

Development of a Life Hope-Based Intervention Package Grounded in Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents with Risky Behaviors

1. Mahtab Esmaeliepour^{ID}: PhD Student of Counseling, Department of Counseling, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. Zahra Yousefi^{ID*}: Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

3. Hadi Farhadi^{ID}: Associate Professor, Research Center for Behavioral and Psychological Sciences, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email Address: dr_yousefi@iau.ac.ir



Received: 18 April 2025
Revised: 18 July 2025
Accepted: 27 July 2025
Published: 11 November 2025



Copyright: © 2025 by the authors.
Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: The present study aimed to develop a life hope-based intervention package grounded in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) specifically for adolescents exhibiting risky behaviors.

Methods and Materials: This qualitative research employed the content analysis method of Hsieh and Shannon (2005). The research context included all texts relevant to life hope and ACT, from which ten texts were selected based on specific inclusion and exclusion criteria. The criterion for selection was the saturation of qualitative data. Data analysis followed Hsieh and Shannon's (2005) five-step method for each category of texts. For the development of the intervention package, the six-step approach by Yousefi and Golparvar (2023) was used to construct the structure and content of the package.

Findings: The results of the first phase, derived from both categories of texts, led to the extraction of dimensions, concepts, and sub-concepts. Findings showed that life hope in adolescents encompasses several core concepts: (1) behavioral regulation ability (including problem-solving, goal orientation and appropriate behavioral engagement, self-efficacy, and interpersonal skills); (2) emotional regulation (including acceptance of negative emotions and mindfulness); and (3) cognitive regulation (including positive thinking, optimism, and cognitive flexibility). The analysis of ACT-related texts revealed six essential components within this therapeutic framework: (1) acceptance; (2) living in the present moment; (3) cognitive defusion from maladaptive thoughts; (4) values clarification; (5) setting and pursuing effective goals; and (6) self-as-context observation. During the package development phase, two implicit goals were embedded in the intervention: (1) to help adolescents understand which approach to utilize for resolving their problems; and (2) to guide them on how to resolve their issues in a manner that sustains their sense of hope. Ultimately, the developed package was reviewed by seven experts specializing in adolescence and ACT-based therapy. Using inter-rater agreement coefficients, the content validity of the package was confirmed and approved.

Conclusion: Therefore, this package can be effectively used in interventions targeting adolescents with risky behaviors.

Keywords: *Intervention Development, Life Hope, Acceptance and Commitment Therapy, Adolescents*

How to Cite: Esmaeliepour, M., Yousefi, Z., & Farhadi, H. (2025). Development of a Life Hope-Based Intervention Package Grounded in Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents with Risky Behaviors. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(3), 1-16.

تدوین بسته امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد ویژه نوجوانان دارای رفتار پرخطر

۱. مهتاب اسماعیلی پور^{ID}: دانشجوی دکتری مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۲. زهرا یوسفی^{ID}: استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. ایمیل: (نویسنده مسئول)

۳. هادی فرهادی^{ID}: دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: dr_yousefi@iaau.ac.ir

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد ویژه دانش‌آموزان با رفتارهای پرخطر بود.

مواد و روش: این پژوهش از نوع کیفی به روش پژوهش تحلیل محتوای هسیه و شانون (۲۰۰۵) بود. محیط پژوهش کلیه متون مرتبط با امید به زندگی و پذیرش و تعهد بود که بر اساس ملاک‌های ورود و خروج از هریک از آن‌ها تعداد ده متن انتخاب شد. ملاک انتخاب اشباع داده‌های کیفی بود. روش تحلیل داده‌ها روش پنج مرحله‌ای هسیه و شانون (۲۰۰۵) برای هر دسته از متون بود. برای تدوین بسته از روش شش مرحله‌ای یوسفی و گلپور (۲۰۲۳) استفاده شد و ساختار و محتوای بسته تدوین شد.

یافته‌ها: نتایج بخش اول برای هر دو دسته از متون به خروج ابعاد، مفاهیم و خرده مفاهیم منجر گردید که عبارت بودند از نتایج این بخش نشان داد امید به زندگی در نوجوانان حاوی چند مفهوم اصلی است که عبارت بودند از: ۱) توانایی تنظیم رفتار (حل مسئله، هدفمندی و انجام رفتار صحیح، خودکارآمدی، مهارت‌های بین فردی)؛ ۲) تنظیم هیجانات (پذیرش احساسات منفی و ذهن آگاهی)؛ ۳) تنظیم شناختی (تفکر مثبت و خوش بینی و تفکر منعطف). تحلیل متون پذیرش و تعهد نشان داد که در این نظریه شش بعد مهم ۱) پذیرش، ۲) زندگی در زمان حال، ۳) ناهمجوشی از افکار ناکارساز؛ ۴) روشن سازی ارزش‌ها، ۵) تعیین اهداف موثر و دنبال کردن آن و ۶) مشاهده خود. در مرحله تدوین بسته دو هدف پنهان برای بسته در نظر گرفته شد: ۱) نوجوانان بدانند برای حل مسائل خود باید از چه روشی استفاده کنند، ۲) چگونه مسائل را حل کنند تا امید را در خود حفظ کنند. در نهایت این بسته توسط هفت متخصص حوزه‌ی نوجوانی و درمان پذیرش و تعهد بسته تدوین شده بررسی شد و به کمک ضریب توافق ارزیابان اعتباریابی محتوایی شد و اعتبار آن تایید شد.

نتیجه‌گیری: بنابراین، می‌توان از این بسته در مداخلات مربوط به نوجوانان دارای رفتار پرخطر استفاده نمود.

کلیدواژگان: تدوین بسته، امید به زندگی، پذیرش و تعهد، نوجوانان

نحوه استناددهی: اسماعیلی پور، مهتاب، یوسفی، زهرا، و فرهادی، هادی. (۱۴۰۴). تدوین بسته امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد ویژه نوجوانان دارای رفتار پرخطر. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۳)، ۱-۱۶.



تاریخ دریافت: ۲۹ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۷ تیر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۵ مرداد ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۲۰ آبان ۱۴۰۴



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a critical developmental stage characterized by rapid physical, emotional, cognitive, and social changes, making it one of the most vulnerable periods in an individual's life. During this stage, adolescents experience identity confusion, heightened emotional reactivity, social pressures, and developmental instability, which may expose them to a wide array of high-risk behaviors such as substance use, violence, school dropout, and even self-harm (MacArthur et al., 2018; Stewart et al., 2017). These behaviors are not only disruptive to individual well-being but also impose significant burdens on families and communities. Among the psychological constructs that have been shown to play a protective role against such maladaptive outcomes, *hope* has garnered substantial attention in positive psychology.

Hope, defined as a positive motivational state that is based on an interactively derived sense of successful agency and pathways, serves as a powerful internal resource to counteract despair and maladjustment in challenging situations (Assari et al., 2024; Clement et al., 2020; Long et al., 2024). Research indicates that adolescents with higher levels of hope are more resilient, maintain better mental health, and exhibit more adaptive coping strategies (Huen et al., 2015; Kim & Lee, 2014; Kwok et al., 2024). Conversely, hopelessness has been identified as a key predictor of suicidal ideation and engagement in risk behaviors (Ropaj, 2023; Ye et al., 2024).

In recent years, psychological interventions aimed at enhancing hope have emerged as vital tools in adolescent mental health programs. One such approach is *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), a third-wave behavioral therapy grounded in six core processes: acceptance, cognitive defusion, being present, self-as-context, values clarification, and committed action (Gloster et al., 2020; Hayes et al., 2011; Petersen et al., 2024). ACT targets psychological flexibility, allowing individuals to engage in

value-consistent behaviors despite distressing internal experiences. Its effectiveness has been demonstrated in improving anxiety, depression, emotional regulation, and general well-being in adolescents (Blackledge & Hayes, 2021; Ferreira et al., 2022; Mehdour et al., 2023).

Despite extensive research on the components and benefits of ACT, few studies have directly examined its integration with hope enhancement in adolescents exhibiting high-risk behaviors. Given that these youths often lack the cognitive, emotional, and behavioral resources to envision a hopeful future, an intervention that strategically combines the therapeutic mechanisms of ACT with constructs of hope could be uniquely effective. Moreover, the increasing prevalence of psychological dysregulation in adolescents—especially those exposed to environmental adversity—necessitates targeted interventions that address underlying cognitive and emotional deficits (Althoff & Ametti, 2021; Gaur & Gupta, 2024; Mossini, 2024).

In response to this need, the present study aimed to develop a hope-based educational package grounded in Acceptance and Commitment Therapy for adolescents with high-risk behaviors. By systematically analyzing key texts on both hope and ACT, this research sought to design an integrative and culturally relevant program tailored to Iranian adolescents. The main research questions addressed were: What are the key components of a hope-centered ACT-based intervention? What structure and content should such a package entail? And to what extent does the developed package demonstrate content validity?

Methods and Materials

This study employed a qualitative research design using directed content analysis based on Hsieh and Shannon's (2005) five-step approach. The data corpus included ten scholarly texts focusing on hope in adolescents and nine texts related to ACT published between 2010 and 2025. The selection was based on inclusion criteria such as conceptual relevance and academic credibility. After achieving data saturation, core themes and subthemes related to hope and ACT were extracted. Subsequently, the educational package

was developed using a six-step model for content design proposed by Yousefi and Golparvar (2023). Seven domain experts specializing in adolescent mental health and ACT reviewed the final package, and its content validity was assessed using inter-rater agreement.

Findings

The content analysis of the texts on hope yielded three major components: cognitive regulation, emotional regulation, and behavioral regulation. *Cognitive regulation* encompassed positive thinking, optimism, and cognitive flexibility. *Emotional regulation* included acceptance of negative emotions and mindfulness. *Behavioral regulation* involved problem-solving, goal-setting, self-efficacy, interpersonal skills, and the ability to seek social support.

Analysis of ACT-related texts identified six core processes as foundational to the intervention model: acceptance, present-moment awareness, cognitive defusion, self-as-context, values clarification, and committed action. These processes were mapped onto the three identified dimensions of hope to ensure conceptual alignment and practical integration.

The final educational package was structured into eight 90-minute sessions. Each session addressed a specific domain of hope using relevant ACT strategies. For instance, cognitive defusion was used to enhance flexible thinking; values clarification supported behavioral goal-setting; and mindfulness practices were applied to promote emotional regulation. Tasks such as thought monitoring, emotion diaries, value identification worksheets, and problem-solving simulations were included in each session to operationalize the learning goals.

Expert review indicated a high level of agreement on the relevance, clarity, and cultural appropriateness of the package components. The overall content validity index calculated through expert ratings was 0.96, confirming the internal consistency and usability of the intervention in adolescent contexts.

Discussion and Conclusion

The results underscore the multidimensionality of hope in adolescents and the necessity of addressing its cognitive, emotional, and behavioral facets. By integrating the therapeutic framework of ACT into a structured program focused on enhancing hope, this study offers a novel and evidence-informed model for intervention among high-risk youth. One of the most significant insights derived from the content analysis was the natural compatibility between the mechanisms of ACT and the structure of hope. For example, cognitive defusion directly enhances flexible thinking—a key subcomponent of hope—while mindfulness cultivates present-moment awareness, enabling adolescents to disengage from ruminative or hopeless thought patterns.

Similarly, the ACT processes of values clarification and committed action were found to support behavioral components of hope such as goal orientation and self-efficacy. By helping adolescents to articulate meaningful life directions and commit to actionable steps, these processes reduce impulsivity and foster long-term resilience. These findings are in line with previous literature emphasizing the predictive role of psychological flexibility in adolescent well-being and its inverse relationship with risky behaviors.

Moreover, the educational structure of the package—built on participatory learning, experiential exercises, and reflection—enhanced its suitability for school-based or community-based implementation. Given the high prevalence of emotional dysregulation and cognitive rigidity in adolescents who engage in high-risk behaviors, targeting these mechanisms through ACT-based strategies appears to be a promising preventive approach.

In conclusion, this research provides a comprehensive and theoretically grounded intervention package aimed at fostering hope in adolescents with high-risk behaviors. The package not only aligns with established principles of ACT but also addresses the unique psychological and cultural needs of adolescents in transitional and vulnerable contexts. The development and validation of this program contribute significantly to the literature on adolescent mental health

interventions and lay the groundwork for future experimental evaluations.

By promoting positive psychological constructs such as hope within a therapeutic structure that values acceptance, mindfulness, and committed action, this package offers a

scalable and impactful solution to one of the most pressing challenges in youth development. As such, it holds strong potential for integration into national mental health promotion initiatives and school counseling programs across diverse socio-cultural settings.

مقدمه

دوره نوجوانی یکی از مراحل حساس و تعیین‌کننده در رشد روانی و اجتماعی انسان است که در آن شکل‌گیری شخصیت فردی، توسعه هویت، رشد شناختی و هیجانی، و تعامل با گروه همسالان به اوج خود می‌رسد. این دوره با تغییرات جسمانی، روانی، و اجتماعی گسترده‌ای همراه است که می‌تواند نوجوان را در معرض آسیب‌پذیری‌های گوناگون قرار دهد (Jesline et al., 2025; Norris et al., 2022). برخی از نوجوانان در نتیجه این تغییرات دچار بحران‌های هیجانی، افسردگی، احساس پوچی و در مواردی، ناامیدی می‌شوند که ممکن است آنان را به سوی رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد، خشونت، یا تمایلات خودآسیب‌رسان سوق دهد (Baramkeh et al., 2024; Blake, 2025).

رفتارهای پرخطر که عمدتاً از سنین نوجوانی آغاز می‌شوند، پیامدهای جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی سنگینی برای فرد و جامعه به دنبال دارند. از جمله این رفتارها می‌توان به مصرف مواد مخدر، فرار از مدرسه، خشونت فیزیکی، فعالیت‌های جنسی زودهنگام، و اقدام به خودکشی اشاره کرد (Underwood, 2020). این نوع رفتارها معمولاً به واسطه نقص در تنظیم هیجان، ضعف در حل مسئله، یا ناامیدی از آینده شکل می‌گیرند (Arfken et al., 2021; Assari et al., 2024). مطالعات نشان داده‌اند که وجود هیجانات مثبت نظیر امید می‌تواند نقش مهمی در کاهش تمایل به رفتارهای پرخطر ایفا کند (Huen et al., 2015; Ropaj, 2023).

امید به زندگی، به عنوان یکی از ابعاد حیاتی سلامت روان نوجوانان، توانایی فرد در نگاه به آینده با انگیزه، هدفمندی، و برنامه‌ریزی معنادار تلقی می‌شود. این سازه نه تنها در ارتقاء کیفیت زندگی نوجوانان مؤثر است، بلکه نقش پیشگیرانه مهمی در مقابل افسردگی، اضطراب و گرایش به رفتارهای پرخطر دارد (Colla et al., 2022; Kim & Lee, 2014; Long et al., 2024).

(2024). امید می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا علی‌رغم شرایط دشوار، دیدگاهی سازنده و هدفمند داشته باشند و توان انطباق خود را در مواجهه با مشکلات زندگی افزایش دهند (Clement et al., 2020; Scioli, 2020). در این میان، یکی از رویکردهای مؤثر برای تقویت امید در نوجوانان، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) است. این رویکرد با تکیه بر مؤلفه‌هایی چون پذیرش، زندگی در لحظه، ناهم‌جوشی شناختی، روشن‌سازی ارزش‌ها، تعهد به اقدام و مشاهده خود، به ارتقاء انعطاف‌پذیری روانی و شناختی افراد کمک می‌کند (Gloster et al., 2020; Hayes et al., 2013; Hayes et al., 2011). هدف این روش نه اجتناب از تجربه‌های منفی، بلکه یادگیری پذیرش آن‌ها و جهت‌دهی به رفتارها بر اساس ارزش‌های فردی است (Petersen et al., 2024; Ruiz, 2010). مطالعات متعدد اثربخشی این روش را در بهبود افسردگی، اضطراب، خودکارآمدی، و مشکلات رفتاری نوجوانان تأیید کرده‌اند (Bina Vajargahi et al., 2024; Mehdoor et al., 2023; Moharrami et al., 2024).

از سوی دیگر، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تنظیم شناختی و هیجانی از اجزای کلیدی امید در نوجوانان محسوب می‌شوند. به عبارتی، نوجوانی که توانایی تنظیم افکار منفی، پذیرش هیجانات ناخوشایند و حفظ ذهن‌آگاهی را داراست، می‌تواند امید خود را حفظ کرده و از بروز رفتارهای پرخطر پیشگیری کند (Kwok et al., 2024; Mossini, 2024; Ye et al., 2024). در این زمینه، مؤلفه‌هایی چون انعطاف‌پذیری شناختی، خوش‌بینی، و خودکارآمدی نقش محوری دارند که هر یک از آن‌ها در ادبیات مربوط به امید و ACT مورد توجه قرار گرفته‌اند (Artawijaya & Supratiwi, 2024; Timko et al., 2024; Zheng et al., 2024).

با توجه به اهمیت ساختاری امید در کاهش آسیب‌های اجتماعی و روانی در نوجوانان، طراحی و تدوین بسته‌های آموزشی مبتنی بر رویکردهای مبتنی بر شواهد می‌تواند به عنوان گامی مؤثر در بهبود وضعیت روانی این گروه سنی تلقی شود. با این حال، مرور متون پژوهشی نشان می‌دهد که تاکنون بسته‌ای نظام‌مند و معتبر که به‌طور خاص با هدف افزایش امید به زندگی نوجوانان دارای رفتار پرخطر و مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد تدوین شده باشد، در دسترس نیست (Abbasi et al., 2024). این خلأ پژوهشی، ضرورت تدوین و اعتبارسنجی چنین بسته‌ای را آشکار می‌سازد.

با توجه به چالش‌هایی که نوجوانان با آن مواجه‌اند و نقشی که امید در بهزیستی روانی آنان ایفا می‌کند، پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزشی امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد طراحی شد.

روش‌شناسی پژوهش

با توجه به اینکه موضوع این پژوهش در بخش کیفی تدوین بسته امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد بود به این ترتیب متون موجود در زمینه امید و پذیرش و تعهد مورد توجه قرار گرفت. بنابراین پژوهش از نوع کیفی بود و برای تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوا^۱، به روش طرح مرسوم^۲ (Hsieh & Shannon, 2005) استفاده شد.

این طرح زمانی کاربرد دارد که نظریه‌ها و متون پژوهشی مربوط به موضوع مورد مطالعه موجود باشد. در این پژوهش نیز متون موجود بود و کلیه‌ی کدها و مقوله‌ها به طور مستقیم از متون استخراج شد.

در پژوهش حاضر محیط پژوهش، متون مربوط به ما بودن بود. انتخاب متون تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع داده‌ها پس از هفت منبع به وقوع پیوست با این حال انتخاب متون تا ده متن برای امید و نه متن برای پذیرش

و تعهد افزایش یافت. این متون در بازه زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۵ مورد بررسی قرار گرفت، کتاب‌ها، مقالات و رساله‌های داخلی و خارجی که بیشترین همخوانی با متغیرهای مذکور را داشتند در محیط پژوهش مورد توجه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: متون مربوط به پانزده سال اخیر باشد؛ یکی از مفاهیم اصلی آن امید و یا پذیرش و تعهد باشد. ملاک‌های خروج عبارت بودند از: متون ناشر معتبر نداشته باشد؛ متن مربوط به پایان نامه‌های دانشجویی کارشناسی و کارشناسی ارشد باشد. لازم به ذکر است طبق بررسی‌های انجام شده در بانک‌های اطلاعاتی موجود مقاله‌ی چاپ شده‌ای تا زمان نگارش این مقاله در خصوص موضوع مورد نظر به زبان فارسی یافت نشد.

- سودمندی: مفید بودن معیاری است، که نشان‌دهنده آن است، که یافته‌های حاصل از پژوهش کیفی، سودمند و روشن‌کننده پژوهش مورد مطالعه است و با توجه به این که هدف این پژوهش، دستیابی به مولفه‌های ما بودنبود پس می‌تواند در جهت آگاهی‌دهی به مشاوران و روان‌درمانگران نوجوان و مراجعان در جهت بهبود شرایط و چگونگی مشترک مفید و مؤثر باشد.

- تمامیت زمینه‌ای: منظور از ملاک تمامیت زمینه‌ای آن است که پدیده تحت مطالعه با توجه به زمینه مورد بررسی مطالعه شود و به منظور رعایت این هدف در پژوهش حاضر تمامی متغیرها مدنظر قرار گرفت تا زمینه مورد بررسی را کامل‌تر توصیف نماید.

- موقعیت محقق: منظور از ملاک محقق در اعتباریابی آن است که محقق با درک جایگاه خویش تأثیر ناآگاهانه بر تفسیر متون نداشته باشد. در این پژوهش محقق تلاش کرد، تا با آگاهی از جایگاه خویش، از هر گونه سوگیری در انتخاب آزمودنی‌ها، تحلیل و تفسیر متون پرهیز نماید، همچنین با کمک گرفتن از یک متخصص دیگر در تحلیل‌ها، از هر گونه تأثیر ناآگاهانه بر تفسیرها و تحلیل‌ها بپرهیزد.

- روش گزارش: منظور از ملاک سبک گزارش، سبکی است که سایر متخصصان و بهره‌برداران از آن به خوبی بتوانند نتایج پژوهش را درک کنند. در این پژوهش تلاش شد تا گزارش‌های کیفی به شکل جدول و نموداری درآید تا فهم آن آسان گردد.

- سه سوسازی محققین: منظور از سه سوسازی محققین آن است که افراد مختلف کدگذاری و تحلیل داده‌ها را انجام دهند. در این پژوهش متون توسط محقق کدگذاری و تحلیل داده‌ها توسط محقق، استاد راهنما و یک متخصص کدگذاری پژوهش‌های کیفی انجام شد.

در کل به طور خلاصه به منظور تحلیل داده‌های حاصل از متون مربوط امید به زندگی و پذیرش و تعهد و با توجه به اینکه روش پژوهش تحلیل

متون منتخب مرتبط با امید در نوجوانی شامل: (Assari et al., 2024), (Long et al., 2024), (Sabri et al., 2024), (Ye et al., 2024), (Kim et al., 2024), (Ropaj, 2023), (Huen et al., 2015), (Kim & Lee, 2014), (Colla et al., 2022), (Arfken, 2021)

متون منتخب مربوط به پذیرش و تعهد شامل: (Ferreira et al., 2022; Gloster et al., 2020; Hayes et al., 2013; Hayes et al., 2012; Hayes et al., 2011; Hughes et al., 2017; Li et al., 2021; (McCracken & Vowles, 2014; Ruiz, 2010

به منظور گردآوری داده‌ها از راهنمای دقیق مطالعه‌ی متون استفاده شد. سوالات، راهنمایی بود که محقق را وادار می‌داشت تا در متون مربوط، به دنبال استخراج مفاهیم اصلی در دو متغیر زیربنای تدوین بسته باشد و از عبارت‌های کلیدی و مهم یادداشت برداری کند. پس از مشخص شدن منابعی که باید مورد تحلیل قرار می‌گرفتند، منابع مربوط به هر دو متغیر به صورت سطر به سطر مورد مطالعه قرار گرفته، بررسی محتوایی و تحلیل محتوا شده و کدگذاری شدند و به سمع و نظر استاد راهنما و مشاور رسید. در این مرحله انسجام و همخوانی داده‌ها به لحاظ معنی و مفهوم با هم بررسی شد و در عین حال تمایزات واضح و مشخصی میان محتوا ایجاد شد. در مرحله بعد، منابع به کمک اساتید راهنما و مشاور، مورد مطالعه و بررسی دقیق قرار گرفت و مضامین به دست آمده مورد بازنگری قرار گرفتند. لازم به ذکر است داده‌ها هم‌زمان با گردآوری آن‌ها تحلیل می‌شد، یعنی تعامل متقابل بین آنچه که دانسته می‌شود و آنچه باید دانسته شود و رفت و برگشت بین داده‌ها و تحلیل رخ داد، این کار جوهر دستیابی به روایی و پایایی است. در این پژوهش نیز گردآوری و تحلیل هم‌زمان داده‌ها و حرکت مکرر رفت و برگشتی بین داده‌ها و کدها انجام شد. همچنین جهت رعایت اعتبار و پایایی نتایج نکات زیر رعایت شد:

محتوا بود از روش پنج مرحله‌ای هسیه و شانون (۲۰۰۵) به شرح زیر استفاده

شد: ۵- بررسی همسانی کدبندی‌ها و مفهوم بندی‌ها با متون موجود، توسط

۱- تعیین واحدهای تحلیل به عنوان واحدهای مفهومی اصلی و استخراج کدبندی و مقوله‌بندی‌ها. استاد راهنما و یک متخصص کیفی‌پیش بررسی شد؛ و نتیجه‌گیری بر اساس

آن‌ها؛

یافته‌ها

۲- استخراج کلیه خرده مفاهیم مرتبط با مفاهیم اصلی؛

ابتدا خلاصه مراحل طی شده در جدول (۱) برای پذیرش و تعهد و سپس

۳- مرتبط شدن خرده مفاهیم به مفاهیم پایه ؛

برای امید به زندگی آمده است.

۴- ذکر مثال و نمونه برای مفاهیم پایه،

جدول ۱. تحلیل محتوای نظریه درمانی پذیرش و تعهد روش هسیه و شانون (۲۰۰۵)

ردیف	مفاهیم اصلی نظریه پذیرش و تعهد	خرده مفاهیم	کدبندی
محورهای درمان	آسیب شناسی	اجتناب تجربه	تسلط گذشته نگرانی برای آینده عمل غیرمتعهدانه
		همجوشی شناختی	فقدان ارزش‌های روشن دلبستگی به خود مفهوم سازی شده ناتوانی از پذیرش زندگی با توجه کردن به اخلاقیات زندگی کردن بدون قضاوت تجارب زندگی زندگی در زمان حال
	هدف درمان	سرزندگی	توانایی مشاهده زندگی از ابعاد مختلف فضا دادن به افکار و احساسات ناراحت کننده گوناگون بدون هراس آگاهی و گشودگی نسبت به تجربیات انتخاب جهت زندگی حس معناداری و مهمی هدفمندی و پایبندی به اهداف من چه کسی هستم چشم اندازهای ممکن برای خود فرآیند مستمر توجه به ابعاد مختلف شخصیت آزاد شدن از صفات و خود مفهومی اور جازه دادن به حضور هیجانات و افکار دردناک ارتباط روانشناختی کاملاً باز و غیر دفاعی به تجربه‌های دردناک غم نشدن در افکار و حضور در اینجا و اکنون افزایش آگاهی از تجارب زمان حال عمل کردن طبق ارزش‌ها انجام عمل مهمتر و ذهن آگاهانه نگاه کردن به افکار به جای نگاه کردن از افکار اجازه دادن به افکار برای آمدن و رفتن
نظریه پذیرش و تعهد	محورهای درمانی	پذیرش	زندگی در زمان حال عمل متعهدانه ناهمجوشی شناختی

همانگونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود از تحلیل محتوای نظریه شناختی، پذیرش، زندگی در زمان حال، روشن سازی ارزش‌ها، عمل متعهدانه پذیرش و تعهد سه بعد اصلی (۱) آسیب شناسی با خرده مفاهیم اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی و (۲) بعد اهداف درمان با خرده مفاهیم سرزندگی و انعطاف پذیری شناختی (۳) محورهای درمان با خرده مفاهیم ناهمجوشی

جدول ۲. نتایج تحلیل محتوای امید به زندگی در نوجوانان

محور اصلی	مفاهیم اصلی	خرده مفاهیم	کد بندی پایه
امید به زندگی	تنظیم شناختی	تفکر مثبت	تمرکز بر راه حل به جای تمرکز بر مشکل تاب آوری در شرایط دشوار خود باوری خودگویی مثبت روحیه قدردانی و بخشش برخورداری از چشم انداز مثبت به زندگی توجه به ابعاد مثبت بیش از ابعاد منفی دیدن ابعاد مثبت در شرایط دشوار اعتماد به نتیجه تلاش و یادگیری توانایی تغییر زاویه دید به یک مسئله توانایی تغییر وظیفه توانایی تغییر سلیقه توانایی انطباق با تغییرات محیطی فضا دادن به تجارب درونی دردناک مانند ترس ی غم پذیرش هیجانات منفی بدون قضاوت آنها پذیرش هیجانات منفی بدون عمل طبق آنها پذیرش آنچه نمی‌شود تغییر داد روبه رو شدن با تجارب دردناک بدون فرار از آنها زندگی در زمان حال مشاهده کردن رویدادها بدون قضاوت آنها توجه به آنچه در حال انجام است توجه به اخلاقیات
	انعطاف پذیری شناختی		توانایی حل مسئله
	پذیرش هیجانات منفی		توانایی حل مسئله
	ذهن آگاهی		توانایی حل مسئله
	تنظیم رفتاری	توانایی حل مسئله	توانایی شناخت موثر مسائل توانایی تحلیل مسائل توانایی یافتن راه حل‌های موثر توانایی بارش مغزی راه حل توانایی ارزیابی راه حل‌ها داشتن ارزش‌های روشن داشتن معنای مشخص برخوداری از اهداف مطابق با معنا و ارزش‌ها کنش گر بودن نه واکنش گری جهت مندی و پیروی از برنامه کنترل تکانه در جهت دستیابی به اهداف
	هدفمندی		

خودکارآمدی	باور به توانایی برای موفق شدن توانایی به اجرا گذاشتن آنچه آموخته شده است باور به توانایی‌های خود در دستیابی به اهداف توانایی مدیریت اضطراب به هنگام اجرا توانایی ساختن شبکه‌های حمایتی توانایی تقویت شبکه‌های حمایتی ایجاد حس ارتباط و تعلق در دیگران توانایی کمک به دیگران برخورداری از مهارت‌های شروع رابطه برخورداری از مهارت‌های ادامه رابطه
جلب حمایت اجتماعی	
مهارت‌های ارتباطی مناسب	

ناهم‌جوشی با فکر از نظریه پذیرش و تعهد برای ارتقای تنظیم شناختی؛ سه راهبرد آموزشی مشاهده خود، تعیین ارزش‌ها و انجام رفتار هدفمندانه برای تنظیم رفتاری و پذیرش احساسات منفی و زندگی در زمان حال برای ابعاد تنظیم هیجان مشخص شدند. سپس تیم پژوهش راهبردهای مناسب با هر محور مشخص شده را بر اساس مفاهیم و مهارت‌ها مشخص کردند.

- گام چهارم: تیم پژوهش تعداد جلسات و زمان مورد نیاز برای هر مبحث و اولویت بندی مبحث را در این گام مشخص کردند و فنون مرتبط با هر جلسه مشخص شد در این مرحله مشخص شد که زمان هر جلسه، نود دقیقه باشد.

- گام پنجم: گام پنجم تدوین و آماده‌سازی محتوای بسته‌ی آموزشی براساس خط‌مشی‌های APA (تعاریف رفتاری، تعیین اهداف، راهبردها و فنون برای هر جلسه) تحت نظارت اساتید راهنما و مشاور بود.

- گام ششم: در این مرحله اعتباریابی فرآیند و محتوای بسته‌ی آموزشی توسط مشاوران و روانشناسان حوزه نوجوانی و درمان اختلالات روانی اعتباریابی شد. جدول (۳) خلاصه محتوا و فرآیند بسته‌ی آموزشی امید به زندگی بر اساس پذیرش و تعهد را نشان می‌دهد.

نتایج این بخش نشان داد امید به زندگی در نوجوانان حاوی چند مفهوم اصلی است که عبارت بودند از: ۱) توانایی تنظیم رفتار (حل مسئله، هدفمندی و انجام رفتار صحیح، خودکارآمدی، مهارت‌های بین فردی و جلب حمایت اجتماعی)؛ ۲) تنظیم هیجانات (پذیرش احساسات منفی و ذهن آگاهی) (۳) تنظیم شناختی (تفکر مثبت و خوش بینی و تفکر منعطف).

به منظور تدوین بسته از روش شش مرحله ای یوسفی و گلپور (۲۰۲۳) به نقل از میرزایی و همکاران (۱۴۰۳) استفاده شد.

- گام اول: در این مرحله تیم پژوهش کلیه مفاهیم و خرده مفاهیم و کدبندی‌های اولیه مربوط به هر دسته از متون را بارها و بارها مورد توجه قرار دادند و با توجه به محتوای مفاهیم بر آن شدند تا هدف این بسته را بهبود حل مسئله جهت افزایش امید به زندگی قرار دهند.

- گام دوم: در این مرحله تیم پژوهش از بین سازوکارهای موجود اصلاحی برای دستیابی به هدف مذکور تصمیم گرفتند تا در این آموزش‌های امید باید سه بعد تنظیم هیجانی، تنظیم شناختی و تنظیم رفتاری را در برگیرد.

- گام سوم: در این گام تیم پژوهش راهبردهای مناسب با هر محور مشخص شده را بر اساس پذیرش و تعهد استخراج کردند و آن را با زندگی دختران با رفتار پرخطر منطبق کردند. این راهبردها عبارت بودند از: بهبود

جدول ۳. خلاصه محتوا و فرآیند بستی آموزشی امید به زندگی بر اساس پذیرش و تعهد

جلسه	هدف، محتوا و تکلیف
اول	هدف و محتوا: آشنایی با اهمیت تصمیم‌گیری و حل مسئله در نوجوانی و اهمیت حل مسئله مناسب در نوجوانی تکلیف: تکمیل کاربرگ شماره ۱ مشکلات و واکنش به مشکلات، سنجش توانمندی‌ها برای مقابله با مسائل
دوم	هدف و محتوا: آشنایی با شیوه‌های مقابله و اهمیت مقابله صحیح با تاکید بر پذیرش تکلیف: کاربرگ ۲ نظارت بر شیوه‌های مقابله با مسائل زندگی با تاکید بر پذیرش و حل مسئله موثر
سوم	هدف و محتوا: هدف حفظ تاب آوری جهت دستیابی به امید به کمک جدا شدن از افکار ناراحت‌کننده برای حل مسائل زندگی (ناهمجوشی با فکر) تکلیف: تکمیل کاربرگ ۳ نظارت بر ناهمجوشی با فکر به هنگام حل مسئله
چهارم	هدف و محتوا: بهبود خودکارآمدی به کمک زندگی در زمان حال جهت بهبود امیدواری تکلیف: تکمیل کاربرگ ۴ نظارت بر بهبود مهارت‌ها به کمک زندگی در زمان حال
پنجم	هدف و محتوا: متعادل کردن نگاه به خود، توجه به ابعادی که تا کنون به آن توجه نشده برای بهبود انعطاف‌پذیری در شرایط جدید و حفظ امید تکلیف: تکمیل کاربرگ ۵ نظارت بر مشاهده خود
ششم	هدف و محتوا: آشنایی با توصیف خود و خطرات آن و چگونگی مدیریت آن برای حل مسئله بهتر جهت ایجاد امید تکلیف: تکمیل کاربرگ نظارت بر ایجاد امنیت و تأمل در روابط بین فردی
هفتم	هدف و محتوا: هدف بهبود خود و خودگویی مثبت به کمک تعیین ارزش‌ها جهت حفظ امید تکلیف: تکمیل کاربرگ نظارت بر خودگویی مثبت بر اساس ارزش‌ها
هشتم	هدف و محتوا: انجام بهترین رفتارها مطابق با اهداف و ارزش‌ها که به امیدواری کمک می‌کند تکمیل کاربرگ: نظارت بر دستیابی به اهداف در جهت ارزش‌ها

بحث و نتیجه‌گیری

در توضیح بیشتر یافته‌های مرتبط با تنظیم شناختی، می‌توان گفت

نوجوانانی که دارای انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری هستند، بهتر قادر به کنار آمدن با موقعیت‌های ناگوار بوده و در مواجهه با ناکامی‌ها نگرش سازگارانه‌تری دارند. این توانایی به آنها امکان می‌دهد تا از دیدگاه‌های مختلف به مسائل بنگرند و در برابر چالش‌ها راه‌حل‌های متعددی در نظر بگیرند (Artawijaya & Supratiwi, 2024; Zheng et al., 2024). این امر با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است که نشان می‌دهد آموزش مؤلفه ناهمجوشی شناختی از رویکرد ACT می‌تواند عامل مؤثری در ارتقاء انعطاف‌پذیری شناختی باشد و در نتیجه امید نوجوان را به زندگی تقویت نماید. پژوهش‌های دیگر نیز نقش انعطاف‌پذیری شناختی را در ارتقاء تاب‌آوری و سلامت روان نوجوانان به تأیید رسانده‌اند (Ferreira et al., 2022; Timko et al., 2024).

در خصوص بعد هیجانی، پژوهش حاضر نشان داد که پذیرش هیجانات

منفی و ذهن‌آگاهی دو مؤلفه‌ای هستند که به نوجوانان کمک می‌کنند تا در

یافته‌های پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد ویژه نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر، به وضوح سه بعد اساسی امید در این گروه سنی را نشان داد: تنظیم شناختی، تنظیم هیجانی و تنظیم رفتاری. تحلیل محتوای متون تخصصی در حوزه امید به زندگی مشخص کرد که تنظیم شناختی شامل خوش‌بینی، تفکر مثبت و انعطاف‌پذیری شناختی است؛ تنظیم هیجانی شامل پذیرش هیجانات منفی و ذهن‌آگاهی؛ و تنظیم رفتاری متشکل از مهارت حل مسئله، هدفمندی، خودکارآمدی و مهارت‌های بین‌فردی. این یافته‌ها تأکید دارند که امید در نوجوانان یک سازه چندبعدی است که نیازمند آموزش در ابعاد مختلف شناختی، هیجانی و رفتاری است (Assari et al., 2024; Kwok et al., 2024; Ye et al., 2024).

مدلی مؤثر برای طراحی مداخلات روانشناختی مبتنی بر امید در نوجوانان باشد (Hayes et al., 2012; Petersen et al., 2024).

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعاتی که ارتباط میان امید و پیشگیری از رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد، خشونت، ترک تحصیل و افکار خودکشی را گزارش کرده‌اند، مطابقت دارد (Blake, 2025; Patton et al., 2023; Ropaj, 2023). امید به عنوان یک نیروی انگیزشی مثبت، زمینه‌ساز تعاملات اجتماعی سالم، ارتقاء عزت نفس، کاهش احساس پوچی و افسردگی و افزایش توانایی سازگاری با مسائل پیچیده نوجوانی است (Clement et al., 2020; Scioli, 2020).

در سطح تحلیلی، می‌توان نتیجه گرفت که بسته تدوین شده در پژوهش حاضر، به دلیل تکیه بر یافته‌های علمی، ساختار مبتنی بر شواهد، و منطبق بودن بر مؤلفه‌های روانشناختی نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر، ابزاری کارآمد در راستای ارتقاء امید به زندگی در این قشر آسیب‌پذیر است. همچنین، ارزیابی محتوایی انجام شده توسط متخصصان و تأیید اعتبار بسته، نشان‌دهنده انسجام مفهومی و عملی آن است (Abbasi et al., 2024; Mirzaei et al., 2024).

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، نبود ارزیابی تجربی از اثربخشی بسته تدوین شده است. اگرچه تحلیل محتوایی دقیق و بررسی متخصصان نشان‌دهنده اعتبار محتوایی بالای بسته است، اما اجرای آزمایشی آن در محیط واقعی با نوجوانان دارای رفتار پرخطر و ارزیابی تأثیر آن بر شاخص‌هایی مانند امید، خودکارآمدی، افسردگی و تنظیم هیجانی ضروری است. همچنین، تمرکز پژوهش بر متون منتشر شده ممکن است باعث حذف برخی منابع غیررسمی یا مطالعات تجربی محلی با اطلاعات ارزشمند شده باشد. محدودیت دیگر، تأکید بر نوجوانان با رفتارهای پرخطر در محیط فرهنگی ایران است که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر فرهنگ‌ها کاهش دهد.

مواجهه با استرس و هیجان‌های منفی، به جای اجتناب یا واکنش‌های تکانشی، با پذیرش و آگاهی به مدیریت آن‌ها پردازند. یافته‌های این بخش با پژوهش‌هایی همراستا است که نشان داده‌اند پذیرش و ذهن آگاهی نقش مؤثری در کاهش تجربه ناامیدی و ارتقاء تنظیم هیجانی در نوجوانان دارند (Jesline et al., 2025; Mossini, 2024). همچنین درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد، به‌ویژه با تمرکز بر زندگی در لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها، ابزار مناسبی برای مقابله با عواطف دشوار و ارتقاء امید شناخته شده‌اند (Gloster et al., 2020; Hayes et al., 2011).

در رابطه با بعد تنظیم رفتاری، یافته‌ها نشان داد که مؤلفه‌هایی مانند هدفمندی، خودکارآمدی و مهارت حل مسئله نقش مهمی در حفظ و افزایش امید به زندگی نوجوانان ایفا می‌کنند. نوجوانانی که در مهارت حل مسئله توانمندترند و می‌توانند اهداف خود را با ارزش‌هایشان منطبق کنند، احساس کنترل بیشتری بر زندگی دارند و در نتیجه در مسیر رسیدن به خواسته‌های خود پافشاری بیشتری نشان می‌دهند. این موضوع با نتایج پژوهش‌های گذشته که بر نقش خودکارآمدی و هدفمندی در ارتقاء امید تأکید داشتند، همخوانی دارد (Benton et al., 2021; Duncan et al., 2017). به علاوه، خودکارآمدی به عنوان باور فرد به توانایی خود در دستیابی به اهداف، در مطالعات متعددی به عنوان پیش‌بینی کننده امید شناخته شده است (Huen et al., 2024; Long et al., 2015).

نکته قابل توجه در این پژوهش، بهره‌گیری از ساختار درمانی پذیرش و تعهد برای آموزش امید به زندگی است. استفاده از مؤلفه‌هایی همچون پذیرش، روشن سازی ارزش‌ها، زندگی در لحظه حال، مشاهده گر بودن خود، ناهمجوشی شناختی و اقدام متعهدانه از رویکرد ACT، به شکل منسجمی سه بعد شناختی، هیجانی و رفتاری امید را پوشش داده است. نتایج حاکی از آن است که ساختار این درمان با ابعاد روانشناختی امید هم‌راستا است و می‌تواند

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Abbasi, A., Mohammadi, L., & Mohammadi, K. (2024). Validity and reliability in qualitative research: A systematic review. *Information Processing and Management Journal*, 40(2), 375-412. https://jipm.irandoc.ac.ir/article_717062.html?lang=en
- Althoff, R. R., & Ametti, M. (2021). Measurement of dysregulation in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 30(2), 321-333. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.10.004>
- Arfken, M. (2021). Towards a Critical Psychology of Hope. *Awry: Journal of Critical Psychology*, 2(1), 1-2. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://awryjcp.com/index.php/awry/article/download/61/21&ved=2ahUKewjlxqb-3diOAxWvgPOHHURjOL0QFnoECB4QAQ&usg=AOvVaw1CV0uau0kP6KNjM9xMOF1>
- Artawijaya, L. M., & Supratiwi, M. (2024). Cognitive Flexibility and Resilience in Adolescents: Exploring Gender Differences and Cultural Implications. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 3(4), 151-160. <https://doi.org/10.47679/njbss.202462>
- Assari, S., Najand, B., Najand, I., & Grace, S. (2024). Behavioral and psychosocial correlates of hope among youth. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 100088. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100088>
- Baramkeh, Z., Fadavi, M. S., & Yousefi, Z. (2024). Developing a successful intelligence training package aimed at reducing high-risk behaviors in adolescents. *Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 2(4), 101-114. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.2.4.11>
- Benton, T. D., Muhrer, E., Jones, J. D., & Lewis, J. (2021). Dysregulation and suicide in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 30(2), 389-399. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.10.008>
- Bina Vajargahi, A., Akbari, B., & Hamzehpour Haghighi, T. (2024). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on academic procrastination and self-control of female students with internet addiction. *Ravanshenasi-e-Ruyesh*, 13(9), 101-

با توجه به یافته‌های حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی، بسته تدوین‌شده در قالب یک طرح نیمه‌آزمایشی یا آزمایشی اجرا و اثربخشی آن به‌صورت کمی ارزیابی شود. همچنین مقایسه اثربخشی این بسته با سایر مداخلات روان‌شناختی از جمله درمان شناختی-رفتاری، ذهن‌آگاهی یا درمان راه‌حل‌محور می‌تواند به سنجش دقیق‌تری از قدرت مداخله کمک کند. علاوه‌براین، بررسی تأثیرات طولی بسته بر پایداری امید در نوجوانان و اثر آن بر کاهش رفتارهای پرخطر، به‌ویژه در محیط‌های آموزشی، اهمیت دارد. در پژوهش‌های آینده همچنین می‌توان به تنوع‌سازی جنسیتی، فرهنگی و اجتماعی جامعه نمونه توجه نمود.

بسته طراحی‌شده می‌تواند به‌عنوان یک برنامه آموزشی رسمی در مدارس، مراکز مشاوره، سازمان‌های حمایتی نوجوانان و نهادهای فرهنگی اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. مربیان، مشاوران، روان‌شناسان و مددکاران اجتماعی می‌توانند از محتوای این بسته به‌منظور آموزش نوجوانان در راستای ارتقاء امید، کاهش ناامیدی و پیشگیری از رفتارهای پرخطر استفاده نمایند. این بسته همچنین ظرفیت آن را دارد که در قالب برنامه‌های گروهی با ساختار ثابت و جلسات منظم اجرا گردد و در صورت اثربخشی تجربی، به سیاست‌گذاران آموزش و سلامت روان پیشنهاد شود تا در سطوح ملی مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

- 15(9), 1277-1288.
<https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M., & Yip, P. S. (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *PLoS One*, 10(6), e0130073. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130073>
- Hughes, L. S., Clark, J., Colclough, J. A., Dale, E., & McMillan, D. (2017). Acceptance and commitment therapy (ACT) for chronic pain: a systematic review and meta-analyses. *The Clinical Journal of Pain*, 33(6), 552-568. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000425>
- Jesline, J., Romate, J., Diya, E., & Rajkumar, E. (2025). Mediating role of resilience on the relationship between meta emotions and emotional regulation among neglected adolescents. *BMC psychology*, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02856-0>
- Kim, Y. J., & Lee, C. S. (2014). The mediating effect of hope between stress and suicidal ideation of adolescents. *Journal of Digital Convergence*, 12(6), 539-547. <https://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.6.539>
- Kwok, S. Y., Gu, M., & Lai, K. Y. (2024). A longitudinal study of perceived social support from friends and hope in adolescents: emotional intelligence as the mediator. *Current Psychology*, 43(25), 21518-21529. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05875-z>
- Li, H., Wong, C. L., Jin, X., Chen, J., Chong, Y. Y., & Bai, Y. (2021). Effects of acceptance and commitment therapy on health-related outcomes for patients with advanced cancer: a systematic review. *International journal of nursing studies*, 115, 103876. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103876>
- Long, K. N., Wilkinson, R., Cowden, R. G., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2024). Hope in adolescence and subsequent health and well-being in adulthood: An outcome-wide longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 347, 116704. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116704>
- MacArthur, G., Caldwell, D. M., Redmore, J., Watkins, S. H., Kipping, R., White, J., Chittleborough, C., Langford, R., Er, V., Lingam, R., Pasch, K., Gunnell, D., Hickman, M., & Campbell, R. (2018). Individual-, family-, and school-level interventions targeting multiple risk behaviours in young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009927.pub2>
- McCracken, L. M., & Vowles, K. E. (2014). Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain: model, process, and progress. *American psychologist*, 69(2), 178. <https://doi.org/10.1037/a0035623>
- Mehdour, E., Choobforoushzadeh, A., Mohammadpanah, A., & Shirvi, E. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing hopelessness and anxiety in working children in Yazd. *Toloo-e-Behdasht*, 22(5), 13-27. <https://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3542-en.html>
- Mirzaei, M., Yousefi, Z., & Baratali, M. (2024). Development of an Anxiety Management Package for Mothers with Children Preparing for University Entrance Exams. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(1), 108-116. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.5.1.13>
- Moharrami, S., Hosseininassab, D., & Alivandi Vafa, M. (2024). Comparing the effectiveness of schema therapy and acceptance and commitment therapy on behavioral problems of male high school adolescents: A quasi-110. https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=5267&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2021). Acceptance and Commitment Therapy for adolescent anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 1-10.
- Blake, A. (2025). *Estimating the Impact of Out-of-Home Placement on Health Risk Behavior in Adolescents Exposed to Maltreatment: An Advanced Causal Inference Approach* Arizona State University]. <https://www.proquest.com/openview/177eca365a2764b36569ed93231466b4/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Clement, D. N., Wingate, L. R., Cole, A. B., O'Keefe, V. M., Hollingsworth, D. W., Davidson, C. L., & Hirsch, J. K. (2020). The common factors of grit, hope, and optimism differentially influence suicide resilience. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9588. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249588>
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022). "A new hope" for positive psychology: a dynamic systems reconceptualization of hope theory. *Frontiers in psychology*, 13, 809053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- Duncan, R. J., McClelland, M. M., & Acock, A. C. (2017). Relations between executive function, behavioral regulation, and achievement: Moderation by family income. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 49, 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.01.004>
- Ferreira, M. G., Mariano, L. I., de Rezende, J. V., Caramelli, P., & Kishita, N. (2022). Effects of group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety and depressive symptoms in adults: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 309, 297-308. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.134>
- Gaur, D., & Gupta, S. (2024). An integrative review of emotional dysregulation treatment approaches for adolescents: Impact, challenges, and future prospects. *International Journal of Pharmaceutical Sciences*, 6(1), 21-26. <https://doi.org/10.33545/26648377.2024.v6.i1a.38>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The counseling psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-00755-000>
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*,

- Zheng, W., Akaliyski, P., Ma, C., & Xu, Y. (2024). Cognitive flexibility and academic performance: Individual and cross-national patterns among adolescents in 57 countries. *Personality and individual differences*, 217, 112455. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112455>
- experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(11), 948-959. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.11.948>
- Mossini, M. (2024). Efficacy of Dialectical Behavioral Therapy Skills in Addressing Emotional Dysregulation among Adolescents: A Systematic Literature Review. *International Journal on Social and Education Sciences*, 6(3), 439-451. <https://doi.org/10.46328/ijonses.684>
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The lancet*, 399(10320), 172-184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Patton, G. C., Tollit, M. M., Romaniuk, H., Spence, S. H., Sheffield, J., & Sawyer, M. G. (2011). A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*, 127(2), 308-316. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-0748>
- Petersen, J. M., Ona, P. Z., & Twohig, M. P. (2024). A review of acceptance and commitment therapy for adolescents: developmental and contextual considerations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 31(1), 72-89. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.08.002>
- Ropaj, E. (2023). Hope and suicidal ideation and behaviour. *Current opinion in psychology*, 49, 101491. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101491>
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International journal of psychology and psychological therapy*, 10(1), 125-162. https://www.researchgate.net/publication/224901847_A_review_of_Acceptance_and_Commitment_Therapy_ACT_empirical_evidence_Correlational_experimental_psychopathology_component_and_outcome_studies
- Sabri, S., Mohamed Hussin, N. A., & Chooi, W. T. (2024). Exploration of hope among young adults with cancer in Malaysia. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 13(1), 213-223. <https://doi.org/10.1089/jayao.2023.0016>
- Scioli, A. (2020). The psychology of hope: A diagnostic and prescriptive account. *Historical and Multidisciplinary Perspectives on Hope*, 137-163. https://doi.org/10.1007/978-3-030-46489-9_8
- Stewart, J. G., Esposito, E. C., Glenn, C. R., Gilman, S. E., Pridgen, B., Gold, J., & Auerbach, R. P. (2017). Adolescent self-injurers: Comparing non-ideators, suicide ideators, and suicide attempters. *Journal of psychiatric research*, 84, 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.09.031>
- Timko, C. A., Schnabel, J., & Orloff, N. C. (2024). The importance of improving cognitive flexibility in adolescents with anorexia nervosa: The case for cognitive remediation therapy. *International Journal of Eating Disorders*, 57(5), 1109-1118. <https://doi.org/10.1002/eat.24164>
- Underwood, J. M. (2020). Overview and methods for the youth risk behavior surveillance system-United States, 2019. *MMWR supplements*, 69. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su6901a1>
- Ye, Y., Chen, B., Zhen, R., Li, Y., Liu, Z., & Zhou, X. (2024). Childhood maltreatment patterns and suicidal ideation: mediating roles of depression, hope, and expressive suppression. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(11), 3951-3964. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02442-6>