (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.
دکتر فهیمه نامدارپور
گروه مشاوره، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران.
دکتر آدم فرورر
موسسه دنیای راه حل محور، کلر، تگزاس، امریکا.

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 گلیزر، 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.*

Maryam Kazemi
Ph.D Candidate, Department of Counseling, Kho.C., Islamic Azad University, Khomeinishahr, 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, Khomeinishahr, Iran.
Dr. Adam S. Froerer
The Solution Focused Universe, Keller, TX, USA.

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.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : مهر ۱۴۰۴** **پذیرش: دی ۱۴۰۴** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

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 (دانکولوس و همکاران،[1] 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 نه‌تنها نیازمند توان تحلیلی بلکه تاب‌آوری هیجانی و عزم راسخ است (یوردخانی و همکاران، ۱۴۰۲).

در این بستر، مفهوم ذهن راه‌حل‌ساز[2] 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[3]، 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[4]، 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[5]، 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[6]، 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[7]، 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[8]، 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

روش

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[1] بر اساس دیدگاه گلیزر[2] استفاده شد. این رویکرد به پژوهشگر امکان می‌دهد تا بدون اتکا به چارچوب‌های نظری از پیش‌تعیین‌شده، نظریه‌ای را مستقیماً از دل داده‌های تجربی استخراج کند(گلیزر 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 گلیزر . 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.(گلیزر و هولتون، ۲۰۰۷).

جمعیت هدف این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف‌آباد، در سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۴بود. برای اطمینان از هم‌راستایی با اهداف پژوهش، نمونه‌گیری به صورت هدفمند[3] 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[4]، 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[5] 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 فرایند 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 فرایند پژوهش به طور 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[6] جمع‌آوری شد که به شرکت‌کنندگان امکان می‌داد تجربیات و دیدگاه‌های خود را آزادانه بیان کنند، درحالی‌که تمرکز ساختاری بر ذهن راه‌حل‌سنج حفظ می‌شد. این مصاحبه‌ها با مجموعه‌ای از ۱۲ سؤال باز هدایت شد که برای استخراج پاسخ‌های مفصل درباره فرایندها، راهبردها و چالش‌های شرکت‌کنندگان در ساخت راه‌حل طراحی شده بودند. سیاهه ساخت راه‌حل[7](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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

مذکور از روایی و پایایی قابل توجهی برخوردار است، به‌طوری 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 به‌دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب آن است. همچنین، نتایج تحلیل عاملی تأییدی[1] 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 راه‌حل از روایی سازه‌ای، 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، به‌منظور شناسایی افراد واجد شرایط، پرسشنامه پژوهش در میان ۶۰ دانشجوی در حال تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد توزیع گردید. بر اساس نمرات به‌دست‌آمده، 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 به‌منظور 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 به‌صورت 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 سه‌مرحله‌ای برای توسعه چارچوب نظری مبتنی بر داده استفاده گردید. در مرحله اول، کدگذاری باز[2]، داده‌های متنی حاصل از مصاحبه‌ها خط‌به‌خط بررسی شدند تا مفاهیم اولیه شناسایی شوند. پژوهشگر به جملات مرتبط با ذهن راه‌حل‌سنج کد اختصاص داد و داده‌ها را به اجزای سازنده‌شان تقسیم کرد تا ایده‌ها و الگوهای منفرد آشکار شوند. در مرحله دوم، کدگذاری محوری[3]، 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[4]، 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 (گلیزر و هولتون[5]، 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[6]، پایایی[7]، تأییدپذیری[8] و قابلیت انتقال[9] به کار گرفته شد (لینکلن و گوبا[10]، 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 $(A/n) : A(P) = 100 \times$ که در آن A تعداد کدهای مورد توافق، nکل 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

یافته ها

تحلیل نظریه داده‌بنیاد چارچوب جامعی برای درک عوامل مؤثر بر شکل‌گیری ذهن راه‌حل‌ساز ارائه داد. در مرحله کدگذاری باز، ۵۵ کد از متن مصاحبه‌ها استخراج شد که پس از مرور و دسته‌بندی‌های تکراری به ۳۹ کد کاهش یافت. کدگذاری محوری این کدها را در قالب هشت دسته سازماندهی کرد که تأثیرات کلیدی را نشان می‌دادند: (الف) ویژگی‌های توانمندساز شخصی، (ب) چالش‌های فردی، (ج) منابع بین‌فردی 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 دسته‌ها به چهار موضوع کلی یکپارچه شدند: منابع درونی، تعاملات توانمندساز، ابزارهای ساخت راه‌حل و فعال‌سازی منابع. هر موضوع و زیرمجموعه‌های آن در ادامه با نقل‌قول‌های شرکت‌کنندگان برای روشن‌شدن یافته‌ها ارائه شده است.

منابع درونی

منابع درونی شامل ویژگی‌های روان‌شناختی و رفتاری است که توسعه ذهن راه‌حل‌ساز را تسهیل یا ممانعت می‌کنند و شامل دو زیرمجموعه است: ویژگی‌های توانمندساز شخصی و چالش‌های فردی.

ویژگی‌های توانمندساز شخصی

ویژگی‌های توانمندساز شخصی به مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی و رفتاری اشاره دارد که افراد را قادر می‌سازد به‌صورت خلاق و مؤثر با چالش‌ها مواجه شوند. دوازده ویژگی شناسایی شد که در جدول ۱ خلاصه شده و با نقل‌قول‌های نمونه از شرکت‌کنندگان همراه است:

- صبر: توانایی تحمل دشواری‌ها بدون تسلیم‌شدن به احساسات منفی. شرکت‌کننده ۳ بیان کرد: «یک مشکل وجود داشت که خانواده‌ام آن را جدی می‌دانست، اما با کمی صبر و آرام کردن وضعیت توانستم در حل آن کمک کنم».
- مسئولیت‌پذیری: تمایل به قبول پیامدهای اعمال و تصمیمات خود. شرکت‌کننده ۹ گفت: «در مشاجرات خانوادگی، همیشه سهم خود را می‌پذیرم و تلاش می‌کنم ضعف‌هایم را اصلاح کنم».
- کنجکاوی: انگیزه درونی برای کاوش و یافتن راه‌حل‌های نو. شرکت‌کننده ۱ اظهار داشت: «همیشه در حال یادگیری هستم و از دیگران مشورت می‌گیرم».
- انعطاف‌پذیری: سازگاری با شرایط و دیدگاه‌های مختلف. شرکت‌کننده ۵ گفت: «با وجود مشکلات، انعطاف‌پذیر می‌مانم و اجازه نمی‌دهم مشکلات مسیرم را منحرف کنند«.
- همدلی: توانایی درک احساسات و نیازهای دیگران. شرکت‌کننده ۲ بیان کرد: «با دوستانم همدلی می‌کنم و به جای کم‌اهمیت جلوه دادن مشکلاتشان، کمک می‌کنم راه‌حل پیدا کنند».
- اعتمادبه‌نفس: اطمینان درونی از توانایی مواجهه با چالش‌ها. شرکت‌کننده ۴ گفت: «اعتمادبه‌نفس من باعث می‌شود هنگام روبه‌رو شدن با هر دشواری احساس توانمندی کنم».
- خودکنترلی: مدیریت احساسات تحت‌فشار برای اتخاذ تصمیمات منطقی. شرکت‌کننده ۶ بیان کرد: «ترجیح می‌دهم در زمان‌های سخت آرام بمانم تا بتوانم بر حل مشکل تمرکز کنم».
- استقلال: تصمیم‌گیری مستقل بدون اتکا به تأیید دیگران. شرکت‌کننده ۵ گفت: «تصمیمات زندگی خودم را می‌گیرم و به استقلال اهمیت می‌دهم».
- پذیرش: قبول واقعیت بدون صرف انرژی برای عوامل خارج از کنترل. شرکت‌کننده ۱۰ گفت: «اولین قدم پذیرش مشکل است که آرامش می‌آورد و تفکر خلاق را تقویت می‌کند«.
- انگیزه: نیروی محرکه برای تلاش هدفمند مستمر. شرکت‌کننده ۷ گفت: «موفقیت در تصمیم‌هایم انگیزه‌ام را برای بهبود مهارت‌ها افزایش می‌دهد».
- منطق: برخورد منطقی و تحلیلی با مسائل. شرکت‌کننده ۳ گفت: «وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم، ابتدا احساسات را کنار می‌گذارم و منطقی تصمیم می‌گیرم».
- جسارت: بیان نیازها با احترام بدون ترس از قضاوت. شرکت‌کننده ۱ گفت: «به جای تمرکز بر مشکلات، همیشه به دنبال راه‌حل هستم».

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

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».
- ازدست‌دادن 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 تحت‌تأثیر 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:

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

- 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 املایی 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 پیدایش 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، موقعیتم 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».

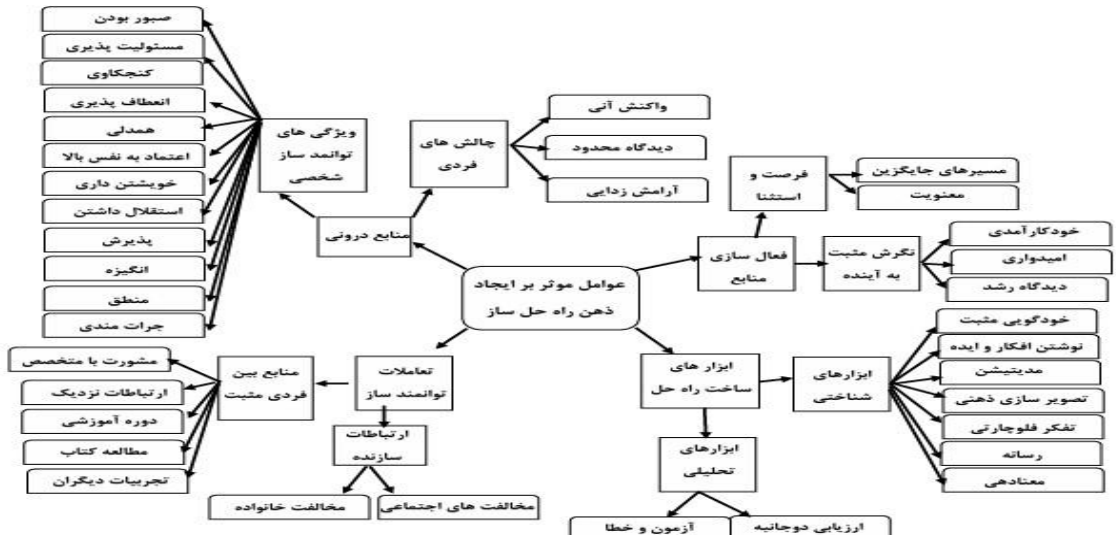
فرصت و استثنا

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».

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

- 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».
-



شکل۱.مدل مفهومی عوامل موثر برایجاد ذهن راه حل ساز

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تبیین عوامل مؤثر 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 مؤثر با دشواری‌های زندگی را فراهم می‌سازند. ویژگی‌هایی چون صبوری، مسئولیت‌پذیری، کنجکاوی، انعطاف‌پذیری، همدلی، اعتمادبه‌نفس، خودکنترلی، استقلال، پذیرش، انگیزش، منطق و جرئت‌مندی نقش‌محوری 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[1] (۲۰۲۳) درباره رابطه بین صبوری و تفکر راه‌حل‌محور همسوست. مسئولیت‌پذیری، در این پژوهش به‌عنوان درگیرشدن فعال در تغییر (نه پذیرش منفعلانه) تعریف شد و با مراحل رشد اخلاقی کلبرگ[2] (۱۹۸۱) مطابقت دارد. کنجکاوی نیز با بعد گشودگی به تجربه در مدل پنج عاملی شخصیت (کاستا و مک‌کری[3]، ۱۹۹۲) هم‌خوانی دارد و خلاقیت در راه حل سازی را تقویت می‌کند. انعطاف‌پذیری که در نظریه شناختی بک[4] (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[5] (۱۹۹۵)، موجب هم‌سازی بین‌فردی و راه‌حل‌های مشترک می‌شود.

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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

علاوه بر این، خودکارآمدی، خودتنظیمی و استقلال در شکل‌گیری ذهن راه‌حل‌ساز نقش کلیدی داشتند. خودکارآمدی بر پایه نظریه بندورا[1] (۱۹۷۷)، باور به توانایی انجام رفتارهای راه‌حل‌محور را تقویت می‌کند و خودتنظیمی (زیمرمن[2]، ۲۰۲۳) تمرکز پایدار را حفظ می‌نماید. استقلال نیز در نظریه خودتعیین‌گری (دسی و رایان[3]، 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 به شمار می‌آیند. واکنش‌های تکانشی با ابعاد شخصیتی آیزنک[4] (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[5] (۱۹۸۵) هم‌راستا است و حمایت عاطفی و روابط نزدیک با مدل بهزیستی اجتماعی کیز[6] (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[7]، 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[8] (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[9]، 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 لوگوتراپی فرانکل[10] (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[11]، ۲۰۰۰) و ذهنیت رشد (چین و همکاران[12]، ۲۰۲۵) است. شواهد تجربی نیز نشان داده‌اند که تقویت این عناصر راه‌حل‌محور، تاب‌آوری و بهزیستی را افزایش می‌دهد (دنیز و تاسگین[13]، ۲۰۲۴).

مقوله «فرصت‌ها و استثناها» نیز با اصول درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور دِشیزر[14] (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 صبوری، 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

تعاملات توانمندساز از طریق منابع بین‌فردی 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 شکل۱با ادغام نظریه‌هایی چون خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۱۹۸۵)، رشد اخلاقی (کلبرگ، 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 ارتقاءیافته، 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 ۱۴۰۴–۱۴۰۳ 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 پاث[1]، 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 علّی 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 نبی، م و ابراهیمی، م . (۱۴۰۰). تحلیل تطبیقی رویکردهای نظریه داده بنیاد. *فصلنامه علمی تخصصی فرصت*، *۱۴۰۱۲۰۲۱*(۵)، ۸۷-۱۱۳.

1 - Creswell & Poth

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

فریدونی‌گلیان، گ.، صادقی‌فرد، 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*، *۶۷*(۴)، ۱۲۸۴-۱۲۶۸. https://doi.org/10.22038/mjms.2024.80962.46633

یوردخانی، ف.، محمدی، ا. و معنوی‌پور، د. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی بر سبک‌های حل مسئله با نقش میانجی سبک‌های یادگیری. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲(۱۲۸)، ۱۴۳-۱۵۶. https://doi.org/10.52547/JPS.22.128.1649

Avci, D., & Ataç-Öksüz, 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]

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.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-01]