

Identifying Effective Indicators for Strengthening Hope Through Group Counseling in High School Students

1. Shahram Hajizadeh: Department of Psychology, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

2. Leila Moghimi Fard*: Department of Psychology, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

3. Kamran Aghdasi: Department of Counseling, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

*Corresponding Author's Email Address: leila.moghimi.fard@yahoo.com

Abstract:

Objective: The objective of this study is to identify the key factors in enhancing hope through group counseling in high school students.

Methods and Materials: This qualitative research employed semi-structured interviews. The participants were selected purposively, and data collection continued until theoretical saturation was achieved. A total of 19 high school students from Tehran participated in the study. Data were gathered through individual interviews and analyzed using Nvivo software.

Findings: The findings of this study indicated that four main factors are influential in enhancing hope in adolescents through group counseling: social support (including family, friends, and counselors), positive experiences (such as academic successes and volunteer activities), psychological skills (including self-awareness, resilience, and self-regulation), and environmental influences (such as the school environment and positive media). Participants reported that these factors contributed to increased self-confidence, motivation, and hope.

Conclusion: The results of this study suggest that group counseling can effectively enhance hope in high school students. Specifically, social support, positive experiences, psychological skills, and environmental influences are key factors that should be considered when designing counseling programs in schools.

Keywords: Hope, group counseling, social support, positive experiences, psychological skills, high school students, Tehran

How to Cite: Hajizadeh, S., Moghimi Fard, L. & Aghdasi, K. (2024). Identifying Effective Indicators for Strengthening Hope Through Group Counseling in High School Students. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(3), 78-86.

Received: date: 29 July 2024

Revised: date: 04 September 2024

Accepted: date: 13 September 2024

Published: date: 22 September 2024



شناسایی شاخص‌های مؤثر در تقویت حس امیدواری از طریق مشاوره‌های گروهی در دانش‌آموزان دبیرستانی

۱. شهرام حاجی زاده: گروه روانشناسی، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

۲. لیلا مقیمی فرد*: گروه روانشناسی، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. کامران اقدسی: گروه مشاوره، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: leila.moghimi.fard@yahoo.com

چکیده

هدف: هدف از این تحقیق شناسایی شاخص‌های مؤثر در تقویت حس امیدواری از طریق مشاوره‌های گروهی در دانش‌آموزان دبیرستانی است. **روش‌ها و مواد:** این تحقیق از نوع کیفی و با استفاده از روش‌های مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و تا دستیابی به اشباع نظری صورت گرفت. در مجموع ۱۹ دانش‌آموز دبیرستانی از تهران در این مطالعه شرکت کردند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های فردی با شرکت‌کنندگان جمع‌آوری شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد.

یافته‌ها: نتایج این تحقیق نشان داد که چهار عامل اصلی در تقویت حس امیدواری نوجوانان از طریق مشاوره گروهی تأثیرگذار هستند: حمایت اجتماعی (شامل حمایت خانواده، دوستان و مشاوران)، تجربه‌های مثبت (شامل موفقیت‌های تحصیلی و فعالیت‌های داوطلبانه)، مهارت‌های روان‌شناختی (از جمله خودآگاهی، تاب‌آوری و خودتنظیمی) و تأثیرات محیطی (از جمله محیط مدرسه و رسانه‌های مثبت). شرکت‌کنندگان بیان کردند که این عوامل باعث تقویت اعتماد به نفس، انگیزه و امیدواری در آن‌ها شده است.

نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که مشاوره گروهی می‌تواند به‌طور مؤثری به تقویت حس امیدواری در دانش‌آموزان دبیرستانی کمک کند. به‌ویژه، حمایت اجتماعی، تجربه‌های مثبت، مهارت‌های روان‌شناختی و تأثیرات محیطی از جمله عوامل کلیدی در این فرآیند هستند که باید در طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای در مدارس مورد توجه قرار گیرند.

کلیدواژه‌ها: حس امیدواری، مشاوره گروهی، حمایت اجتماعی، تجربه‌های مثبت، مهارت‌های روان‌شناختی، دانش‌آموزان دبیرستانی، تهران.

نحوه استناددهی: حاجی زاده، شهرام، مقیمی فرد، لیلا، و اقدسی، کامران. (۱۴۰۳). شناسایی شاخص‌های مؤثر در تقویت حس امیدواری از طریق مشاوره‌های گروهی در دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۳)، ۷۸-۸۶.

تاریخ دریافت: ۷ مرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۳ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱ مهر ۱۴۰۳



حس امیدواری یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد است که در سطوح مختلف اجتماعی و روانی به‌ویژه در نوجوانان می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات ایفا کند. در این میان، دانش‌آموزان دبیرستانی به‌عنوان گروهی حساس در سنین شکل‌گیری شخصیت و هویت فردی، به‌طور ویژه در معرض مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی مختلفی هستند. امیدواری به‌عنوان یک ویژگی روانی مثبت، می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی نوجوانان عمل کند (Snyder et al., ۱۹۹۱). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که تقویت حس امیدواری در این گروه سنی می‌تواند به کاهش اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات روان‌شناختی کمک کرده و به بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنان منجر شود (Rickwood et al., ۲۰۰۵).

در این راستا، یکی از روش‌های مؤثر در تقویت امیدواری، مشاوره‌های گروهی است که به‌طور گسترده در محیط‌های آموزشی و روان‌شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد. مشاوره گروهی به‌عنوان یک رویکرد حمایتی، امکان برقراری ارتباطات مثبت و تبادل تجربیات میان اعضای گروه را فراهم می‌آورد. این روش به نوجوانان کمک می‌کند تا از طریق بحث و تعامل با دیگران، مهارت‌های مقابله‌ای و روانی خود را تقویت کنند و به احساس امید و انگیزه در خود دست یابند (Yalom, ۲۰۰۵). همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشاوره گروهی می‌تواند موجب تقویت عزت نفس، کاهش احساس انزوا و افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان شود (Corey, ۲۰۱۶).

عوامل مختلفی در تقویت حس امیدواری در نوجوانان دخیل هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به حمایت‌های اجتماعی، تجربه‌های مثبت، مهارت‌های روان‌شناختی و تأثیرات محیطی اشاره کرد. حمایت‌های اجتماعی، از جمله حمایت خانواده، دوستان و مشاوران، یکی از عوامل مهم در تقویت امیدواری است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده در برابر افسردگی و اضطراب عمل کند و در تقویت احساس امیدواری نوجوانان تأثیر بسزایی داشته باشد (Hobfoll, ۲۰۰۲). از سوی دیگر، تجربه‌های مثبت مانند موفقیت‌های تحصیلی، شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه و تجربیات گروهی می‌توانند به تقویت حس امیدواری کمک کنند. این تجربه‌ها نه تنها موجب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شوند، بلکه به نوجوانان این امکان را می‌دهند که به توانایی‌های خود اعتماد کرده و برای رسیدن به اهدافشان تلاش کنند (Snyder, ۲۰۰۲).

مهارت‌های روان‌شناختی مانند خودآگاهی، تاب‌آوری، خودتنظیمی و تصمیم‌گیری مؤثر نیز در تقویت حس امیدواری نقش دارند. نوجوانانی که مهارت‌های روان‌شناختی قوی دارند، بهتر می‌توانند با چالش‌ها و مشکلات زندگی مواجه شوند و از ظرفیت‌های خود برای دستیابی به اهدافشان استفاده کنند (Zimmerman, ۲۰۰۰). به‌عنوان مثال، خودآگاهی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنند و تاب‌آوری به آن‌ها این توانایی را می‌دهد که در برابر مشکلات مقاوم‌تر باشند (Connor & Davidson, ۲۰۰۳). همچنین، خودتنظیمی و تصمیم‌گیری مؤثر می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا از اهداف خود دست نکشند و در مواجهه با مشکلات، راه‌حل‌های مناسبی بیابند (Duckworth et al., ۲۰۰۷).

تأثیرات محیطی، از جمله محیط مدرسه، رسانه‌های مثبت و محیط‌های دوستانه اجتماعی نیز بر تقویت حس امیدواری نوجوانان اثرگذارند. محیط مدرسه به‌ویژه در دوران دبیرستان نقش مهمی در شکل‌گیری هویت و شخصیت نوجوانان دارد و می‌تواند به‌عنوان فضایی برای تقویت احساس امیدواری و انگیزه عمل

کند (Berkowitz, ۲۰۱۳). در این راستا، برگزاری کارگاه‌های انگیزشی و حمایت‌های معلمان می‌تواند به تقویت امیدواری دانش‌آموزان کمک کند. رسانه‌های مثبت نیز با ارائه محتوای انگیزشی و الهام‌بخش می‌توانند به تقویت حس امیدواری در نوجوانان کمک کنند (Bandura, ۱۹۹۷). علاوه بر این، محیط‌های دوستانه اجتماعی که در آن‌ها دانش‌آموزان می‌توانند به راحتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، به کاهش احساس انزوا و تقویت روابط مثبت و حمایتی کمک می‌کنند (Wentzel, ۱۹۹۸).

مطالعات متعددی به بررسی تأثیر مشاوره گروهی در تقویت امیدواری پرداخته‌اند و نتایج نشان می‌دهند که این نوع مشاوره می‌تواند به‌طور چشمگیری بر افزایش احساس امیدواری و کاهش مشکلات روانی نوجوانان مؤثر باشد (Bedi, ۲۰۰۶). این مطالعات همچنین بر اهمیت فراهم کردن محیطی امن و حمایتی برای برگزاری جلسات مشاوره گروهی تأکید کرده‌اند تا نوجوانان بتوانند آزادانه افکار و احساسات خود را بیان کنند و از تجربیات دیگران بهره‌مند شوند (Yalom & Leszcz, ۲۰۰۵).

با توجه به اهمیت تقویت حس امیدواری در نوجوانان و نقش مشاوره گروهی در این فرآیند، هدف از این تحقیق بررسی شاخص‌های مؤثر بر تقویت حس امیدواری از طریق مشاوره گروهی در دانش‌آموزان دبیرستانی است. در این تحقیق، تلاش می‌شود تا از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، عواملی که می‌توانند به تقویت حس امیدواری در این گروه سنی کمک کنند شناسایی و تحلیل شوند.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق با رویکرد کیفی و به‌صورت پدیدارشناسی انجام شده است. شرکت‌کنندگان این مطالعه شامل ۱۹ دانش‌آموز دبیرستانی از شهر تهران بودند که به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت و تمامی شرکت‌کنندگان در گروه‌های مشاوره‌ای شرکت کرده بودند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. هر مصاحبه با هدف بررسی عمیق شاخص‌های مؤثر بر تقویت حس امیدواری طراحی شد و سوالات باز و انعطاف‌پذیر برای تشویق به اشتراک‌گذاری تجربیات و دیدگاه‌ها به‌کار گرفته شد. مدت زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo انجام شد. فرآیند تحلیل شامل مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی بود تا الگوهای اصلی و شاخص‌های کلیدی شناسایی شود. تمامی داده‌ها به‌صورت کلمه به کلمه رونویسی شدند و به‌دقت تحلیل شدند تا دقت و جامعیت نتایج تضمین شود.

یافته‌ها

در این مطالعه، ۱۹ دانش‌آموز دبیرستانی از شهر تهران به‌طور هدفمند انتخاب شدند. از این تعداد، ۱۰ نفر (۵۳٪) پسر و ۹ نفر (۴۷٪) دختر بودند. در میان شرکت‌کنندگان، ۱۲ نفر (۶۳٪) در مقطع دبیرستان معمولی و ۷ نفر (۳۷٪) در مقطع دبیرستان فنی و حرفه‌ای تحصیل می‌کردند. از نظر سنی، ۸ نفر (۴۲٪) بین ۱۵ تا ۱۶ سال، ۷ نفر (۳۷٪) بین ۱۷ تا ۱۸ سال و ۴ نفر (۲۱٪) بالای ۱۸ سال بودند. همچنین، ۱۵ نفر (۷۹٪) از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که در خانواده‌های پنج‌نفره یا بیشتر زندگی می‌کنند، در حالی که ۴ نفر (۲۱٪) در خانواده‌های چهار نفره یا کمتر زندگی می‌کردند.

حمایت اجتماعی

نقش خانواده در تقویت حس امیدواری بسیار پررنگ است. مشارکت فعال والدین در تشویق فرزندان، برقراری گفتگوهای انگیزشی، و درک نیازهای آنان باعث ایجاد محیط امن برای رشد و پیشرفت می‌شود. یکی از شرکت‌کنندگان در این زمینه اظهار داشت: «وقتی پدر و مادرم از من حمایت می‌کنند و به من اطمینان می‌دهند که می‌توانم موفق شوم، احساس می‌کنم می‌توانم به اهدافم برسم.»

حمایت دوستان نیز به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در افزایش حس امیدواری شناسایی شد. دوستان با گفتگوهای انگیزشی و همدلی، فضای مثبتی برای تبادل ایده‌ها و احساسات ایجاد می‌کنند و با مشارکت در فعالیت‌های گروهی از تنهایی جلوگیری می‌کنند. یک دانش‌آموز بیان کرد: «دوستانم همیشه به من کمک می‌کنند که مثبت فکر کنم و وقتی ناامید می‌شوم، با حرف‌هایشان به من روحیه می‌دهند.»

تعامل با مشاوران به‌ویژه در محیط‌های آموزشی از اهمیت بالایی برخوردار است. ارائه راهکارهای عملی توسط مشاوران، تقویت عزت نفس و آموزش مهارت‌های مقابله از جمله عوامل اثرگذار هستند. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه گفت: «مشاور مدرسه همیشه به من یاد می‌دهد که چگونه با مشکلاتم کنار بیایم و راه‌حل پیدا کنم.»

تجربه‌های مثبت

موفقیت‌های تحصیلی نقش کلیدی در ایجاد حس امیدواری دارد. دستیابی به اهداف کوتاه‌مدت، ارتقاء نمرات و تقدیر از سوی معلمان، انگیزه و تمرکز دانش‌آموزان را تقویت می‌کند. یک دانش‌آموز گفت: «وقتی معلمم مرا به خاطر پیشرفتم تشویق می‌کند، احساس می‌کنم می‌توانم به آرزوهایم دست پیدا کنم.»

فعالیت‌های داوطلبانه نیز فرصتی برای تقویت حس ارزشمندی و یادگیری مهارت‌های جدید فراهم می‌کند. شرکت در این فعالیت‌ها باعث بهبود روابط اجتماعی و افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «کمک کردن به دیگران به من حس خوبی می‌دهد و باعث می‌شود که احساس کنم زندگی‌ام معنا دارد.»

شرکت در فعالیت‌های هنری، مانند نقاشی و موسیقی، تأثیر چشمگیری بر کاهش استرس و ایجاد رضایت دارد. بسیاری از دانش‌آموزان بیان کردند که این فعالیت‌ها به آن‌ها اجازه می‌دهد خلاقیت خود را بیان کنند. یک نفر اظهار داشت: «وقتی نقاشی می‌کشم، تمام نگرانی‌هایم را فراموش می‌کنم و احساس آرامش می‌کنم.»

تجربیات گروهی، از جمله شرکت در تیم‌های ورزشی یا پروژه‌های گروهی، به برقراری ارتباط مؤثر و احساس تعلق کمک می‌کند. یک دانش‌آموز گفت: «کار کردن در گروه به من یاد داد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنم و دوستی‌های جدیدی پیدا کنم.»

مهارت‌های روان‌شناختی

خودآگاهی به‌عنوان یکی از مهارت‌های کلیدی در تقویت حس امیدواری شناخته شد. شناخت نقاط قوت و ضعف، تعیین اهداف شخصی، و تحلیل احساسات به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا دیدگاه بهتری نسبت به خود داشته باشند. یک دانش‌آموز گفت: «وقتی نقاط قوتم را پیدا می‌کنم، احساس می‌کنم که می‌توانم هر چالشی را پشت سر بگذارم.»

تاب‌آوری یکی دیگر از مهارت‌های مهم است. توانایی مقابله با مشکلات و حفظ انگیزه در شرایط دشوار از جمله ویژگی‌هایی است که در میان دانش‌آموزان موفق مشاهده شد. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «وقتی به شکست‌هایم به‌عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم قوی‌تر شده‌ام.» خودتنظیمی نیز از عوامل تأثیرگذار در موفقیت تحصیلی و ایجاد حس امیدواری است. مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، و کنترل احساسات از جمله مهارت‌هایی هستند که توسط دانش‌آموزان موفق مورد استفاده قرار می‌گیرند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «وقتی برنامه‌ریزی می‌کنم و به هدف‌هایم پایبند می‌مانم، احساس می‌کنم که دارم به سمت موفقیت حرکت می‌کنم.»

تصمیم‌گیری مؤثر از دیگر عوامل کلیدی است. تحلیل نتایج احتمالی، مشورت با دیگران و انتخاب راه‌حل مناسب به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تصمیمات بهتری بگیرند. یکی از دانش‌آموزان اظهار داشت: «تصمیمات درست باعث می‌شود که احساس کنم می‌توانم به آرزوهایم برسیم.»

تأثیرات محیطی

نقش مدرسه در تقویت حس امیدواری دانش‌آموزان بسیار قابل توجه است. ایجاد محیط حمایتی، برگزاری کارگاه‌های انگیزشی و نقش معلمان در تشویق دانش‌آموزان از جمله موارد مهم شناسایی شده است. یک دانش‌آموز بیان کرد: «مدرسه‌ای که به من اعتماد به نفس بدهد، مرا به سمت موفقیت هدایت می‌کند.» تأثیر رسانه‌های مثبت نیز به‌عنوان یکی از عوامل محیطی شناخته شد. مشاهده داستان‌های الهام‌بخش و استفاده از اپلیکیشن‌های خودآموزی، نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش انگیزه دارد. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «وقتی فیلم‌های انگیزشی می‌بینم، احساس می‌کنم که می‌توانم هر چیزی را به دست بیاورم.» محیط‌های دوستانه اجتماعی، مانند برنامه‌های گروهی یا فعالیت‌های اجتماعی، به ایجاد دوستی‌های جدید و تبادل ایده‌ها کمک می‌کند. یکی از دانش‌آموزان گفت: «شرکت در این برنامه‌ها به من کمک می‌کند که احساس کنم تنها نیستم و دوستان خوبی پیدا کنم.»

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق با هدف شناسایی شاخص‌های مؤثر در تقویت حس امیدواری از طریق مشاوره‌های گروهی در دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که حمایت اجتماعی، تجربه‌های مثبت، مهارت‌های روان‌شناختی و تأثیرات محیطی از جمله عواملی هستند که می‌توانند در تقویت حس امیدواری در نوجوانان نقش بسزایی ایفا کنند. این نتایج در تطابق کامل با یافته‌های پژوهش‌های پیشین است که نشان داده‌اند عوامل مختلف روان‌شناختی و اجتماعی می‌توانند به تقویت احساس امیدواری در نوجوانان کمک کنند.

اولین عامل مهمی که در این تحقیق شناسایی شد، حمایت اجتماعی بود. حمایت خانواده، دوستان و مشاوران به‌عنوان عوامل کلیدی در تقویت حس امیدواری در نوجوانان شناسایی شدند. در این زمینه، نتایج این تحقیق با پژوهش‌های مختلفی همچون تحقیق Hobfoll (۲۰۰۲) همخوانی دارد که نشان داده است حمایت اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده در برابر استرس‌ها و مشکلات روانی عمل کند و نقش بسزایی در تقویت امیدواری دارد. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که نوجوانانی که از حمایت‌های اجتماعی بیشتری برخوردارند، احتمالاً احساسات مثبت‌تری از جمله امیدواری دارند (Rickwood et al., 2005). در این تحقیق نیز، شرکت‌کنندگان بیان کردند که حمایت والدین و دوستان تأثیر زیادی در تقویت حس امیدواری آنان داشته است. یکی از شرکت‌کنندگان

در مصاحبه خود بیان کرد: «وقتی پدر و مادرم از من حمایت می‌کنند، احساس می‌کنم که می‌توانم موفق شوم و به اهدافم برسم.» این یافته‌ها با نتایج تحقیق Bedi (۲۰۰۶) که نشان داده است حمایت خانواده و دوستان در بهبود سلامت روانی نوجوانان مؤثر است، همخوانی دارد.

تجربه‌های مثبت مانند موفقیت‌های تحصیلی، فعالیت‌های داوطلبانه و تجربیات گروهی نیز به‌عنوان عوامل مهم در تقویت امیدواری شناسایی شدند. موفقیت‌های تحصیلی به‌ویژه در دوران دبیرستان می‌تواند باعث تقویت اعتماد به نفس و انگیزه در دانش‌آموزان شود. این یافته‌ها با مطالعات مختلفی همچون Snyder et al. (۱۹۹۹) که نشان داده است موفقیت‌های کوچک و قابل‌دسترس می‌توانند به تقویت حس امیدواری در افراد کمک کنند، هم‌راستا است. یکی از دانش‌آموزان در این تحقیق گفت: «وقتی معلم مرا به خاطر نمرات خوبم تشویق می‌کند، احساس می‌کنم که می‌توانم در آینده هم موفق باشم.» همچنین، نتایج تحقیق نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه و تجربیات گروهی تأثیر زیادی بر تقویت حس امیدواری در دانش‌آموزان دارد. مطالعات پیشین نیز نشان داده‌اند که تجربه‌های اجتماعی و گروهی می‌توانند به ایجاد حس تعلق و افزایش انگیزه کمک کنند (Wentzel, 1998).

مهارت‌های روان‌شناختی همچون خودآگاهی، تاب‌آوری و خودتنظیمی نیز در این تحقیق به‌عنوان شاخص‌های مؤثر بر تقویت حس امیدواری در نوجوانان شناسایی شدند. نوجوانانی که مهارت‌های روان‌شناختی قوی دارند، بهتر می‌توانند با چالش‌ها و مشکلات زندگی مقابله کنند و از ظرفیت‌های خود برای دستیابی به اهدافشان استفاده کنند. این یافته‌ها با نتایج تحقیق‌های قبلی همچون Connor & Davidson (۲۰۰۳) که نشان داده‌اند تاب‌آوری نقش مهمی در تقویت حس امیدواری و مقابله با مشکلات دارد، همخوانی دارد. در این تحقیق، یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «وقتی یاد می‌گیرم که چگونه با مشکلات کنار بیایم و دوباره شروع کنم، احساس می‌کنم قوی‌تر شده‌ام.» این اظهار نظر نشان‌دهنده اهمیت تاب‌آوری و مهارت‌های مقابله‌ای در تقویت امیدواری است. تأثیرات محیطی نیز در این تحقیق تأثیرگذار بر تقویت حس امیدواری شناسایی شدند. محیط مدرسه، رسانه‌های مثبت و محیط‌های دوستانه اجتماعی از جمله عواملی بودند که می‌توانند به تقویت حس امیدواری در نوجوانان کمک کنند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات پیشین همچون Berkowitz (۲۰۱۳) که نشان داده است محیط‌های حمایتی در مدرسه می‌توانند به تقویت امیدواری دانش‌آموزان کمک کنند، همخوانی دارد. در این تحقیق، شرکت‌کنندگان بیان کردند که برگزاری کارگاه‌های انگیزشی و حمایت‌های معلمان تأثیر زیادی در تقویت حس امیدواری آن‌ها داشته است. یکی از دانش‌آموزان گفت: «وقتی معلم به من اعتماد به نفس می‌دهد و کارگاه‌های انگیزشی برگزار می‌کند، احساس می‌کنم می‌توانم به اهدافم دست پیدا کنم.»

این تحقیق محدودیت‌هایی دارد که باید در نظر گرفته شود. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌ها، استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند بود که به‌طور خاص فقط گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی را در تهران شامل می‌شد و ممکن است نتایج به‌دست‌آمده به‌طور کامل قابل‌تعمیم به سایر مناطق یا گروه‌های سنی نباشد. علاوه بر این، اندازه نمونه نسبتاً کوچک بود و ممکن است نتایج به‌دست‌آمده نمایانگر تمامی ابعاد و ویژگی‌های متنوع جامعه هدف نباشد. همچنین، به‌دلیل ماهیت کیفی تحقیق، داده‌های به‌دست‌آمده به‌طور عمده از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پژوهشگر قرار گیرد. همچنین، علیرغم این که تحقیق به‌صورت گام به گام به اشباع نظری رسید، اما امکان داشت که در برخی موارد، برخی از ابعاد پیچیده‌تر که نیازمند بررسی‌های بیشتری بودند، نادیده گرفته شوند.

پژوهش‌های آینده می‌توانند بر روی گروه‌های مختلف سنی و جغرافیایی انجام شوند تا تأثیرات مشاوره گروهی بر تقویت حس امیدواری در نوجوانان را در سطوح مختلف مورد بررسی قرار دهند. به‌عنوان مثال، مطالعه تأثیر مشاوره گروهی بر دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی و در مدارس مناطق مختلف کشور می‌تواند نتایج جالبی به‌دست دهد. همچنین، پژوهش‌های آتی می‌توانند با استفاده از روش‌های کمی و ترکیبی، به بررسی اثربخشی طولانی‌مدت مشاوره گروهی در تقویت حس امیدواری در نوجوانان بپردازند. علاوه بر این، پژوهشگران می‌توانند به بررسی عوامل دیگر که ممکن است بر احساس امیدواری تأثیرگذار باشند، مانند تأثیرات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، بپردازند.

بر اساس نتایج این تحقیق، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های مشاوره گروهی به‌طور منظم در مدارس برگزار شوند تا حس امیدواری در دانش‌آموزان تقویت گردد. این برنامه‌ها می‌توانند شامل کارگاه‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های روان‌شناختی، تقویت تاب‌آوری و مهارت‌های مقابله‌ای باشند. همچنین، باید از حمایت‌های اجتماعی در مدارس به‌ویژه از طرف معلمان و مشاوران به‌طور فعال استفاده شود تا دانش‌آموزان احساس کنند که از طرف دیگران حمایت می‌شوند. ایجاد محیط‌های حمایتی و مثبت در مدرسه می‌تواند به تقویت امیدواری و کاهش استرس در دانش‌آموزان کمک کند. این نکات می‌توانند در سیاست‌گذاری‌های آموزشی و روان‌شناختی مدارس و نهادهای آموزشی مورد توجه قرار گیرند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

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 به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

- Bedi, R. P. (2006). The role of group counseling in enhancing hope and coping in adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 435-442.
- Berkowitz, R. (2013). The role of school environments in fostering hope. *Journal of School Health*, 83(2), 106-112.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social support in the stress process. In *Handbook of social support and the family* (pp. 97-128). Springer.
- Rickwood, D., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2005). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Medical Journal of Australia*, 183(8), S35-S39.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-276.
- Snyder, C. R., Michael, S. T., & Cheavens, J. S. (1999). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 101-113). Pergamon Press.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 194-206.
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.