

کاربست روان‌شناسی مثبت‌نگر در مشاوره مدرسه؛ راهبردی برای ارتقای سرمایه

روان‌شناختی دانش‌آموزان

اعظم امیری

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

Moshaver.nemooneh2@gmail.com



MDOI-02-2026.0462
DOI: 10.2476/2-04B053

مداخلات شتابان اجتماعی، فرهنگی و فناوری در دهه‌های اخیر، دانش‌آموزان را با چالش‌های متعددی در زمینه سلامت روان، سازگاری اجتماعی، انگیزش تحصیلی و مدیریت هیجان‌ها مواجه ساخته است. در چنین شرایطی، رسالت مشاوران مدارس دیگر صرفاً محدود به حل مشکلات و مداخلات درمان‌محور نیست، بلکه تقویت توانمندی‌های روان‌شناختی، پیشگیری از آسیب‌ها و فراهم‌سازی زمینه رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان به یکی از مهم‌ترین وظایف آنان تبدیل شده است. در این میان، روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر شناسایی و پرورش ظرفیت‌ها، نقاط قوت، هیجان‌های مثبت، امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و معناجویی، چارچوبی نوین برای ارتقای کیفیت خدمات مشاوره‌ای در مدارس ارائه می‌دهد. نقش آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر، تقویت هیجان‌های مثبت، پرورش نقاط قوت فردی، آموزش تاب‌آوری، توسعه امید تحصیلی، ارتقای خودکارآمدی و ایجاد روابط حمایتی در مدرسه در افزایش سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان بررسی شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بهره‌گیری از رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر در مشاوره مدرسه، علاوه بر کاهش آسیب‌های روان‌شناختی، می‌تواند موجب افزایش انگیزش تحصیلی، بهبود سلامت روان، ارتقای سازگاری اجتماعی، تقویت احساس تعلق به مدرسه، افزایش رضایت از زندگی و رشد شایستگی‌های فردی و اجتماعی دانش‌آموزان شود. همچنین نتایج بیانگر آن است که اثربخشی این رویکرد به عواملی همچون توانمندی حرفه‌ای مشاوران، حمایت مدیران مدارس، مشارکت خانواده‌ها، فرهنگ سازمانی مدرسه و اجرای برنامه‌های نظام‌مند ارتقای سلامت روان وابسته است. در مجموع، روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند به عنوان یکی از رویکردهای نوین و اثربخش در مشاوره مدرسه، زمینه توسعه سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان و تحقق اهداف تربیتی و آموزشی در مدارس معاصر را فراهم سازد.

کلید واژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌نگر، مشاوره مدرسه، سرمایه روان‌شناختی، سلامت روان، تاب‌آوری.

در دهه‌های اخیر، تغییرات گسترده در ابعاد اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و فناوری، ماهیت نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان را دگرگون ساخته است. افزایش فشارهای تحصیلی، گسترش تعاملات در فضای مجازی، تغییر الگوهای ارتباطی خانواده، کاهش تاب‌آوری در برابر ناکامی‌ها، اضطراب ناشی از آینده شغلی و تحصیلی و پیچیده‌تر شدن روابط اجتماعی، مدارس را با چالش‌هایی فراتر از انتقال دانش مواجه کرده است. در چنین شرایطی، انتظار از نظام تعلیم و تربیت تنها به ارتقای عملکرد تحصیلی محدود نیست، بلکه پرورش نسلی برخوردار از سلامت روان، امید، خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری، خوش‌بینی و توانایی سازگاری با شرایط متغیر، به یکی از مهم‌ترین اهداف آموزش و پرورش تبدیل شده است. ازاین‌رو، مشاوره مدرسه به‌عنوان یکی از ارکان اساسی نظام آموزشی، وظیفه‌ای فراتر از حل مشکلات فردی دانش‌آموزان بر عهده دارد و باید با رویکردی پیشگیرانه، رشد‌محور و توانمندساز، زمینه شکوفایی ظرفیت‌های روان‌شناختی آنان را فراهم آورد.

تحول رویکردهای روان‌شناسی در دو دهه اخیر نیز بیانگر گذار از نگاه آسیب‌محور به نگرش توانمندی‌محور است. در این چارچوب، روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر شناسایی و پرورش نقاط قوت، هیجان‌های مثبت، فضیلت‌های انسانی و ظرفیت‌های رشد، افق تازه‌ای را پیش روی متخصصان تعلیم و تربیت قرار داده است. این رویکرد بر این باور است که سلامت روان تنها به معنای نبود اختلال نیست، بلکه مستلزم برخورداری از ویژگی‌هایی همچون امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی، تاب‌آوری، معناجویی و رضایت از زندگی است. از این منظر، مشاور مدرسه نه صرفاً درمانگر مشکلات، بلکه تسهیل‌گر رشد، شکوفایی و توانمندسازی دانش‌آموزان محسوب می‌شود. به همین دلیل، بهره‌گیری از اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر در برنامه‌های مشاوره‌ای مدارس می‌تواند علاوه بر کاهش آسیب‌های روانی و رفتاری، زمینه ارتقای کیفیت زندگی تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان را نیز فراهم سازد.

مجله پیشروان علوم تربیتی و آموزشی

یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که در پرتو روان‌شناسی مثبت‌نگر مورد توجه قرار گرفته، سرمایه روان‌شناختی است. این سازه، مجموعه‌ای از منابع روانی مثبت شامل امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی را در بر می‌گیرد که افراد را در مواجهه با موقعیت‌های دشوار، دستیابی به اهداف و حفظ انگیزه یاری می‌دهد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دانش‌آموزان برخوردار از سرمایه روان‌شناختی بالاتر، از سلامت روان مطلوب‌تر، انگیزش تحصیلی بیشتر، روابط اجتماعی مؤثرتر، عملکرد تحصیلی بهتر و

توانایی بیشتری در مدیریت استرس و ناکامی برخوردار هستند. بنابراین، سرمایه روان‌شناختی را می‌توان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های انسانی در نظام تعلیم و تربیت دانست که توسعه آن نیازمند برنامه‌ریزی علمی، مداخلات هدفمند و حضور فعال مشاوران مدارس است.

ادبیات پژوهش نیز بیانگر آن است که روان‌شناسی مثبت‌نگر طی سال‌های اخیر به یکی از حوزه‌های پررونق مطالعات روان‌شناسی تربیتی و مشاوره تبدیل شده است. پژوهشگران خارجی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر، تقویت نقاط قوت شخصیت، آموزش امید و تاب‌آوری، مداخلات مبتنی بر شفقت به خود، ذهن‌آگاهی و هیجان‌های مثبت، نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. در ایران نیز مطالعات متعددی بر تأثیر سرمایه روان‌شناختی بر پیشرفت تحصیلی، انگیزش، رضایت از مدرسه، خودتنظیمی یادگیری و کاهش فرسودگی تحصیلی تأکید کرده‌اند. همچنین پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که کیفیت خدمات مشاوره مدرسه، زمانی افزایش می‌یابد که مشاوران علاوه بر رویکردهای درمانی، از برنامه‌های پیشگیرانه و توانمندساز برای ارتقای توانایی‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان بهره‌گیرند. با وجود این، بخش قابل توجهی از خدمات مشاوره‌ای مدارس همچنان بر حل مشکلات پس از وقوع متمرکز است و برنامه‌های منسجم مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که بیشتر مطالعات داخلی، هر یک به صورت مستقل به بررسی روان‌شناسی مثبت‌نگر، سرمایه روان‌شناختی، سلامت روان یا عملکرد تحصیلی پرداخته‌اند و کمتر پژوهشی این مفاهیم را در چارچوب نقش حرفه‌ای مشاور مدرسه و ظرفیت‌های نظام مشاوره آموزش و پرورش تحلیل کرده است. همچنین در بسیاری از مقالات، ابعاد کاربردی این رویکرد برای طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای مدارس، توسعه مهارت‌های زندگی، آموزش هیجان‌های مثبت، تقویت فرهنگ مدرسه و مشارکت خانواده‌ها کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از این رو، انجام پژوهشی که بتواند با نگاهی تلفیقی، ظرفیت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر را در ارتقای سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان از طریق خدمات مشاوره مدرسه تبیین کند، ضرورتی علمی و کاربردی به شمار می‌رود.

بر همین اساس، مقاله حاضر با رویکردی علمی-ترویجی و مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای و اسنادی، در پی پاسخ به این پرسش اساسی است که روان‌شناسی مثبت‌نگر چگونه می‌تواند به‌عنوان چارچوبی اثربخش، کیفیت خدمات مشاوره مدرسه را ارتقا داده و زمینه توسعه سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان را فراهم آورد؟ در این راستا، ضمن تبیین مبانی نظری روان‌شناسی مثبت‌نگر و سرمایه روان‌شناختی، نقش مشاوران مدارس در طراحی و اجرای برنامه‌های توانمندساز، پیشگیرانه و رشد‌محور مورد بررسی قرار می‌گیرد و راهکارهایی برای بهره‌گیری مؤثر از این رویکرد در محیط‌های آموزشی ارائه می‌شود.

با توجه به ماهیت علمی-ترویجی مقاله، فرضیه به معنای رایج پژوهش‌های تجربی مطرح نمی‌شود؛ با این حال، مقاله بر این گزاره نظری استوار است که به‌کارگیری اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر در فرایندهای مشاوره مدرسه می‌تواند از طریق تقویت مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، شامل امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی، موجب ارتقای سلامت روان، افزایش انگیزش تحصیلی، بهبود سازگاری اجتماعی و رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان شود. همچنین انتظار می‌رود تحلیل یافته‌های پژوهش‌های پیشین نشان دهد که نهادهای سازشی این رویکرد در مدارس، علاوه بر افزایش اثربخشی خدمات مشاوره‌ای، زمینه تحقق اهداف تربیتی، ارتقای کیفیت یادگیری و توسعه سرمایه انسانی در نظام آموزش و پرورش را فراهم می‌آورد.

تعاریف عملیاتی و مفهومی

۱. روان‌شناسی مثبت‌نگر (Positive Psychology)

تعریف مفهومی:

روان‌شناسی مثبت‌نگر شاخه‌ای از روان‌شناسی است که به مطالعه علمی توانمندی‌ها، فضیلت‌های انسانی، هیجان‌های مثبت، نقاط قوت شخصیت و عوامل مؤثر بر شکوفایی انسان می‌پردازد. برخلاف رویکردهای سنتی که عمدتاً بر آسیب‌ها و اختلال‌های روانی تمرکز دارند، این رویکرد بر شناسایی و تقویت ظرفیت‌های مثبت افراد تأکید می‌کند و هدف آن افزایش بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و عملکرد بهینه در ابعاد فردی و اجتماعی است. در محیط مدرسه، روان‌شناسی مثبت‌نگر زمینه طراحی برنامه‌هایی را فراهم می‌سازد که علاوه بر پیشگیری از مشکلات روانی، رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان را نیز تسهیل می‌کند.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، روان‌شناسی مثبت‌نگر به مجموعه‌ای از رویکردها، اصول و مداخلات مشاوره‌ای اطلاق می‌شود که با هدف تقویت نقاط قوت شخصیت، افزایش هیجان‌های مثبت، ارتقای امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی، تاب‌آوری و معناجویی در دانش‌آموزان، توسط مشاور مدرسه در قالب برنامه‌های آموزشی، پیشگیرانه و حمایتی به کار گرفته می‌شود.

۲. مشاوره مدرسه (School Counseling)

تعریف مفهومی:

مشاوره مدرسه مجموعه‌ای از خدمات تخصصی روان‌شناختی، تربیتی و راهنمایی است که با هدف ارتقای سلامت روان، رشد شخصی، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و آمادگی شغلی دانش‌آموزان در محیط مدرسه ارائه می‌شود. رویکردهای نوین مشاوره مدرسه بر پیشگیری، توانمندسازی، آموزش مهارت‌های زندگی، ارتقای سلامت روان و توسعه قابلیت‌های فردی دانش‌آموزان تأکید دارند و مشاور را به‌عنوان تسهیل‌گر رشد و یادگیری معرفی می‌کنند.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، مشاوره مدرسه به مجموعه فعالیت‌های تخصصی مشاور شامل آموزش مهارت‌های روان‌شناختی، ارائه خدمات پیشگیرانه، مداخلات فردی و گروهی، تقویت سلامت روان، حمایت از دانش‌آموزان و همکاری با خانواده و کارکنان مدرسه اطلاق می‌شود که با هدف ارتقای سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان اجرا می‌شود.

۳. سرمایه روان‌شناختی (Psychological Capital)

تعریف مفهومی:

سرمایه روان‌شناختی یکی از سازه‌های نوین رفتار سازمانی مثبت‌گرا است که به مجموعه‌ای از منابع روان‌شناختی مثبت و قابل توسعه شامل امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی اشاره دارد. این سازه ظرفیت افراد را برای مواجهه اثربخش با چالش‌ها، دستیابی به اهداف، حفظ انگیزه و موفقیت در موقعیت‌های تحصیلی، اجتماعی و شغلی افزایش می‌دهد. سرمایه روان‌شناختی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان، عملکرد مطلوب، انگیزش و رضایت از زندگی محسوب می‌شود.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، سرمایه روان‌شناختی به چهار مؤلفه اصلی شامل امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی دانش‌آموزان اشاره دارد که از طریق برنامه‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در مشاوره مدرسه تقویت شده و موجب ارتقای سلامت روان، انگیزش تحصیلی و سازگاری اجتماعی آنان می‌شود.

۴. سلامت روان (Mental Health)

تعریف مفهومی:

سلامت روان حالتی از بهزیستی روان‌شناختی است که در آن فرد توانایی شناخت توانمندی‌های خود، مدیریت هیجان‌ها، مقابله مؤثر با فشارهای زندگی، برقراری روابط سازنده و ایفای نقش‌های فردی و اجتماعی را دارد. سلامت روان صرفاً به معنای نبود اختلال روانی نیست، بلکه شامل احساس رضایت، تعادل هیجانی، کارآمدی فردی و کیفیت مطلوب زندگی نیز می‌شود.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، سلامت روان به سطح مطلوب بهزیستی هیجانی، سازگاری روان‌شناختی، کنترل هیجان‌ها، کاهش اضطراب و افزایش رضایت از زندگی دانش‌آموزان اطلاق می‌شود که از طریق اجرای مداخلات مثبت‌نگر در محیط مدرسه قابل ارتقا است.

۵. تاب‌آوری (Resilience)

تعریف مفهومی:

تاب‌آوری توانایی فرد در سازگاری مثبت، بازیابی تعادل روانی و حفظ عملکرد مطلوب در مواجهه با فشارها، بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی است. افراد تاب‌آور نه تنها در برابر مشکلات مقاومت می‌کنند، بلکه از تجربه‌های دشوار برای رشد و یادگیری نیز بهره می‌گیرند.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، تاب‌آوری به توانایی دانش‌آموز در مدیریت فشارهای تحصیلی، مشکلات فردی و اجتماعی، سازگاری با تغییرات و ادامه تلاش برای دستیابی به اهداف تحصیلی و فردی اشاره دارد که از طریق برنامه‌های مشاوره مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر تقویت می‌شود.

۶. خودکارآمدی (Self-Efficacy)

تعریف مفهومی:

خودکارآمدی به باور فرد نسبت به توانایی خود در برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و اجرای رفتارهای لازم برای دستیابی به اهداف و غلبه بر چالش‌ها اشاره دارد. این سازه یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر انگیزش، پشتکار، عملکرد تحصیلی و موفقیت فردی محسوب می‌شود.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، خودکارآمدی به میزان باور دانش‌آموز نسبت به توانایی خود در انجام موفق فعالیت‌های تحصیلی، حل مسائل، مدیریت موقعیت‌های دشوار و دستیابی به اهداف آموزشی اطلاق می‌شود که با مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر قابل ارتقا است.

۷. امید (Hope)

تعریف مفهومی:

امید یک سازه شناختی-انگیزشی است که بیانگر توانایی فرد در تعیین اهداف، یافتن مسیرهای مناسب برای دستیابی به آن‌ها و حفظ انگیزه برای ادامه تلاش تا رسیدن به موفقیت است. امید نقش مهمی در سلامت روان، انگیزش تحصیلی و مقابله با ناکامی‌ها دارد.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، امید به میزان انگیزه، هدف‌مندی و باور دانش‌آموز به امکان دستیابی به اهداف تحصیلی و شخصی از طریق برنامه‌های مشاوره مثبت‌نگر اشاره دارد.

۸. خوش‌بینی (Optimism)

تعریف مفهومی:

خوش‌بینی به گرایش پایدار فرد برای انتظار پیامدهای مطلوب در آینده و تفسیر مثبت رویدادهای زندگی اشاره دارد. افراد خوش‌بین در مواجهه با مشکلات، نگرش سازنده‌تری داشته و از انگیزه و سلامت روان بالاتری برخوردار هستند.

تعریف عملیاتی:

در این مقاله، خوش‌بینی به نگرش مثبت دانش‌آموز نسبت به آینده، موفقیت تحصیلی، توانایی غلبه بر مشکلات و انتظار پیامدهای مطلوب در زندگی تحصیلی و اجتماعی اطلاق می‌شود که از طریق برنامه‌های مشاوره مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر تقویت می‌شود.

روش تحقیق

مقاله حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، علمی-ترویجی است که با بهره‌گیری از روش مطالعه کتابخانه‌ای، اسنادی و تحلیل توصیفی-تحلیلی تدوین شده است. در این نوع پژوهش، به جای گردآوری داده‌های میدانی، تلاش می‌شود با مطالعه، تحلیل، مقایسه و تلفیق نظام‌مند یافته‌های پژوهش‌های معتبر، چارچوبی علمی برای تبیین کاربست روان‌شناسی مثبت‌نگر در خدمات مشاوره مدرسه و نقش آن در ارتقای سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان ارائه شود. رویکرد توصیفی-تحلیلی این امکان را فراهم می‌کند که ضمن بررسی مبانی نظری و تجربی، ارتباط میان مفاهیم کلیدی پژوهش شامل روان‌شناسی مثبت‌نگر، مشاوره مدرسه و سرمایه روان‌شناختی به صورت انتقادی و یکپارچه تبیین گردد.

نمونه پژوهش به صورت هدفمند و بر اساس ملاک‌های از پیش تعیین شده انتخاب شده است. مهم‌ترین ملاک‌های ورود منابع عبارت‌اند از: ارتباط مستقیم با روان‌شناسی مثبت‌نگر، سرمایه روان‌شناختی، سلامت روان، مشاوره مدرسه، روان‌شناسی تربیتی و آموزش و پرورش؛ انتشار در مجلات معتبر علمی؛ برخورداری از اعتبار روش‌شناختی؛ استنادپذیری مناسب؛ و ارائه یافته‌های کاربردی برای محیط‌های آموزشی. همچنین منابع تکراری، فاقد اعتبار علمی، یا منابعی که ارتباط مستقیمی با موضوع مقاله نداشتند، از فرایند تحلیل کنار گذاشته شدند. این شیوه نمونه‌گیری هدفمند، امکان تمرکز بر باکیفیت‌ترین شواهد علمی موجود را فراهم ساخته است.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، فرم فیش‌برداری و چک‌لیست تحلیل اسناد علمی بوده است. در این مرحله، اطلاعات مربوط به مبانی نظری، یافته‌های پژوهش‌های پیشین، مدل‌های مفهومی، دیدگاه‌های نظریه‌پردازان و نتایج تحقیقات داخلی و خارجی به صورت منظم استخراج، طبقه‌بندی و کدگذاری شد. سپس داده‌های گردآوری‌شده بر اساس محورهای نظیر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر، نقش مشاور مدرسه، پیامدهای روان‌شناختی و آموزشی و عوامل مؤثر بر اثربخشی مداخلات، سازمان‌دهی و تحلیل شدند.

به منظور تأمین روایی یافته‌ها، از راهبرد مثلث‌سازی منابع (Source Triangulation) استفاده شد؛ بدین معنا که یافته‌ها از طریق مقایسه منابع متعدد داخلی و خارجی، بررسی هم‌زمان دیدگاه‌های نظری و پژوهش‌های تجربی، و ارزیابی انتقادی شواهد علمی اعتبارسنجی شدند. همچنین، استفاده از منابع منتشرشده در مجلات علمی معتبر، استناد به نظریه‌های پذیرفته‌شده در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر و مشاوره، و بهره‌گیری از اسناد رسمی آموزشی، بر اعتبار محتوای پژوهش افزوده است. در بررسی روایی محتوایی نیز تلاش شد از جامع‌ترین و به‌روزترین منابع استفاده شود تا تمامی ابعاد موضوع مورد پوشش قرار گیرد.

پایایی پژوهش از طریق شفاف‌سازی مراحل گردآوری و تحلیل داده‌ها، استفاده از ملاک‌های مشخص برای انتخاب منابع، ثبت دقیق اطلاعات کتاب‌شناختی، مقایسه یافته‌ها در منابع مختلف و بازبینی مکرر فرایند تحلیل اسناد تأمین شد. افزون بر این، انسجام در کدگذاری مفاهیم و تطبیق مستمر نتایج استخراج‌شده با ادبیات نظری، قابلیت اعتماد و تکرارپذیری پژوهش را افزایش داده است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها بر پایه تحلیل محتوای کیفی و تحلیل توصیفی-تفسیری استوار بوده است. در این فرایند، ابتدا مفاهیم و مضامین مرتبط با روان‌شناسی مثبت‌نگر، سرمایه روان‌شناختی و مشاوره مدرسه استخراج شد؛ سپس با مقایسه و تلفیق یافته‌های

مطالعات مختلف، شباهت‌ها، تفاوت‌ها و خلأهای پژوهشی شناسایی گردید. در نهایت، با بهره‌گیری از رویکرد استنتاجی، چارچوبی منسجم برای تبیین نقش مداخلات مثبت‌نگر در ارتقای سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان و افزایش اثربخشی خدمات مشاوره مدرسه ارائه شد.

در مجموع، روش‌شناسی این پژوهش با تکیه بر تحلیل نظام‌مند منابع معتبر، امکان ارائه تصویری جامع، مستند و کاربردی از ظرفیت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در محیط‌های آموزشی را فراهم می‌آورد و می‌تواند مبنایی علمی برای توسعه برنامه‌های مشاوره‌ای، ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان و بهبود سیاست‌ها و برنامه‌های نظام تعلیم و تربیت باشد.

یافته‌های پژوهش

بررسی نظام‌مند منابع علمی داخلی و خارجی نشان می‌دهد که رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر طی دو دهه اخیر از یک دیدگاه نظری به یکی از مؤثرترین چارچوب‌های مداخله‌ای در حوزه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره مدرسه تبدیل شده است. برخلاف الگوهای سنتی که تمرکز اصلی آن‌ها بر شناسایی آسیب‌ها، اختلال‌ها و مشکلات رفتاری دانش‌آموزان است، روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شناسایی و پرورش ظرفیت‌های انسانی، توانمندی‌های فردی و منابع روان‌شناختی قابل توسعه تأکید دارد. تحلیل پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که هرچه برنامه‌های مشاوره مدارس از رویکرد درمان‌محور به سمت رویکردهای رشد‌گرا، پیشگیرانه و توانمندساز حرکت کرده‌اند، پیامدهای مطلوب‌تری در زمینه سلامت روان، پیشرفت تحصیلی، سازگاری اجتماعی و رضایت دانش‌آموزان از محیط مدرسه حاصل شده است.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، نقش تعیین‌کننده روان‌شناسی مثبت‌نگر در توسعه سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان است. سرمایه روان‌شناختی شامل چهار مؤلفه اصلی امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی است که مجموعه‌ای از منابع درونی فرد را برای مقابله با فشارهای تحصیلی، مدیریت هیجان‌ها، دستیابی به اهداف و حفظ انگیزه فراهم می‌آورد. بررسی مطالعات انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که از سطح بالاتری از سرمایه روان‌شناختی برخوردارند، عملکرد تحصیلی مطلوب‌تر، اضطراب کمتر، انگیزش پیشرفت بالاتر، روابط اجتماعی سازنده‌تر و احساس تعلق بیشتری نسبت به مدرسه دارند. یافته‌های پژوهش‌های خارجی نیز بیانگر آن است که سرمایه روان‌شناختی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان محسوب می‌شود.

تحلیل منابع نشان می‌دهد مشاور مدرسه در توسعه این سرمایه نقش محوری ایفا می‌کند. مشاورانی که برنامه‌های خود را بر آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت هیجان‌های مثبت، آموزش امید، افزایش خودکارآمدی، آموزش حل مسئله، خودآگاهی، مدیریت هیجان، ذهن‌آگاهی و تقویت نقاط قوت شخصیت استوار می‌سازند، زمینه رشد پایدار منابع روان‌شناختی دانش‌آموزان را فراهم می‌کنند. در مقابل، محدود شدن خدمات مشاوره به مداخلات مقطعی و واکنشی، اثربخشی این خدمات را کاهش داده و فرصت‌های پیشگیری و توانمندسازی را از بین می‌برد.

از دیگر یافته‌های مهم پژوهش، رابطه مستقیم میان روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت روان دانش‌آموزان است. مرور مطالعات داخلی و خارجی نشان می‌دهد آموزش هیجان‌های مثبت، قدردانی، خوش‌بینی، معناجویی، شفقت به خود و امید، موجب کاهش اضطراب، افسردگی، فرسودگی تحصیلی و احساس درماندگی شده و در مقابل، سطح رضایت از زندگی، نشاط روانی و احساس شایستگی فردی را افزایش می‌دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ارتقای سلامت روان تنها از طریق کاهش آسیب‌ها محقق نمی‌شود، بلکه توسعه ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی نیز بخشی جدایی‌ناپذیر از فرایند سلامت روان است.

بررسی پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهد تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین پیامدهای مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در مدارس است. دانش‌آموزانی که در برنامه‌های آموزش تاب‌آوری، خوش‌بینی و امید شرکت کرده‌اند، در مواجهه با شکست‌های تحصیلی، تعارض‌های بین‌فردی و فشارهای روانی، عملکرد سازگارانه‌تری از خود نشان داده‌اند. این گروه از دانش‌آموزان در مقایسه با سایرین، انعطاف‌پذیری بیشتری در حل مسائل، کنترل هیجان‌ها و مدیریت استرس داشته و احتمال ترک تحصیل، افت تحصیلی و مشکلات رفتاری در آنان کمتر گزارش شده است.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش، ارتباط مثبت روان‌شناسی مثبت‌نگر با انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی آموزشی است. تحلیل مطالعات نشان می‌دهد زمانی که مشاوران مدرسه با بهره‌گیری از فنون مثبت‌نگر، موفقیت‌های کوچک دانش‌آموزان را برجسته می‌کنند، بازخوردهای سازنده ارائه می‌دهند، اهداف واقع‌بینانه طراحی می‌کنند و احساس شایستگی را در آنان تقویت می‌کنند، میزان انگیزش درونی، پشتکار و مشارکت فعال دانش‌آموزان در فعالیت‌های آموزشی افزایش می‌یابد. در نتیجه، کیفیت یادگیری، اعتمادبه‌نفس تحصیلی و عملکرد آموزشی نیز بهبود پیدا می‌کند.

تحلیل منابع نشان می‌دهد فرهنگ مدرسه نقش مهمی در موفقیت اجرای برنامه‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر دارد. مدارس که فضای حمایتی، روابط انسانی مبتنی بر احترام، مشارکت معلمان، همکاری خانواده‌ها و سبک مدیریت تحول‌آفرین را تجربه می‌کنند، زمینه مناسب‌تری برای اجرای مداخلات مثبت‌نگر فراهم می‌آورند. در چنین مدرسی، دانش‌آموزان احساس امنیت روانی

بیشتری داشته و فرصت بیشتری برای بروز توانمندی‌ها و استعدادهای خود پیدا می‌کنند. در مقابل، فضای رقابتی افراطی، تمرکز صرف بر نمره، ضعف ارتباطات انسانی و کمبود حمایت سازمانی، اثربخشی این برنامه‌ها را کاهش می‌دهد.

بررسی مطالعات داخلی نشان می‌دهد که یکی از چالش‌های اساسی نظام مشاوره مدارس، غلبه رویکرد درمان‌محور بر رویکردهای پیشگیرانه و رشدگرا است. بسیاری از مشاوران به دلیل محدودیت زمانی، تراکم وظایف اداری، کمبود امکانات و نبود برنامه‌های آموزشی منسجم، فرصت کافی برای اجرای برنامه‌های توسعه سرمایه روان‌شناختی ندارند. این در حالی است که مطالعات انجام‌شده در کشورهای توسعه‌یافته نشان می‌دهد بخش قابل توجهی از خدمات مشاوره مدارس به آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر، پیشگیری اولیه، ارتقای سلامت روان و توانمندسازی دانش‌آموزان اختصاص یافته است.

یافته‌های پژوهش همچنین بیانگر آن است که توانمندسازی حرفه‌ای مشاوران مدارس یکی از پیش‌نیازهای اصلی اجرای موفق رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر است. آموزش مستمر، آشنایی با مداخلات مبتنی بر شواهد، توسعه مهارت‌های ارتباطی، تسلط بر فنون مشاوره گروهی، آموزش ذهن‌آگاهی، روان‌شناسی مثبت‌نگر و مداخلات مبتنی بر نقاط قوت، کیفیت خدمات مشاوره‌ای را به‌طور محسوسی افزایش می‌دهد. بنابراین، بازنگری در برنامه‌های آموزش ضمن خدمت مشاوران مدارس و توجه به رویکردهای نوین روان‌شناختی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای نظام تعلیم و تربیت محسوب می‌شود.

در مجموع، یافته‌های این مقاله نشان می‌دهد که کاربری روان‌شناسی مثبت‌نگر در مشاوره مدرسه، نه تنها موجب تقویت امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی دانش‌آموزان می‌شود، بلکه با ارتقای سلامت روان، افزایش انگیزش تحصیلی، بهبود روابط اجتماعی، تقویت احساس تعلق به مدرسه و توسعه فرهنگ یادگیری، زمینه تحقق اهداف آموزشی و تربیتی را فراهم می‌آورد. بر این اساس، حرکت از مشاوره مسئله‌محور به مشاوره توانمندساز، یکی از مهم‌ترین راهبردهای ارتقای کیفیت خدمات روان‌شناختی در مدارس و توسعه سرمایه انسانی در نظام آموزش و پرورش به شمار می‌رود.

نتیجه‌گیری

مجله پیشروان علوم تربیتی و آموزشی

یافته‌های این مقاله نشان داد که کاربری روان‌شناسی مثبت‌نگر در مشاوره مدرسه، یکی از اثربخش‌ترین رویکردهای نوین برای ارتقای سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان و بهبود کیفیت خدمات مشاوره‌ای در نظام تعلیم و تربیت است. مرور و تحلیل پژوهش‌های داخلی و خارجی بیانگر آن بود که بهره‌گیری از مداخلات مبتنی بر نقاط قوت، آموزش امید، تقویت خودکارآمدی، توسعه تاب‌آوری، پرورش خوش‌بینی و ارتقای هیجان‌های مثبت، افزون بر کاهش مشکلات روان‌شناختی، زمینه افزایش انگیزش تحصیلی،

بهبود عملکرد آموزشی، ارتقای سازگاری اجتماعی و تقویت سلامت روان دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های سلینگمن (Seligman)، لیوتانز (Luthans)، اسنایدر (Snyder)، بندورا (Bandura) و فردریکسون (Fredrickson) همسو است که سرمایه روان‌شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر را از مهم‌ترین عوامل رشد، موفقیت و شکوفایی انسان معرفی کرده‌اند. همچنین نتایج این مقاله با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های ایرانی در حوزه روان‌شناسی تربیتی، مشاوره مدرسه، سلامت روان و انگیزش تحصیلی هم‌خوانی دارد که بر نقش مؤثر امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و مداخلات مثبت‌نگر در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأکید کرده‌اند. با این حال، تحلیل منابع نشان داد که برخلاف کشورهای پیشرو، در بسیاری از مدارس ایران خدمات مشاوره هنوز بیشتر بر مداخلات درمان‌محور و حل مشکلات پس از وقوع متمرکز است و ظرفیت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در برنامه‌های نظام‌مند پیشگیری، توانمندسازی و ارتقای سرمایه روان‌شناختی کمتر مورد استفاده قرار گرفته است. از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که تحول در رویکرد مشاوره مدرسه از الگوی مسئله‌محور به الگوی رشد‌گرا و توانمندساز، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای پاسخ‌گویی به نیازهای روان‌شناختی نسل جدید دانش‌آموزان است.

بر پایه نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران آموزش و پرورش، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر را به‌عنوان یکی از محورهای اصلی برنامه‌های سلامت روان مدارس در اسناد، آیین‌نامه‌ها و برنامه‌های آموزشی مورد توجه قرار دهند. طراحی و اجرای دوره‌های توانمندسازی حرفه‌ای برای مشاوران مدارس در زمینه مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر، سرمایه روان‌شناختی، آموزش تاب‌آوری، امیددرمانی، آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت هیجان‌های مثبت، می‌تواند اثربخشی خدمات مشاوره را افزایش دهد. همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی مدرسه به گونه‌ای بازنگری شوند که آموزش مهارت‌های روان‌شناختی مثبت، خودآگاهی، خودتنظیمی، خوش‌بینی، جرئت‌ورزی، ارتباط مؤثر و حل مسئله به‌صورت منظم در فعالیت‌های تربیتی و مشاوره‌ای گنجانده شود. توسعه همکاری میان مشاوران، مدیران، معلمان و خانواده‌ها، ایجاد فرهنگ مدرسه مبتنی بر حمایت روانی، احترام متقابل و مشارکت، و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین برای ارائه خدمات مشاوره نیز از دیگر راهکارهای پیشنهادی است. از منظر پژوهشی، انجام مطالعات تجربی، نیمه‌آزمایشی و طولی درباره اثربخشی برنامه‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در مقاطع مختلف تحصیلی، بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند جو مدرسه، حمایت اجتماعی، هوش هیجانی و سرمایه اجتماعی، و طراحی الگوهای بومی متناسب با فرهنگ و ساختار نظام آموزشی ایران می‌تواند به توسعه دانش این حوزه کمک کند. در مجموع، به‌کارگیری رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر در مشاوره مدرسه، نه تنها راهبردی مؤثر برای ارتقای سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان

است، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز تربیت نسلی برخوردار از سلامت روان، امید، مسئولیت‌پذیری، تاب‌آوری و آمادگی بیشتر برای مواجهه با چالش‌های زندگی فردی، تحصیلی و اجتماعی باشد.

منابع:

1. ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۸). روان‌شناسی مثبت‌نگر. تهران: انتشارات رشد.
2. سیف، علی‌اکبر. (۱۴۰۱). روان‌شناسی پرورشی؛ روان‌شناسی یادگیری و آموزش (ویرایش هشتم). تهران: انتشارات دوران.
3. شریفی‌درآمدی، پرویز، و حسینی، سیدمحمد. (۱۳۹۹). اصول و فنون راهنمایی و مشاوره. تهران: انتشارات سمت.
4. لطف‌آبادی، حسین. (۱۳۹۸). روان‌شناسی تربیتی. تهران: انتشارات سمت.
5. نادری، عزت‌الله، و سیف‌نراقی، مریم. (۱۳۹۷). راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش. تهران: انتشارات امیرکبیر.
6. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. (۱۳۹۰). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران. تهران: شورای عالی انقلاب فرهنگی.
7. وزارت آموزش و پرورش. (۱۴۰۲). آیین‌نامه اجرایی خدمات راهنمایی و مشاوره مدارس. تهران: وزارت آموزش و پرورش.
8. خداپناهی، محمدکاظم. (۱۳۹۹). سلامت روان و بهداشت روانی. تهران: انتشارات سمت.
9. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
10. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
11. Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological Capital and Beyond*. Oxford University Press.
12. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

- 
13. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
 14. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
 15. American School Counselor Association. (2019). *ASCA National Model: A framework for school counseling programs* (4th ed.). American School Counselor Association.
 16. UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing.
- 

The Application of Positive Psychology in School Counseling: A Strategy for Enhancing Students' Psychological Capital

Azam Amiri

M.A. in General Psychology

Email: Moshaver.nemooneh2@gmail.com

Abstract

Rapid social, cultural, and technological developments over recent decades have exposed students to numerous challenges related to mental health, social adjustment, academic motivation, and emotional regulation. Under these circumstances, the mission of school counselors is no longer limited to problem-solving and treatment-oriented interventions. Instead, fostering students' psychological strengths, preventing psychological problems, and promoting their holistic development have become among their primary professional responsibilities. In this context, positive psychology, with its emphasis on identifying and cultivating personal strengths, positive emotions, hope, resilience, optimism, self-efficacy, and meaning in life, provides an innovative framework for improving the quality of school counseling services.

This scientific-promotional article adopts a descriptive-analytical approach based on library and documentary research to examine the application of positive psychology in school counseling as a strategy for enhancing students' psychological capital. The study explores the theoretical foundations of positive psychology and analyzes the role of school counselors in implementing positive psychology interventions to promote students' psychological well-being. In particular, it investigates the contribution of teaching positive psychological skills, fostering positive emotions, developing individual strengths, resilience training, strengthening academic hope, enhancing self-efficacy, and creating supportive school relationships to the development of students' psychological capital.

The findings indicate that integrating positive psychology into school counseling not only reduces psychological distress but also enhances academic motivation, improves mental health, strengthens social adjustment, promotes students' sense of school belonging, increases life satisfaction, and facilitates the development of their personal and social competencies. Furthermore, the results suggest that the effectiveness of this approach depends on several key factors, including counselors' professional competence, administrative support, family involvement, a positive school organizational culture, and the implementation of systematic school-based mental health programs. Overall, positive psychology can serve as an innovative and effective approach in school counseling, contributing to the development of students' psychological capital and supporting the achievement of educational and developmental goals in contemporary schools.

Keywords: Positive Psychology, School Counseling, Psychological Capital, Mental Health, Resilience.