



## The effectiveness of an educational program based on hope for education on the academic vitality and academic optimism of fifth-grade elementary school students

Mohsen KHosravi<sup>\*1</sup>, Fatemeh Tarhani<sup>2</sup>

1 Department of Educational Administration, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran,

2 Department of Educational Sciences, Meimeh Branch, Islamic Azad University, Meimeh, Iran

### ABSTRACT

#### Keywords:

academic optimism,  
academic vitality,  
Educational program based on  
hope for education.

#### .Corresponding author:

[mxoaaaveecc\\_uuac.ir](mailto:mxoaaaveecc_uuac.ir)

#### Received:

2025/11/24

#### Revised:

2026/01/18

#### Accepted:

2026/01/29

#### Publisher:

Farhangian University

#### Article type:

Research Article

**Background and Objectives:** The aim of the present study was to investigate the effectiveness of the educational program based on hope for education on academic vitality and academic optimism of fifth-grade elementary school students in Folangshahr city.

**Methods:** The present study was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the present study consisted of all fifth-grade elementary school students in Folangshahr city in the academic year 2024-2025, totaling 476 people, of whom 30 people were selected by convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups (15 people) and control groups (15 people). The subjects in the experimental group received the educational program based on hope for education during 8 training sessions, while the subjects in the control group did not receive any intervention. Before and after the training, all subjects completed the Dehghani-Zadeh Academic Vitality Questionnaire (2012) and the Tsanen-Moran et al. (2013) Academic Optimism Questionnaire. Data analysis was performed using univariate analysis of covariance in SPSS-27.

**Results:** The results of data analysis showed that in the post-test phase, the subjects in the experimental group experienced a significant increase in academic vitality ( $P < 0.001$ ) and academic optimism ( $P < 0.001$ ) compared to the control group.

**Conclusion:** Based on the results of the present study, it can be said that the educational program based on hope for education has a positive effect on improving academic vitality and academic optimism of fifth-grade elementary school students with academic problems, and through teaching these strategies, it is possible to improve the academic conditions of this group of students.

**Citation (APA):** KHosravi, M. Tarhani, F. (2025) The effectiveness of an educational program based on hope for education on academic vitality and academic optimism of fifth grade elementary school. *The Journal of Theory and Practice in Teachers Education*, 9(15), 29-1.

<https://doi.org/10.12345/tej.12.10.112>

## فصلنامه تجارب معلمی



## اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی

محسن خسروی<sup>۱\*</sup>، فاطمه طرهانی<sup>۲</sup>

۱. استادیار، گروه آموزشی مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵. تهران. ایران، (نویسنده مسئول).

۲. گروه علوم تربیتی، واحد میمه، دانشگاه آزاد اسلامی، میمه، ایران

### چکیده

**زمینه و هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر فولادشهر بود. **روش پژوهش:** روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر را همه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر فولادشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به تعداد ۴۷۶ نفر تشکیل داد که از بین آن‌ها تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش طی ۸ جلسه آموزش برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل را دریافت کردند، در حالی که آزمودنی‌های گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. قبل و پس از آموزش همه آزمودنی‌ها پرسشنامه سرزندگی تحصیلی جاری دهقانی‌زاده (۱۳۹۱) و پرسشنامه خوش بینی تحصیلی تسانن - موران و همکاران (۲۰۱۳) را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری در SPSS-27 انجام گرفت. یافته‌ها: یافته‌های تحلیل داده‌ها نشان داد که در مرحله پس آزمون آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، افزایش نمره معناداری را در سرزندگی تحصیلی ( $P < 0.001$ ) و خوش بینی تحصیلی ( $P < 0.001$ ) تجربه کردند. **نتایج پژوهش:** نتایج پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل در ارتقای سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی با مشکلات تحصیلی تأثیر مثبت دارد و از طریق آموزش این راهبردها امکان بهبود شرایط تحصیلی این دسته از دانش آموزان وجود دارد.

### واژه‌های کلیدی:

برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل، خوش بینی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی.

### ۱. رایانامه:

[mxosravicc\\_uuac.ir](mailto:mxosravicc_uuac.ir)

### تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۸/۰۳

### تاریخ بازنگری:

۱۴۰۴/۱۰/۲۸

### تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۱۱/۲۶

ناشر: دانشگاه فرهنگیان  
نویسندگان:

### نوع مقاله: پژوهشی

**ستناد به این مقاله:** خسروی، محسن، طرهانی، فاطمه (۱۴۰۴) اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی (۱)۴

<https://doi.org/10.48310/istt.2025.20771.1177>

## مقدمه

هنگامی که فراگیران دوره ابتدایی به مدرسه وارد می شوند مشکلات، چالش ها و مسائل مختلفی برای آن ها ایجاد می گردد. جدا شدن از پدر و مادر، اضطراب جدایی، پایین آمدن اعتماد به نفس، افت تحصیلی و نداشتن انگیزه برای ادامه تحصیل از جمله مواردی می باشد که هر یک از آن ها به تنهایی می تواند منبعی از فشار و استرس روانی را برای شخص فراگیر ایجاد نماید (هیروننا و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). اما در این بین از جمله سازه هایی که می تواند فراگیر را به سطح بالای انگیزه، حس کارآمدی و پاسخ های انطباقی نزدیک کند و چالش ها را برای وی در برابر موفقیت هموار سازد سرزندگی تحصیلی<sup>۲</sup> است (لیو و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۴). درواقع سرزندگی تحصیلی می تواند بستری هموار، سازش پذیر و سازنده برای شخص فراهم نماید و به تحصیل به عنوان منبعی برای توانمندسازی سازگاری تحصیلی فراگیران در نظر گرفته شود (ابولنین و محمد<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲) و جنبه ای پویا از رفاه است که بیانگر حس ذهنی انرژی، سرزندگی و توانایی فرد برای عملکرد فعال در هر دو سطح جسمی و روانی است (لوگان و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳).

سرزندگی تحصیلی به عنوان ظرفیت دانش آموزان برای مقابله موفقیت آمیز با مشکلات، موانع و عوامل استرس زا در عین حفظ دیدگاه مثبت، سازگاری و پشتکار تعریف می شود (کاو<sup>۶</sup>، ۲۰۲۴)؛ هم چنین سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیل تجربه می شوند، اشاره دارند، بی علاقی، خستگی و فرسودگی تحصیلی به عنوان نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی رابطه معکوسی با عملکرد تحصیلی دارد، درواقع سرزندگی بازتاب سلامت روان شناختی و جسمی است (اسماعیل زاده آشینی و همکاران، ۱۳۹۸) و در معنای وسیع تر، سرزندگی به وجود انرژی و حس درونی فرد از «زنده بودن» اشاره دارد که با ارتقای عاطفی، اشتیاق و فعالیت اجتماعی مرتبط است (سابالیاuskas<sup>۷</sup>، ۲۰۲۵).

سرزندگی و نشاط انسان، به دلیل تاثیر شگرفی که بر تمام ساختارهای شخصیت و بروز رفتارهای انسان دارد، پیوسته مورد توجه پژوهشگران حوزه تربیت بوده است (کارپل و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). انسان در مسیر زندگی خود همواره با چالش ها و فرصت هایی روبه رو بوده و در برخورد با این مشکلات از توانایی های خود بهره برده و راهبردهایی را برای مدیریت موقعیت، انتظارات، سازگاری و کنار آمدن به کار می گیرد (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۱). این توانایی ها شامل توانمندی های زمینه ای و شخصی است؛ اما بخش قابل توجهی از این چالش های پیش رو مربوط به دوره نوجوانی است که چالش های تحصیلی از قبیل نمره کم، استرس، تهدید روحیه اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل از جمله این موارد است. دوره تحصیل، دوره ای از زندگی است که تغییرات اجتماعی و شناختی به سرعت در آن اتفاق می افتد (رفیعی و همکاران، ۱۳۹۸). مطالعات اخیر نیز نشان می دهد که سرزندگی یک ساختار چندوجهی، پویا و سازگار است که می تواند بر انرژی و استرس جسمی و روانی تأثیر بگذارد و از آن ها تأثیر بپذیرد (لوگان و همکاران، ۲۰۲۳).

1. Hirvonena et

2. Academic Life

3. Luo et al

4. Aboelenein & Mohamed

5. Logan et al

6. Kao

7. Sabaliauskas

8. Kerpel et al

یکی دیگر از مهمترین عوامل درونی موفقیت تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی<sup>۱</sup> است. خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان سازه جدیدی است که برای توضیح جنبه‌های خاص فرهنگ مدرسه مفهوم‌سازی شده است. این سازه شامل سه مؤلفه اصلی مبتنی بر روانشناسی مثبت، خوش‌بینی و سرمایه اجتماعی و سه زیرمقوله اصلی: کارآمدی جمعی، تأکید تحصیلی و عناصر رفتاری است (ساسکو<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). خوش‌بینی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته مرتبط است و تأثیر عوامل اجتماعی-اقتصادی را نیز کنترل می‌کند (کاکیر<sup>۳</sup>، ۲۰۲۴). بنابه گفته لی و لالینگز<sup>۴</sup> (۲۰۲۳) دانش‌آموزان خوش بین وقایع منفی را می‌بینند، ولی آنها را جبری و اجباری تلقی نکرده و به شیوه‌ای سازنده با آنها برخورد می‌کنند، همچنین آنها در برخورد با مشکلات به خود اطمینان دارند. خوش‌بینی، راهبردی برای ساختن آینده‌ای بهتر است (مارتین و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). خوش‌بینی تحصیلی به عنوان یک چارچوب قدرتمند شناخته می‌شود که به طور مداوم با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مرتبط است، حتی زمانی که عوامل خارجی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی کنترل می‌شوند (آتس و یونال<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). تعریف فرهنگ لغت از خوش‌بینی دو مفهوم مرتبط را در بر می‌گیرد: نخست، یک گرایش امیدوارکننده یا اعتقادی راسخ است که باعث تسلط فرد می‌شود. دوم که مفهوم گسترده‌تری است به اعتقاد یا تمایل بر این باور است که جهان حاضر، بهترین جهان موجود است. در تحقیقات یک استراتژی خوش‌بینی تحصیلی در مورد تقویت کارآمدی جمعی، شامل کمک به دانش‌آموزان برای تغییر باورهای منفی آنها نسبت به مدرسه است. (کاکیر<sup>۳</sup>، ۲۰۲۴).

در خصوص افزایش سرزندگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی تکنیک‌های متفاوتی ارائه شده که از جمله آن‌ها می‌توان به آموزش امید به تحصیل اشاره داشت. در این راستا، در سازماندهی یافته‌ها بر اساس منطقه جهانی، عملکرد مشترک امید در ارتقای پیامدهای مثبت رشدی در دوران نوجوانی و سودمندی مقیاس امید کودک در زمینه‌های مختلف ارائه می‌دهد. نظر عمده روانشناسی مثبت‌گرا بر این است نقش امید و آموزش آن به عنوان یک راهبرد مقابله‌مدار در برابر چالش‌های تحصیلی پی برده‌اند (بروز و بروز<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳).

امید، مبحث پیچیده‌ای است که در طول سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ به شکل رسمی و با رویکرد علمی مورد بررسی قرار گرفت و اسنایدر پرکاربردترین نظریه و معیارهای امید را ارائه داده و به خاطر توسعه نظریه امید مورد تقدیر قرار گرفته است. نظریه امید اسنایدر، امید را متشکل از دو مؤلفه، یعنی مسیرها و عاملیت، مفهوم‌سازی می‌کند. مسیرها مجموعه‌ای از باورها در مورد توانایی‌های فرد برای ایجاد یک یا چند مسیر به اهداف مطلوب هستند و به گونه‌ای ایجاد می‌شوند که افراد بتوانند از موانع اجتناب کنند یا بر آنها غلبه کنند. عاملیت شامل انگیزه درک شده برای دستیابی به اهداف مذکور است. امید ارتباط نزدیکی با سایر سازه‌های روانشناختی مثبت، از جمله خوش‌بینی، خودکارآمدی و حل مسئله دارد. این سازه‌ها تأکید متفاوتی بر خود هدف (یعنی خوش‌بینی و خودکارآمدی)، عاملیت آینده‌نگر یا فرآیندهای مرتبط با مسیرها (یعنی حل مسئله) دارند (بروز و بروز<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳). مطالعات اخیر نشان می‌دهد که امید یک ویژگی قابل افزایش و توسعه است و افزایش

1. academic optimism

2. Sacco

3. Cakir, 2024

4. Lee & Rawlings

5. Marton et al.

6. Ates & Unal

7. Bowers & Bowers

سطح امید، بهزیستی ذهنی فرد را افزایش داده و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر را تسهیل می‌کند (لین و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). بر اساس همین این واقعیت تصور می‌شود که امید تحصیلی به عنوان یک عملکرد محافظتی در برابر پریشانی روانی عمل می‌کند و با کاهش خودارزیابی‌های منفی، توانایی برنامه‌ریزی اهداف مثبت‌تر برای آینده را تسهیل می‌کند، می‌تواند یک متغیر محافظتی در جلوگیری از کاهش بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان باشد (تکین<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵) و دانش‌آموزانی که در معرض مداخلات مبتنی بر امید قرار می‌گیرند، مسیرهای تحصیلی مثبت‌تری را نشان می‌دهند (دنگ و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۵).

مارتین و مارش<sup>۴</sup> (۲۰۲۴) در بررسی اثربخشی آموزش امید در موفقیت دانش‌آموزان در برابر چالش‌های تحصیلی نشان دادند آموزش امید به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا گذرگاه‌های مختلف به سمت هدف را تعیین کرده و انگیزه خود را برای حرکت در این مسیرها حفظ و با موانع پیشرو مقابله نماید. امید در دانش‌آموزان باعث می‌شود این افراد به اهداف خود اطمینان داشته و مسیر موفقیت را با ثبات و ایستادگی و بدون خستگی طی کنند. جی و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۲۵) در پژوهش خود نشان دادند که امید و خوش‌بینی انگیزه تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. در پژوهشی متفاوت راند و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) نشان دادند که امید و خوش‌بینی، اگرچه از نظر مفهومی مشابه هستند، اما ارتباطات طولی متفاوتی با عملکرد تحصیلی و بهزیستی ذهنی در بین دانش‌آموزان دارند، گسترش می‌دهد.

از بررسی مطالعات و پژوهش‌های اخیر چنین استنباط می‌شود که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل در دانش‌آموزان می‌تواند کوشش‌ها و پیشرفت‌های آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. مرور مطالعات پیشین نشان می‌دهد برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل می‌تواند راهکار اجرایی مناسبی جهت افزایش سرزندگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان باشد، و این برنامه آموزشی می‌تواند به‌عنوان بخشی از برنامه‌ها و کار مشاوران مدارس و روانشناسان فعال در این زمینه برای افزایش ویژگی‌های تحصیلی مثبت دانش‌آموزان به‌کار گرفته شود. بررسی و مرور پیشینه پژوهش بیانگر این است که اکثر مطالعات پیشین در خصوص متغیرهای پژوهش از نوع همبستگی بوده و مطالعه‌ای مبنی بر اثربخشی مداخلات آموزشی و روانشناختی بر افزایش سرزندگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی که به طور مستقیم هماهنگ با پژوهش حاضر باشد، یافت نشد. با این تفاسیر، پژوهش حاضر درصدد بررسی اهداف اساسی زیر است:

- ۱) تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی
- ۲) تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی
- ۳) تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی

1. Lin et al.

2. Tekin

3. Deng et al

4. Martin & Marsh

5. Ge et al

6. Rand et al

## روش پژوهش

پژوهش حاضر با عنایت به ماهیت و گزاره های آن، به لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ روش گردآوری داده ها، کمی و مبتنی بر رویکرد شبه آزمایشی (طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه) بود. جامعه آماری این پژوهش ۴۷۶ نفر که شامل کلیه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر فولادشهر که در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه مورد مطالعه در پژوهش انجام شده، تعداد ۳۰ نفر از جامعه آماری، و به شیوه تصادفی به دو گروه ۱۵ نفر کنترل و ۱۵ نفر آزمایش گمارده شد، است. روش نمونه گیری به صورت در دسترس بود. روش های جمع آوری اطلاعات در این پژوهش شامل مطالعه کتابخانه ای برای مطالعه کتاب ها، مقالات و مدارک موجود در اینترنت، مجلات تخصصی جهت شناسایی ابعاد مدل مفهومی و روش میدانی جمع آوری اطلاعات مورد نیاز برای بررسی روابط در آزمون مدل مفهومی از طریق پرسشنامه انجام می گردد. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که مجوز اجرای پژوهش از دانشگاه دریافت شد در ادامه با همکاری مشاورین مدارس جلسه توجیهی برای والدین این دانش آموزان برگزار شد. و در مورد هدف و نحوه برگزاری، زمان و تعداد جلسات توضیح داده شد و در صورت موافقت فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کردند. همچنین توضیحاتی در مورد فرایند پژوهش (تعداد و مدت زمان جلسات) به دانش آموزان داده شد بدین ترتیب ۳۰ نفر که مایل به شرکت در پژوهش بودند و ملاک های ورود به پژوهش را داشتند با جایگزینی تصادفی در گروه های آزمایش و گواه قرار داده شدند. سپس اعضای گروه آزمایش، مداخله امید تحصیلی را به صورت گروهی دریافت کردند، درحالی که اعضای گروه گواه از دریافت این مداخله در طول انجام فرایند پژوهش بی بهره بودند. بعد از اتمام مداخله آموزشی برای گروه آزمایش، پس آزمون برای هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد. پس آزمون به فاصله یک هفته برای هر سه گروه اجرا شد. هر دو گروه دوباره پرسشنامه های پژوهش را پر کردند و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ به تحلیل آمار توصیفی و استنباطی داده ها پرداخته شد. فرضیه های پژوهش با آزمون تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. هم چنین برای گردآوری داده های پژوهش از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

۱) پرسشنامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶): این پرسشنامه توسط مارتین و مارش (۲۰۰۶) طراحی شد که دارای ۹ سؤال است و پاسخ ها در آن بر روی مقیاس ۵ درجه ای از نوع لیکرت از یک (کاملاً مخالف) تا پنج (کاملاً موافق) محاسبه می شوند. نمره بالا در این آزمون نشان دهنده سرزندگی تحصیلی بیشتر است که حداقل نمره در این پرسشنامه ۹ و حداکثر نمره ۴۵ است. این مقیاس از جنبه های همسانی درونی و بازآزمایی پایا می باشد (آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و بازآزمایی ۰/۶۷). نتایج حاصل از بررسی همسانی درونی نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده با حذف یک گویه برابر با ۰/۸۰ و ضریب باز آزمایی برابر ۰/۷۳ بود. همچنین دامنه همبستگی گویه ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ می باشد (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱) همچنین در پژوهش رحیمی و زارعی (۱۳۹۵) بر روی دانش آموزان دوره ی دوم متوسطه همسانی درونی پرسشنامه با آلفای کرونباخ بررسی شد که ضریب ۰/۷۷۳ در مرحله پیش آزمون و ۰/۹۱۹ در مرحله پس آزمون به دست آمد. و نیز در پژوهش صادقی و خلیلی (۱۳۹۵) که بر روی دانش آموزان دختر شهر همدان روایی و پایایی پرسشنامه بررسی شد. بررسی روایی پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی سؤالات با نمره کل پرسشنامه (تحلیل مواد) ضرایب همبستگی ۱۰ سؤال با نمره کل در مرحله پیش آزمون بین ۰/۳۷۲ تا ۰/۷۴۰ و در مرحله پس آزمون ضرایب بین ۰/۶۹۱ تا ۰/۸۸۳ بدست آمد که در سطح ۰/۰۱ معنی دار بودند

که این ضرایب نشان دهنده روایی مطلوب پرسشنامه می باشد. رحیمی و زارعی (۱۳۹۵) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۵ گزارش کردند و در پژوهش حاضر ضریب پایایی این پژوهش ۰/۸۳ است.

**۲) پرسشنامه خوش بینی تحصیلی (AOQ):** تسانن - موران و همکاران (۲۰۱۳) این پرسشنامه را با ۲۸ سؤال ارائه کردند. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه پنج درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵)، دامنه نوسان امتیازات کلی ۲۸ تا ۱۴۰ و افزایش امتیازات به معنای افزایش سطح خوش بینی تحصیلی مبتنی بر اعتماد به معلمان، همانندسازی با مدرسه و تأکید تحصیلی است. تسانن موران و همکاران از طریق تحلیل عامل اکتشافی با چرخش از نوع واریماکس و تحلیل عاملی تأییدی، روایی سازه عاملی این پرسشنامه را بررسی کردند و شواهد مطلوبی از ساختار این پرسشنامه به دست دادند و آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در سطح اعتماد به معلمان تا تأکید تحصیلی و در سطح کلی پرسشنامه بین ۰/۹۳ تا ۰/۹۶ گزارش کردند. همچنین، به عنوان شواهدی از روایی همگرا بین خوش بینی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری گزارش شده است. مهریان و همکاران (۲۰۱۹) نسخه ای از این پرسشنامه را در ایران استفاده کردند و به عنوان شواهدی از روایی همگرای این پرسشنامه، بین خوش بینی تحصیلی و معنای تحصیلی، رابطه مثبت و معنادار و آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را برابر با ۰/۹۲ گزارش کردند. آلفای کرونباخ خوش بینی تحصیلی در این پژوهش برابر با ۰/۹۱ به دست آمد.

#### جدول ۱. خلاصه جلسات برنامه آموزشی

| جلسات   | محتوای آموزشی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ابزار                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| یک جلسه | معارفه، بیان اهداف پژوهش، ایجاد انگیزه در گروه آزمایش و معرفی کلی متغیرهای پژوهش و پاسخ به سوالات مبهم دانش آموزان                                                                                                                                                                                                                                                | ترغیب و تشویق به همکاری                                           |
| یک جلسه | از هر یک از شرکت کنندگان خواسته شد تا داستان زندگی خود را به زبان خود برای گروه تعریف کند و ساختار جلسات و اهداف برنامه آموزشی معرفی و امید براساس نظریه اسنایدر تعریف شد و راجع به چگونگی رشد امید، ضرورت وجود آن و تاثیر احتمالی امید بر بهبود ویژگی های روانشناختی بحث گردید.                                                                                  | سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث گروهی                                  |
| دو جلسه | داستان زندگی هر یک از دانش آموزان براساس سه مولفه نظریه امید اسنایدر (هدف، عامل و گذرگاه ها) تبیین گردید و مجدداً این داستانها قالب بندی شدند و دانش آموزان خواسته شد تا فهرستی از اتفاقات جاری و ابعاد مهم زندگی خود فراهم آورده و درجه اهمیت و میزان رضایت خود از هر یک از آن ها را مشخص نمایند.                                                                | سخنرانی در مورد سرزندگی، تشویق به همکاری، بارش مغزی، دریافت مفهوم |
| دو جلسه | ویژگی های اهداف مناسب براساس نظریه اسنایدر مطرح شد و سپس افراد برای تعیین اهداف در هر یک از حیطه های زندگی ترغیب گردیدند و ویژگی های گذرگاه های مناسب مطرح شد و از دانش آموزان خواسته شد تا برای رسیدن به اهداف تعیین شده راهکارهای مناسبی بیابند. سپس به آن ها آموزش داده شد تا گذرگاه ها را به مجموعه ای از گام های کوچک بشکنند و گذرگاه های جانشین تعیین کنند. | سخنرانی در مورد خوش بینی، حل مسئله، سخنرانی                       |
| دو جلسه | راهکارهایی برای ایجاد و حفظ عامل مطرح شد از جمله این که از افراد خواسته شد تا به تمرین ذهنی آنچه که باید برای رسیدن به اهداف انجام داد، بپردازند و در نهایت به آنها آموزش داده شد تا خود یک امید درمانگر باشند و تفکر امیدوارانه را به صورت روزمره به کار برند                                                                                                    | بارش مغزی و از خورد                                               |

## یافته‌های پژوهش

جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر فولادشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ است. بر این اساس در خصوص ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد نمونه که ۳۰ نفر می‌باشند می‌توان گفت که جنسیت آن‌ها و نیز پایه تحصیلی یکسان می‌باشد و به‌عنوان متغیر کنترل در نظر گرفته شده است. به‌منظور توصیف وضعیت متغیرهای پژوهش، میانگین نمرات آزمودنی‌ها در هریک از متغیرهای مورد مطالعه بررسی شد که در جدول (۲) شاخص‌های توصیفی سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های آماری مربوط به پرسشنامه

| وضعیت     | متغیر           | گروه        | کمینه | بیشینه | میانگین | انحراف استاندارد |
|-----------|-----------------|-------------|-------|--------|---------|------------------|
| پیش‌آزمون | سرزندگی تحصیلی  | گروه آزمایش | ۲     | ۳/۵۰   | ۲/۶۳    | ۰/۵۷۴            |
|           | سرزندگی تحصیلی  | گروه گواه   | ۲     | ۳/۵۰   | ۲/۶۶    | ۰/۵۱۹            |
|           | خوش‌بینی تحصیلی | گروه آزمایش | ۱/۷۵  | ۳/۵۰   | ۲/۵۳    | ۰/۵۵۸            |
|           | خوش‌بینی تحصیلی | گروه گواه   | ۱/۵۰  | ۳/۵۰   | ۲/۴۶    | ۰/۶۲۵            |
| پس‌آزمون  | سرزندگی تحصیلی  | گروه آزمایش | ۳     | ۴/۵۰   | ۳/۸۳    | ۰/۵۱۲            |
|           | سرزندگی تحصیلی  | گروه گواه   | ۲     | ۳/۴۰   | ۲/۶۸    | ۰/۵۱۶            |
|           | خوش‌بینی تحصیلی | گروه آزمایش | ۳     | ۴/۵۰   | ۳/۶۷    | ۰/۴۴۰            |
|           | خوش‌بینی تحصیلی | گروه گواه   | ۱/۴۵  | ۳/۴۰   | ۲/۴۸    | ۰/۵۹۱            |

در ادامه جهت پاسخ به فرضیه فوق از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شده است. قبل از انجام آزمون پیش‌فرض‌های همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین و همگنی شیب رگرسیون با استفاده از آزمون ام باکس انجام شد. نتایج نشان داد که مقدار معناداری آزمون لوین بالاتر از ۰/۰۵ است، بنابراین مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها برای انجام تحلیل نهایی برقرار می‌باشد. بر این اساس مفروضه یا پیش‌فرض دوم در تحلیل کوواریانس که همان همگنی واریانس‌ها می‌باشد برای هر دو متغیر برقرار است. هم‌چنین با توجه نتایج آزمون ام باکس مقدار معناداری آن ۰/۲۱ بدست آمد که بالاتر از ۰/۰۵ را نشان داد که کوواریانس متغیرهای پژوهش با متغیر وابسته در مرحله پس‌آزمون در هر دو گروه یکسان است. لذا این پیش‌فرض هم تأیید می‌شود. با توجه به تأیید پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، امکان استفاده از این آزمون برای بررسی فرضیه اصلی فراهم شد که نتایج در زیر ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره

| منبع            | مجموع مجذورات | درجه آزادی | مقدار F | سطح معنی‌داری | اندازه اثر | توان آزمون |
|-----------------|---------------|------------|---------|---------------|------------|------------|
| سرزندگی تحصیلی  | پیش‌آزمون     | ۱          | ۱۷/۵۱۰  | ۰/۰۰۱         | ۰/۳۹۷      | ۰/۹۷۵      |
|                 | گروه          | ۱          | ۱۴۹/۰۵۶ | ۰/۰۰۱         | ۰/۸۵۱      | ۱          |
|                 | خطا           | ۲۶         |         |               |            |            |
|                 | کل            | ۳۰         |         |               |            |            |
| خوش‌بینی تحصیلی | پیش‌آزمون     | ۱          | ۲۳/۰۰   | ۰/۰۰۱         | ۰/۴۶۹      | ۰/۹۹۶      |
|                 | گروه          | ۱          | ۱۳۴/۲۴۸ | ۰/۰۰۱         | ۰/۸۳۸      | ۱          |
|                 | خطا           | ۲۶         |         |               |            |            |
|                 | کل            | ۳۰         |         |               |            |            |

همان‌طور که نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد مقادیر  $F$  بیشتر از مقدار  $F$  جدول است و سطح معناداری نیز معنادار است ( $p < 0.01$ ) بنابراین تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی تأیید می‌شود. از این‌رو فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت که آموزش برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی به‌صورت همزمان تأثیر دارد. در بررسی فرضیات فرعی تأثیر آموزش برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل به‌صورت جداگانه بر هریک از متغیرها بررسی شده است. در ادامه برای فرضیات فرعی ابتدا آزمون لوین و سپس نتایج تحلیل کواریانس ارائه شد. نتایج نشان داد که مقدار معناداری آزمون لوین در فرضیه فرعی اول و دوم بالاتر از  $0.05$  است، بنابراین می‌توان فهمید که مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها برای انجام تحلیل نهایی برقرار می‌باشد. هم چنین بررسی همگنی شیب رگرسیون نشان می‌دهد که تعامل متغیر وابسته و همپراش با توجه به مقادیر  $F$  که برای سرزندگی مقدار  $0.388$  و خوش بینی تحصیلی مقدار  $0.712$  و سطح معناداری نیست؛ به این معنی که فرض صفر مبنی بر همگون بودن شیب رگرسیون پذیرفته می‌شود. با به‌عبارت‌دیگر چون مقدار معناداری آزمون  $F$  بالاتر از  $0.05$  است، بنابراین می‌توان فهمید که مفروضه‌ی همگنی شیب رگرسیون‌ها برای انجام تحلیل نهایی برقرار می‌باشد. با توجه به برقرار بودن تمام پیش‌فرض‌ها امکان استفاده از آزمون تحلیل کواریانس فراهم شد که نتایج در جدول ۴ گزارش شده است:

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی

| منبع      | متغیر           | مجموع مجذورات | درجه آزادی | مقدار $F$ | سطح معنی‌داری | اندازه اثر | توان آزمون |
|-----------|-----------------|---------------|------------|-----------|---------------|------------|------------|
| پیش‌آزمون |                 | ۵/۹۳۸         | ۱          | ۹۵/۷۸۷    | ۰/۰۰۱         | ۰/۷۸۰      | ۱/۰۰       |
| گروه      | سرزندگی تحصیلی  | ۹/۷۴۱         | ۱          | ۱۵۷/۲۵۴   | ۰/۰۰۱         | ۰/۸۵۳      | ۱/۰۰       |
| خطا       |                 | ۱/۶۷۲         | ۲۷         |           |               |            |            |
| کل        |                 | ۳۰۲/۲۶۹       | ۳۰         |           |               |            |            |
| پیش‌آزمون |                 | ۵/۲۵۷         | ۱          | ۶۶/۳۲۵    | ۰/۰۰۲         | ۰/۷۷۱      | ۱/۰۰       |
| گروه      | خوش بینی تحصیلی | ۴۰/۴۶۰        | ۱          | ۱۳۱/۹۵۱   | ۰/۰۰۱         | ۰/۸۳۰      | ۱/۰۰       |
| خطا       |                 | ۲/۱۴۰         | ۲۷         |           |               |            |            |
| کل        |                 | ۳۳۶/۳۲۵       | ۳۰         |           |               |            |            |

یافته‌ها جدول (۴) نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیر وابسته تفاوت معنادار وجود دارد چراکه مقدار  $F$  محاسبه‌شده برای پیش‌آزمون و گروه بیشتر از  $F$  جدول است. علاوه بر این نتایج سطوح معناداری برای پس‌آزمون و گروه نیز معنادار است ( $p < 0.05$ )؛ بنابراین فرض صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مبنی بر تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان تأیید می‌شود و می‌توان گفت که این مداخله باعث شده است که نمرات سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش افزایش

یابد که یافته‌های آن در بخش توصیفی ارائه شد. همچنین نتایج اندازه اثر و توان آزمون در بالا نشان می‌دهد که میزان تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی برابر با ۰/۸۵ است. و میزان تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی برابر با ۰/۸۳ است

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج فرضیه اصلی پژوهش نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی، تفاوت معناداری در سطح  $p < 0.05$  وجود دارد. بررسی میانگین نمرات پس‌آزمون نشان داد که در گروه آزمایش، میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. این یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل مورد استفاده در این پژوهش، توانسته است به طور موثری سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی را در دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی ارتقا دهد. بر اساس نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل، ابزاری کارآمد در راستای ارتقای سرزندگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان است. این یافته‌ها، فرضیه اصلی پژوهش را تأیید می‌کنند. این یافته با یافته‌های حیدری و همکاران (۱۴۰۳)، بیرانوند و همکاران (۱۴۰۱)، ابراهیمی هژیر و همکاران (۱۴۰۱)، دهقانی و همکاران (۱۴۰۱)، شاهنده و عبیات (۱۳۹۸)، لیو و همکاران (۲۰۲۵)، کیکیر و همکاران (۲۰۲۴)، ساکسو (۲۰۲۳)، مارتین و مارش (۲۰۲۴)، پوتلن و دالی (۲۰۲۳) همسو می‌باشد.

در تبیین این نتیجه باید گفت که برنامه آموزشی مبتنی بر امید، از طریق ایجاد تغییرات مثبت در باورها، نگرش‌ها و رفتارهای دانش‌آموزان، می‌تواند به افزایش سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی آنان منجر شود. این برنامه‌ها با تکیه بر اصول روانشناسی مثبت‌گرا، در تلاشند تا جنبه‌های مختلف روانشناختی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده و زمینه‌های لازم برای ارتقاء سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی را فراهم آورند. به‌طور مشخص، این برنامه‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا اهداف واقع‌بینانه تعیین کنند، برنامه‌ریزی مؤثری داشته باشند، مهارت‌های حل مسئله را تقویت نمایند، تفکر مثبت را در خود پرورش دهند و خودباوری را افزایش دهند. برنامه‌های آموزشی امید محور، دانش‌آموزان را در تعیین اهدافی یاری می‌کنند که هم چالش‌برانگیز و هم قابل دستیابی باشند؛ این اهداف، حس جهت‌مندی و هدفمندی را در آنان تقویت کرده و انگیزه لازم برای تلاش و کوشش بیشتر را ایجاد می‌کنند. همچنین، این برنامه‌ها با آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی مؤثر، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا گام‌های لازم برای دستیابی به اهداف خود را مشخص کرده و از اتلاف وقت و انرژی جلوگیری نمایند. تقویت مهارت‌های حل مسئله نیز از دیگر اهداف این برنامه‌هاست، زیرا زندگی تحصیلی همواره با چالش‌ها و موانعی همراه است و دانش‌آموزان نیازمند یادگیری راه‌های مقابله با این چالش‌ها و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای حل مسائل هستند. علاوه بر این، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر امید، با تمرکز بر تفکر مثبت، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا افکار منفی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار مثبت و سازنده جایگزین کنند. تفکر مثبت، عاملی کلیدی در افزایش انگیزه و امیدواری است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با دیدی خوش‌بینانه به آینده تحصیلی خود بنگرند. در نهایت، این برنامه‌ها با ارائه فرصت‌هایی برای موفقیت و تشویق و حمایت از دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کنند تا خودباوری خود را افزایش دهند و به توانایی‌های

1. Putwain & Daly

خود برای دستیابی به اهداف باورمند شوند. بدین ترتیب، فرضیه اصلی پژوهش، نه تنها به دنبال بررسی تأثیر یک برنامه آموزشی خاص بر سرزندگی و خوش بینی تحصیلی است، بلکه هدف آن تبیین سازوکارهای روانشناختی است که از طریق آن‌ها این تأثیرات اعمال می‌شوند. این فرضیه، با تأکید بر اهمیت عوامل روانشناختی مثبت در موفقیت تحصیلی، دیدگاهی نوآورانه و امیدوارکننده را ارائه می‌دهد و بر این باور استوار است که با تقویت این عوامل، می‌توان به دانش‌آموزان کمک کرد تا با انگیزه، اشتیاق و امید بیشتری به تحصیل بپردازند و از ظرفیت‌های بالقوه خود بهره‌مند گردند.

نتایج فرضیه اول پژوهش نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر سرزندگی تحصیلی، تفاوت معناداری در سطح  $P < 0.05$  وجود دارد. بررسی میانگین نمرات پس‌آزمون نشان داد که در گروه آزمایش، میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. این یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل مورد استفاده در این پژوهش، توانسته است به طور موثری سرزندگی تحصیلی را در دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی ارتقا دهد. بر اساس نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل، ابزاری کارآمد در راستای ارتقای سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان است. این یافته‌ها، فرضیه فرعی اول پژوهش را تأیید می‌کنند. این یافته با یافته‌های بیرانوند و همکاران (۱۴۰۱)، ابراهیمی هژیر و همکاران (۱۴۰۱)، هاشمی زاده نهی، جاجرمی و مهدیان (۱۳۹۹)، هاشمی و سرداری (۱۳۹۹)، یآوری، درتاج و اسدزاده (۱۳۹۵)، لیو و همکاران (۲۰۲۵)، لوگان و همکاران (۲۰۲۳) و کیکی (۲۰۲۴) همسو می‌باشد. و با پژوهش‌راند و همکاران (۲۰۲۰) ناهمسو است.

در تبیین این نتیجه باید گفت که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی، به بررسی این موضوع می‌پردازد که آیا یک مداخله آموزشی ساختاریافته با تمرکز بر افزایش امیدواری، می‌تواند سطوح انرژی، انگیزه و اشتیاق دانش‌آموزان برای یادگیری را ارتقا بخشد. این فرضیه، فراتر از صرفاً افزایش نمرات یا عملکرد تحصیلی، به دنبال بهبود تجربه یادگیری دانش‌آموزان و ایجاد نگرشی مثبت و فعال نسبت به تحصیل است. یکی از جنبه‌های کلیدی این فرضیه، تمرکز بر ایجاد یک محیط یادگیری حمایتی و انگیزشی است. برنامه آموزشی مبتنی بر امید، با ایجاد فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان برای تعیین اهداف شخصی، پیگیری علایق خود و تجربه موفقیت، به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس مالکیت بیشتری نسبت به فرایند یادگیری خود داشته باشند. این احساس مالکیت، به نوبه خود، می‌تواند منجر به افزایش انگیزه درونی و اشتیاق برای یادگیری شود. علاوه بر این، برنامه آموزشی مبتنی بر امید، به دانش‌آموزان مهارت‌های لازم برای مقابله با چالش‌ها و موانع تحصیلی را آموزش می‌دهد. این مهارت‌ها شامل حل مسئله، مدیریت زمان، خودتنظیمی و جستجوی کمک در صورت نیاز است. با تجهیز دانش‌آموزان به این مهارت‌ها، برنامه آموزشی مبتنی بر امید، به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی تحصیلی خود داشته باشند و در مواجهه با مشکلات، احساس درماندگی و ناامیدی نکنند. نکته مهم دیگر در این فرضیه، تأکید بر ارتباط بین امید و سرزندگی تحصیلی است. امید، به عنوان یک باور قوی به توانایی دستیابی به اهداف، می‌تواند به دانش‌آموزان انگیزه لازم برای تلاش و کوشش بیشتر را بدهد. همچنین، امید می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا در مواجهه با شکست‌ها و ناکامی‌ها، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند و به تلاش خود ادامه دهند. این انعطاف‌پذیری، به نوبه خود، می‌تواند منجر به افزایش سرزندگی تحصیلی و لذت بردن از فرایند یادگیری شود. بنابراین، فرضیه فرعی اول، بر این باور استوار است که برنامه آموزشی مبتنی بر امید، با ایجاد یک محیط یادگیری حمایتی و انگیزشی، آموزش مهارت‌های لازم برای مقابله با چالش‌ها و موانع تحصیلی، و تقویت باور به توانایی دستیابی به اهداف، می‌تواند به طور قابل توجهی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه

پنجم ابتدایی را افزایش دهد. این فرضیه، نه تنها به دنبال بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است، بلکه هدف آن ایجاد یک تجربه یادگیری مثبت و لذت‌بخش برای آن‌هاست.

نتایج فرضیه دوم پژوهش نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر خوش بینی تحصیلی، تفاوت معناداری در سطح  $P < 0.05$  وجود دارد. بررسی میانگین نمرات پس‌آزمون نشان داد که در گروه آزمایش، میانگین نمرات خوش بینی تحصیلی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. این یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل مورد استفاده در این پژوهش، توانسته است به طور موثری خوش بینی تحصیلی را در دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی ارتقا دهد. بر اساس نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل، ابزاری کارآمد در راستای ارتقای خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان است. این یافته‌ها، فرضیه فرعی اول پژوهش را تأیید می‌کنند. این یافته با یافته‌های شعبانلو (۱۴۰۴)، حیدری و همکاران (۱۴۰۳)، دهقانی و همکاران (۱۴۰۱)، شاهنده و عیبات (۱۳۹۸)، لیلی (۲۰۲۵)، مارتین و مارش (۲۰۲۴)، پوتوین و دالی (۲۰۲۳) و آتس و یونال (۲۰۲۳) همسو می‌باشد.

در تبیین این نتیجه باید گفت که امید به تحصیل به عنوان یک سازه روانشناختی کلیدی، نقشی حیاتی در شکل‌دهی نگرش و رفتار دانش‌آموزان ایفا می‌کند. این مفهوم، که با باور به آینده تحصیلی روشن، توانایی تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها تعریف می‌شود، مستقیماً بر انگیزه درونی و پشتکار تحصیلی تأثیر می‌گذارد. امید، چشم‌اندازی مثبت از آینده را ترسیم کرده و دانش‌آموز را قادر می‌سازد تا با چالش‌های پیش رو با رویکردی سازنده مواجه شود. خوش‌بینی تحصیلی، که نگرشی مثبت نسبت به نتایج و فرآیندهای یادگیری است، با امید به تحصیل همبستگی تنگاتنگی دارد. دانش‌آموزی که به توانایی‌های خود و امکان دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی باور دارد، نسبت به آینده دیدگاهی امیدوارانه خواهد داشت. این خوش‌بینی، خود را در قالب اعتماد به نفس، کاهش اضطراب امتحانی و تمایل به مشارکت فعال در فعالیت‌های آموزشی نشان می‌دهد و به طور کلی، کیفیت تجربه تحصیلی را ارتقا می‌بخشد. دوره ابتدایی، به ویژه پایه پنجم، مرحله‌ای حساس برای تثبیت نگرش‌های بنیادین نسبت به تحصیل است. در این مقطع، شکل‌گیری پایه‌های امید و خوش‌بینی تحصیلی می‌تواند تأثیرات بلندمدتی بر موفقیت‌های علمی و روانی-اجتماعی آتی دانش‌آموزان داشته باشد. ایجاد زیرساخت‌های روانی مثبت در این دوران، زمینه را برای مواجهه موفق با چالش‌های دوره‌های تحصیلی بالاتر فراهم می‌آورد. برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل، چارچوبی نظام‌مند است که با هدف تقویت این سازه روانشناختی طراحی شده است. این رویکرد آموزشی، فراتر از انتقال دانش، بر پرورش مهارت‌های شناختی و فراشناختی مرتبط با امید تمرکز دارد. هدف اصلی، تجهیز دانش‌آموزان به ابزارهایی است که بتوانند آینده تحصیلی خود را با دیدگاهی فعالانه و مثبت ترسیم کنند. این برنامه آموزشی شامل مولفه‌هایی چون آموزش هدف‌گذاری تحصیلی، توسعه مهارت‌های حل مسئله، و تقویت خودکارآمدی است. همچنین، استفاده از تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی از موفقیت‌های آتی و ارائه بازخوردهای سازنده، بخشی جدایی‌ناپذیر از این برنامه محسوب می‌شود. این اجزا در کنار هم، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا باورهای امیدبخش خود را بسازند و تقویت نمایند. مکانیسم اصلی تأثیرگذاری این برنامه بر خوش‌بینی تحصیلی، از طریق تقویت باور به توانایی‌های فردی آغاز می‌شود. هنگامی که دانش‌آموزان با موفقیت اهداف تحصیلی کوتاه‌مدت را تعیین و محقق می‌کنند، حس خودکارآمدی آن‌ها افزایش می‌یابد. این افزایش اعتماد به نفس، مستقیماً به نگرش خوش‌بینانه نسبت به دستیابی به اهداف بزرگتر تحصیلی تعمیم پیدا می‌کند. آموزش مهارت‌های حل مسئله و غلبه بر موانع، جنبه حیاتی دیگری است که امید را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند. این برنامه به آن‌ها می‌آموزد که چالش‌های تحصیلی را به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد ببینند، نه به عنوان سدهایی غیرقابل

عبور. این تغییر منظر، اضطراب را کاهش داده و به حفظ نگرشی خوش بینانه کمک شایانی می کند. استفاده از الگوهای موفق و داستان های الهام بخش در این برنامه، به دانش آموزان نشان می دهد که موفقیت تحصیلی، امری دست یافتنی است. این تجربیات، چشم اندازهای آینده را برای آنها روشن تر ساخته و باور به امکان دستیابی به اهداف بلندمدت را در دلشان می زند می کند. این امر، مستقیماً به ارتقاء سطح خوش بینی تحصیلی آنها منجر می شود. بازخوردهای مثبت و مستمر، چه از سوی معلم و چه از سوی همسالان، نقش مهمی در تقویت امید و خوش بینی ایفا می کنند. این برنامه بر ایجاد فضایی حمایتی تاکید دارد که در آن، تلاش ها و موفقیت های دانش آموزان، هرچند کوچک، مورد تایید و تشویق قرار می گیرد. این تایید اجتماعی، اعتماد به نفس و خوش بینی را به شکل قابل توجهی افزایش می دهد. تغییر نگرش نسبت به فرآیند یادگیری، یکی دیگر از تاثیرات کلیدی این برنامه است. دانش آموزی که امید به تحصیل دارد، یادگیری را به عنوان مسیری برای تحقق اهدافش می بیند، نه صرفاً یک تکلیف اجباری. این تغییر نگرش، تجربه یادگیری را لذت بخش تر کرده و منجر به خوش بینی در مورد توانایی پیشرفت و کسب دانش جدید می شود. این برنامه همچنین به کاهش اضطراب و استرس مرتبط با عملکرد تحصیلی کمک می کند. با تقویت امید و باور به توانایی، دانش آموزان کمتر تحت تاثیر ترس از شکست قرار می گیرند. این کاهش اضطراب، امکان تمرکز بهتر بر تکالیف را فراهم آورده و به طور غیرمستقیم، منجر به تجربیات مثبت تحصیلی و در نتیجه خوش بینی بیشتر می گردد. ارتباط بین امید به تحصیل و خوش بینی تحصیلی، یک رابطه تعاملی و دوسویه است. هرچه دانش آموز امیدوارتر باشد، تمایل بیشتری به خوش بین بودن نسبت به نتایج تحصیلی خود خواهد داشت و بالعکس. برنامه آموزشی مبتنی بر امید، با تقویت مولفه های امید، این چرخه مثبت را آغاز و تقویت می کند. در واقع، برنامه آموزشی مبتنی بر امید به تحصیل، با فراهم آوردن تجربیات موفق و آموزش مهارت های لازم، به طور نظام مند، باورهای کارآمد و انتظارات مثبت را در دانش آموزان پایه پنجم پرورش می دهد. این فرآیند، مستقیماً بر نگرش خوش بینانه آنها نسبت به توانایی های تحصیلی و نتایج آینده تاثیرگذار است. بنابراین، می توان استدلال کرد که اجرای چنین برنامه ای، با هدف قرار دادن سازه امید به عنوان یک عامل میانجی، منجر به ارتقاء معنادار خوش بینی تحصیلی در دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی خواهد شد. این یافته، بر اهمیت رویکردهای پیشگیرانه و توانمندساز در نظام آموزشی تاکید دارد.

در نهایت، این برنامه آموزشی با ایجاد یک بستر روانی مثبت، دانش آموزان را برای مواجهه با چالش های تحصیلی آتی مجهز می سازد. تقویت امید به تحصیل، به طور مستقیم و غیرمستقیم، خوش بینی تحصیلی را بهبود بخشیده و زمینه را برای یک مسیر تحصیلی موفق تر و رضایت بخش تر فراهم می آورد. پیشنهاد می شود مواردی مثل ایجاد فضاهای حمایتی در مدارس که دانش آموزان بتوانند در آن با همسالان خود تعامل داشته و از تجربیات یکدیگر بیاموزند، برگزاری رویدادها و جشن هایی که موفقیت های دانش آموزان را در زمینه های مختلف تحصیلی و غیرتحصیلی تجلیل کند، دعوت از الگوهای موفق (مانند فارغ التحصیلان برجسته، کارآفرینان و هنرمندان) برای به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با دانش آموزان، تنوع بخشی به روش های تدریس و استفاده از رویکردهای فعال و تعاملی مانند یادگیری مبتنی بر پروژه، ایفای نقش و بحث گروهی، ارتباط دادن محتوای دروس با زندگی واقعی دانش آموزان و علایق آنها و ارائه تکالیف خلاقانه و چالش برانگیز که دانش آموزان را به تفکر نقادانه و حل مسئله تشویق کند.

میزان مشارکت نویسندگان در نگارش مقاله یکسان است

در همکاری مدارس شهر فولاد شهر، اساتید دانشگاه آزاد واحد میمه و دانشگاه فرهنگیان تقدیر و تشکر می شود.

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است»

Abolghasemi, E., Delavar, A., Forghani, M., Abtahi, A., & Ghaemi, F. (2023). The Effectiveness of Interactive Educational Model Based on New Media on Happiness and Hope in Children with Type 2 Diabetes. *Educational Psychology*, 19(68), 182-205. doi: 10.22054/jem.2023.68624.3384

Ates, A., & Unal, A. (2021). The relationship between teacher academic optimism and student academic achievement: A meta-analysis. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(2). [https://doi.org/10.52963/perr\\_biruni\\_v10.n2](https://doi.org/10.52963/perr_biruni_v10.n2)

Beiranvand, Z, Ghadampour, E, Sadeghi, M, Hassani Jalilian, M. (2023). The effectiveness of group training based on Snyder's hope theory on the meaning of life and psychological well-being of female students involved in identity crisis. *Rooyesh-e-Rawanshani*. 11 (2):33-44.[In Persian ]

Bowers, R. M., & Bowers, E. P. (2023). A literature review on the role of hope in promoting positive youth development across non-WEIRD contexts. *Children*, 10(2), 346.

Çkkrr, .. (2024). aaa dmnccpp mmsm: A hnnomnnnooçlllll ll dy. aa rrrra nn vrrsssss üüüüükk EçmmrmmssE Eçmmrmmllimliri Dergisi, 59(59), 27-46

Dehghani, Y, Esmaeili, Kh, Afshin, S. A (2023). The effectiveness of hope training on academic engagement, academic burnout and academic optimism in students with learning disabilities. *Family Psychology*. 5(2). 1-15.[In Persian ]

Deng, Z., Yang, R., Li, N., Wei, X., & Li, Y. (2025). Hope therapy brings hope: an empirical study of a curriculum intervention to enhance school adaptation of Chinese high school freshmen. *Frontiers in Psychology*, 16, 1555364.

Donohoo, J., Hattie, J., & Eells, R. (2018). The power of collective efficacy. *Educational leadership*, 75(6), 40-44.

Ebrahimi Hezhir, Z, Sohrabi, A, Yarahmadi, Y & Jadidi, H. (2023). The effectiveness of a hope-based educational program on academic hardiness and emotional intelligence of students. *Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences*, 65(6). [In Persian ]

Esmailzadeh Ashini, M, Garavand, Y, Mansouri Kiriani, R & Haji Yakhchali, A. (2019). Comparison of the causal model of the relationship between vitality and academic engagement with the mediating role of academic self-efficacy in female and male students of the second secondary school. *Modern Educational Thoughts*, 15(4), 251-282. [In Persian ]

Ge, J. L., Feldman, D. B., & Shu, T. M. (2025). The relationships of hope, optimism, and academic motivation with GPA among university students in Hong Kong. *Psychological Reports*, 128(4), 2784-2801.

- Hashemi, M & Sardari, B (2019). The effectiveness of hope education on the academic resilience of female candidates for the national entrance exam. *Journal of Education and Learning Studies*. 12(2). 47-60[In Persian ]
- Hashemizadeh Nahi, N, Jajarami, M & Mehdian, H. (2019). The effectiveness of group hope therapy on academic procrastination and self-regulation in the learning of female students in the second year of secondary school. *Educational Psychology Studies*, 17(39), 77-102. [In Persian ]
- Heidari Vahed, Z & Mohammadi Yousefnejad, S. (2023). The effectiveness of group training based on Snyder's hope theory on the level of academic enthusiasm of female students in the first high school of Kaki city, Philosophy approach in schools and organizations. 2(3). 1-14.[In Persian ]
- Hellman, C. M., & Gwinn, C. (2017). Camp HOPE as an intervention for children exposed to domestic violence: A program evaluation of hope, and strength of character. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 34(3), 269–276. <https://doi.org/10.1007/s10560-016-0460-6>
- Hirvonena, R., Yli-Kivistöä, L., Putwainb, D.W., Ahonena, T., & Kiuru, N. (2019). Schoolrelated stress among sixth-grade students – Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, vol. 70, 100-108.
- Kao, P. C. (2024). Exploring the roles of academic expectation stress, adaptive coping, and academic resilience on perceived English proficiency. *BMC psychology*, 12(1), 158.
- Lee, S. C., & Rawlings, M. A. (2023). Healing from trauma through Psychoeducation: understanding young adult client group experiences. *Social Work with Groups*, 46(1), 5–20. <https://doi.org/10.1080/01609513.2021.2024109>
- Lelieur, R. (2025). The prism of academic optimism: measuring, understanding and fostering its role in school improvement (Doctoral dissertation, University of Antwerp).
- Li, F., Mohammaddokht, F., Hosseini, H.M., Fathi, J. (2023). Reflective teaching and academic optimism as correlates of work engagement among university instructors. *Heliyon*, 9(2), 137-141.
- Lin, Y., Chen, Z., He, M., Zhou, W., Wang, L., Hua, G., & Kaizong, H. (2024). The relationship between anxiety and depression in adolescent depression patients: The mediating effect of hope level and coping modes. *Heliyon*, 10(5), e35466. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35466>
- Liu, Y., Cho, G., & Liu, X. (2025). The influence of positive parenting and positive teacher-student relationships on learning engagement of Korean middle school students-the mediating role of grit. *BMC psychology*, 13(1), 411.
- Logan, A.C.; Berman, B.M.; Prescott, S.L. Vitality Revisited: The Evolving Concept of Flourishing and Its Relevance to Personal and Public Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 5065.
- Luo, Q., Ahmadi, R., & Izadpanah, S. (2024). Exploring the mediating role of self-efficacy beliefs among EFL university language learners: The relationship of social support with academic enthusiasm and academic vitality. *Heliyon*, 10(12).
- Martin, A. J., Marsh, H. W. (2024). Academic buoyancy and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3): 267-282.
- Nemati, Sh, Badri Gargari, R& Katurani, A. (2023). The relationship between psychological well-being and academic vitality with students' perception of the classroom environment. *School and Educational Psychology*, 11(1), 117-131. [In Persian ]
- Putwain, D.V., Daly, A.L. (2023). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? *Learning and Individual Differences*, 27: 157-162.
- Rafiei M, Barki E, Sheikh Alizadeh S. (2019). Investigating the relationship between educational climate and academic vitality with the moderating role of social progress goals of students in the Faculty of Nursing of Tabriz University of Medical Sciences. *Scientific-Research Bimonthly: Educational Strategies in Medical Sciences*. 12 (4):87-94. [In Persian ]
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual differences*, 81, 101906.

- bbbuuuukss, .., Ingvvv—, .. , ūūūūūnnrē, .. , & Jkkvvonyèè-kk snnnnrē, .. (2025). The Relationship Between Stress, Academic Motivation, and Subjective Vitality Among Nursing Students. *Nursing Reports*, 15(8), 300.
- Sacco, K. (2023). The Role of Academic Optimism in High-Achieving, Low Socioeconomic Schools (Doctoral dissertation, Northern Arizona University).
- Shabanlou, S, Mehdinejad, K & Bayrampour, R. (2025). The effectiveness of psychological capital training on academic optimism and social capital of female students. *Academic Motivation in Educational Systems* 1(3), 1-13. [In Persian ]
- Shahandeh, M & Ebayat, N. (2019). The effectiveness of hope therapy on Islamic optimism and happiness in the elderly. *Psychology of Aging*, 5(2), 117-130. [In Persian ]
- Smith, B. K., Ehala, M., & Giles, H. (2017). Vitality theory. In *Oxford research encyclopedia of communication*.
- Tekin, Ö. E. (2025). Hope as a Mediator between Adverse Childhood Experiences and Mental Well-Bnnrg nn nn vrrsyuuuudnnss. *İnsnn ve Topuum Beeeee* rr uu rrrrrrr rrr gss, 14(1), 52-70.
- Wong, P. T. (2023). Pioneer in research in existential positive psychology of suffering and global flourishing: Paul TP Wong. *Applied Research in Quality of Life*, 18(4), 2153-2157
- Yavari, H, Dartaj, F & Asadzadeh, H. (2016). Investigating the effectiveness of hope education on the academic resilience of high school students. *Research in Educational Systems*, 10(35), 21-34. [In Persian ]

