www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

Determining the Role of Optimism and Hope Beliefs in Student Lives

Ahmad Mirgol [1], Allahnazar Alisofie [2], Sahar Mohseni [1]

[1] Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Zahedan, Iran

[2] Department of psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Farhangian University, Tehran, Iran

**Corresponding author Sahar Mohseni, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Zahedan, Iran ,Email: Sahar_mohseni2013@yahoo.com*

Article Info

Keywords: *Optimism, Hope, Academic vitality*

Abstract

Introduction: Optimism and hope are a group of non-cognitive abilities and skills that increase the ability of a person to succeed in coping with educational pressures. Therefore, the purpose of this study was to determine the role of optimism and hope belief in predicting the academic vitality of students of Payame Noor University in Zahedan, Iran.

Methods: A correlation research design was used to conduct this study. The study population consisted of psychology students of Payam Noor University of Zahedan in the academic year 2018-2019, 80 of whom were selected by simple random sampling. Data were collected using Shire & Carver's Life Orientation Questionnaires (1994), Schneider's Life Expectations (2008), and Hossein Chari and Dehghanizadeh's Academic Health (2012) and were then analyzed using SPSS-23 software. Pearson correlation and regression models were analyzed.

Results: Pearson correlation coefficient showed that there was a positive and significant relationship between academic life with hope (r = 0.46) at 99% confidence level, but there was not significant relationship between academic life and optimism (0.05≤ p). Also, strategic thinking measures could explain 48% of students' academic vitality.

Conclusion: The results indicate the importance of hopelessness variables in predicting students' vitality in psychology. Therefore, students' hopes can be raised to improve their academic vitality.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۶، شماره ۵، ۱۴۰۲
صفحات: ۵۱۱-۵۱۸

تعیین نقش خوش بینی و باورهای امید در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان

احمد میرگل[۱]، الله نظر علیصوفی [۲]، سحر محسنی[۳]

[۱] گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، زاهدان، ایران
[۲] گروه روانشناسی، دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

* نویسنده مسوول: سحر محسنی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، زاهدان، ایران ،ایمیل: Sahar_mohseni2013@yahoo.com

چکیده

مقدمه: خوش بینی و امید یک دسته از توانایی ها و مهارت های غیر شناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارهای تحصیلی افزایش می دهد. لذا هدف از پژوهش حاضر، تعیین نقش خوش بینی و باورهای امید در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور زاهدان بوده است.

روش کار: جهت انجام این پژوهش از یک طرح پژوهشی همبستگی استفاده شد. جامعه پژوهش دانشجویان روانشناسی دانشگاه پیام نور واحد زاهدان در سال تحصیلی ۹۸- ۹۷ بودند که از میان آنها ۸۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. داده ها با کمک پرسشنامه های جهت گیری زندگی شی یر و کارور (۱۹۹۴)، امید به زندگی اشنایدر (۲۰۰۸) و سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) جمع آوری و سپس توسط نرم‌افزار SPSS- نسخه ۲۳و با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین سر زندگی تحصیلی با امید (r= ۰/۴۶) در سطح ۹۹ درصد اطمینان وجود دارد اما رابطه معناداری بین سر زندگی تحصیلی با خوش بینی وجود ندارد ($p \geq ۰/۰۵$). همچنین سنجش تفکر راهبردی توانسته ۰/۴۸ تغییرات سرزندگی تحصیلی دانشجویان را تبیین کند.

نتیجه گیری: نتایج حاکی از اهمیت متغیر باور امید در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان روانشناسی می باشد. بنابراین برای بهبود سرزندگی تحصیلی می توان باورهای امید دانشجویان را افزایش داد.

واژگان کلیدی: خوش بینی، باورهای امید، سرزندگی تحصیلی

مقدمه

انسان ها مخلوقاتی متفکرند که نه به دلیل حوادثی که برایشان اتفاق می افتد بلکه به دلیل نحوه و نوع نگرششان نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آن روبه رو می شوند، سلامت جسمانی و روانی خود را تحت تاثیر قرار می دهند [۱]. خوش بینی باور این است که موارد خوبی اتفاق خواهد افتاد [۲]. خوش بینی، به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست [۳]. خوش بینی تلفیقی از گرایش و نگرش خوش بینانه در مورد خود، افراد، اشیا، رویدادها و به طور کلی جهان می باشد که بر اساس آن انتظار خوب و امیدوار کننده، بر اساس توانایی های خود، در افراد خوش بین با سلامت و ریشه این نگرش خوش بینانه، در سبک تنبین افراد نهفته است[۴]. اصطلاح خوش بینی همچنین برای توصیف برداشت های خاص (مانند خطر کم) یا خودارزیابی (توانایی بالا) که در مقایسه با استانداردهای عینی بیش از حد مثبت هستند به کار برده شده است [۵]. خوش بینی بالا در افراد باعث افزایش ادراک کنترل تحصیلی و ایجاد اسناد مثبت از موفقیت و شکست های حال و آینده در آنان می شود [۶]. افرادی که دارای مولفه خوش بینی هستند، چالش ها را سریع تر قبول می کنند و دارای تمرکز بالایی هستند [۷]. خوش بینی نقش مهمی در موفقیت و یادگیری فراگیران دارد و یک ویژگی روانشناختی است[۸]. نتایج پژوهش ها حاکی از ارتباط خوش بینی و سرزندگی تحصیلی می باشند [۹]. خوش بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد [10]. Schneiderبنیان گذار نظریه ی امید و درمان مبتنی بر آن، عقیده دارد که برای ایجاد امید وجود دو نوع تفکر الزامی است: تفکر راهبردی (مسیر) و تفکر عامل [11]. در این نظریه اهداف منبع اصلی هیجان هستند [12]. وقتی در پی دستیابی به اهداف، مسیرهای اولیه مسدود می شوند، تفکر عامل انگیزه لازم را فراهم می کند که مسیرهای دیگری ایجاد کنیم [13]. به عبارت دیگر از نظر Schneider موفقیت در کارهای چالش انگیز، مخصوصاً در حیطه ی تحصیلی اغلب نیازمند توانا بودن برای ایجاد چندین گذرگاه (مسیر) برای رسیدن به اهداف است [14]. Schneider در مصاحبه های متعددی که با افراد داشت متوجه شد که اهداف، نقاط پایان و یا زنجیره عمل ذهنی را ایجاد می کنند و مرجع تئوری امید هستند [15]. یکی از عوامل موفقیت نظام آموزشی، داشتن احساس انرژی و سرزندگی است [16]. سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص های مهمی است که بر تربیت و یادگیری موفقیت آمیز فرد تأثیر میگذارد [17]. سرزندگی تحصیلی را میتوان به عنوان پاسخهای مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانعی که در عرصه ی مداوم و روزانه ی تحصیلی تجربه می شوند، تعریف کرد [18]. به طورکلی، حس درونی سرزندگی، شاخص معنی دار سلامت ذهنی است [19]. درواقع سرزندگی افراد تأثیر شگرفی بر افزایش توان مقابله ای دانشجویان در مقابل مشکلات تحصیلی آنان خواهد داشت [20]. محققان دیگر، یک مدل پنج بعدی از سرزندگی تحصیلی ارائه دادند که شامل پنج بعد اعتمادبه نفس و خودکارآمدی، برنامه- ریزی، کنترل، خونسردی و تسلط بر خود و تعهد می باشد [21]. این ابعاد میتواند موجب توسعه ی عزت نفس و لذّت بردن از محیط تحصیلی برای دانشجویان گردد [22]. نظریه پردازان و محققان تربیتی برای ارائۀ نظریات خود دربارۀ پیشرفت تحصیلی خواهان شواهد تحقیقاتی و تجربی در مورد عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی در فرهنگ ها و نظام های آموزشی گوناگون هستند [23]. بر اساس نظر Martin و Marsh پیشایندهای سرزندگی تحصیلی در سه سطح مختلف مربوط به تحصیل شامل عوامل روانشناختی، عوامل محیط آموزشی و مشارکت و عوامل خانواده و همسالان می باشند [24]. همچنین عوامل شناختی و انگیزشی مختلفی با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارند [25]. از دید نظریه پردازان یادگیری، خوش بینی را می توان شیوه تفکری اکتسابی در نظر گرفت [26]. تحقیقات متعددی حول این متغیرها انجام گرفته است. صنوبر و همکاران (۱۳۹۷) دریافتند که خوشبینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی با سرزندگی تحصیلی دانشجویان پرستاری همبستگی مثبت و معنادار داشتند [27]. مشتاقی و مویدفر (۱۳۹۶) دریافتند که اهمالکاری تحصیلی با چهار مولفه سرمایه روانشناختی و جهت گیری اهداف تسلط- گرایش رابطه منفی و معنی دار و با جهت گیری اهداف عملکرد گرایش و عملکرد اجتناب و تسلط اجتناب رابطه مثبت و معنی دار داشته است [28]. زارع (۱۳۹۵) دریافت که اثر بخشی آموزش شناختی ارتقای امید توانسته است به عنوان مداخلهای مؤثر موجب افزایش خوشبینی و انگیزش پیشرفت دانشجویان گردد[29]. یاوری و همکاران (۱۳۹۵) دریافتند که آموزش امید بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر موثر بوده است [30]. در پژوهشی وانستین برگر و همکاران (۲۰۱۶) دریافتند که خوش بینی با سرزندگی همبستگی مستقیم و معنادار داشت و علاوه بر آن توانست به طور معناداری سرزندگی را پیش بینی کند [31]. اغلب دانشجویان از نظر سرزندگی تحصیلی در وضعیت پایینی قرار دارند. همچنین پژوهش های اندکی به بررسی سرزندگی تحصیلی به ویژه در دانشجویان روانشناسی پرداختند و گاهی نتایج پژوهش ها درباره آن متناقض می باشد و از سوی دیگر سرزندگی تحصیلی نقش موثری در سایر ویژگی های تحصیلی دارد. علاوه بر ان یکی از خلاهای پژوهش عدم توجه به نقش همزمان خوش بینی، باور امید در پیش بینی سرزندگی تحصیلی می باشند. هنگامی که متغیرهای مذکور با هم در نظر گرفته شوند، چه مقدار

از تغییرات سرزندگی تحصیلی را پیش بینی می کنند و در این پیش بینی کدام یک از متغیرها نقش بیشتری دارد. برای بهبود سرزندگی تحصیلی ابتدا باید عوامل مرتبط با آن را شناسایی و سپس اقدام به طراحی و اجزای برنامه های مناسب کرد.

روش کار

این پژوهش با هدف کاربردی می باشد. از آنجا که هدف تحقیق حاضر تعیین خوش بینی و باورهای امید در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان است و داده های مورد نظر از طریق پرسشنامه توزیع شده در جامعه آماری بدست آمده است، یک تحقیق توصیفی می باشد. مکان پژوهش دانشگاه پیام نور شهر زاهدان و جامعه آماری شامل دانشجویان روانشناسی در سال تحصیلی ۹۸- ۹۷ به تعداد ۱۵۰ و حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۸۰ نفر برآورد شد. روش نمونه گیری از نوع تصادفی ساده می باشد. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از اطلاع رسانی به دانشجویان روانشناسی دانشگاه پیام نور مرکز زاهدان جهت شرکت در پژوهش، افرادی که تمایل به حضور در تحقیق داشتند و با معیارهای تحقیق همخوانی داشتند مشخص و پس از بیان اصل رازداری و محرمانه بودن اطلاعات و هویت شخصی آنان و رعایت نکات اخلاقی در پژوهش، مورد بررسی قرار گرفتند. معیار ورود به مطالعه شامل تمایل به حضور در تحقیق، گذراندن ترم اول تحصیل، برخورداری جسمی، عدم مصرف مواد مخدر و عدم وقوع رخداد تنش زا مانند مرگ عزیزان در شش ماه گذشته بر اساس نظر شخصی آنها بود. همچنین معیارهای خروج از مطالعه شامل عدم همکاری و تکمیل پرسشنامه به صورت ناقص بود. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از هماهنگی با مرکز پژوهش دانشگاه پیام نور مرکز زاهدان و بیان هدف و اهمیت پژوهش از وی اجازه پژوهش و معرفی نامه همکاری با پژوهشگر گرفته شد و سپس به گروه روانشناسی مراجعه و با همکاری مرکز مشاوره پرسشنامه ها توسط دانشجویان نمونه گیری شده تکمیل شدند. مدت زمان مناسب برای اجرای پرسشنامه ها در نظر گرفته شد. داده ها در مدت سه هفته جمع آوری شدند و با استفاده از آزمون ضریب همبستگی و رگرسیون خطی از طریق نرم افزار spss -۲۳ تحلیل شدند. ضمنا این پژوهش با شناسه اخلاق ۲۱۸۱/ ۱۷/ ۱/ د در دانشگاه پیام نور مرکز زاهدان انجام گردید.

ابزار پژوهش

الف- پرسشنامه جهت گیری زندگی مبسوط شی یر و کارور (۱۹۹۴) : این پرسشنامه دارای ۱۱ سوال بوده که از میان آنها ۳ ماده نشان دهنده تلقی خوش بینانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بد بینانه و ۴ ماده به صورت انحرافی می باشد. نمره گذاری این پرسشنامه به شکل طیف لیکرت ۵ درجه ای می بصورت (کاملا مخالفم= ۰، موافقم=۴) می باشد. همچنین سوالات ۳، ۷ و ۹ به شکل معکوس نمره گذاری می شود. لذا ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ بدست آمد که نشان دهنده پایایی بالای آزمون بوده است، همچنین ضرایب روایی همزمان بین مقیاس خوش بینی و افسردگی و خود تسلط یابی به ترتیب ۰/۴۶۹ و ۰/۷۲۵ بدست آمده ، بنابراین توان اجرایی این ابزار نیز ایجاد گردید. در پژوهش حسن شاهی (۱۳۸۱)، پس از تهیه نسخه ای از مقیاس جهت یابی زندگی، توسط محققان از زبان انگلیسی به فارسی برگردانیده شد. سپس از چند نفر از اساتید مجرب خواسته شد متن ترجمه شده را با نسخه اصلی مقایسه مطابقت دهند و در صورت لازم اصلاحات لازم انجام گیرد. در بررسی خصوصیات روان سنجی آزمون جهت یابی زندگی، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ به دست آمد که ارتباط میان نمرات آزمون اول و دوم در سطح اطمینان ۹۹ درصد گزارش گردید.

ب) پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر (۲۰۰۸): این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال و ۳ زیر مقیاس بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می باشد. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای (کاملا مخالفم:۱، کاملا موافقم:۵) اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس می باشد. اشتایدر و همکاران اعتبار آن را از طریق بازآزمایی بعد از ۳ هفته ۰/۸۵ برآورد نمودند. در جمعیت دانشجویی ایران اعتبار آن از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ برآورد شد. در روایی همزمان اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) همبستگی این مقیاس را با مقیاس افسردگی بک ۰/۴۴- گزارش کرده اند [32]. در پژوهش غباری بناب و همکاران ۲۰۰۷ در جمعیت دانشجویی ایران اعتبار آن از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ برآورد شد. در پژوهش دیگری اعتبار این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و از طریق بازآزمایی پس از یک ماه ۰/۷۴ به دست آمد. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط استادان رشته مدیریت و مطالعه آزمایشی دانشگاه مشهد و تربیت معلم مورد بررسی و تایید قرارگرفته است . پایایی بر حسب آلفا در این پژوهش ۰/۷۹ درصد گزارش شده است.

پ- مقیاس سر زندگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) تهیه گردیده است و دارای ۹ ماده می باشد. روش نمره گذاری بر اساس یک طیف هفت درجه ای لیکرت از یک تا هفت نمره گذاری شده است. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه ها به دست می آید، لذا دامنه نمرات بین ۹ تا ۶۳ است و هر چه نمره آزمودنی بیشتر باشد به میزان بیشتری دارای سرزندگی تحصیلی می باشد. روایی ابزار با روش چرخش واریماکس تایید

و پایایی آن با روش الفای کرونباخ ۰/۸۰ و با روش بازآزمایی ۰/۷۳ گزارش شد [33].

نتایج

کلیه شرکت کنندگان در پژوهش دانشجویان رشته روانشناسی بودند ؛ به طوری که یافته های توصیفی نشان داد که میانگین سنی شرکت کنندگان در پژوهش ۲۳ سال بود که کمترین سن ۱۸ سال و بزرگترین فرد ۳۰ سال داشت. ۵۲ نفر دختر (۰/۸۶) و ۲۸ نفر پسر (۰/۱۴) بودند. همچنین کلیه شرکت کنندگان در مقطع کارشناسی تحصیل می کردند (جدول ۱).

جدول ۱: توصیف داده ها برحسب ویژگی های شخصی پاسخ دهندگان

طبقه ها	تعداد	درصد فراوانی
جنس		
مرد	۲۸	۰/۱۴
زن	۵۲	۰/۸۶
سن		
۲۲-۱۸	۵۵	۰/۶۸
۲۷-۲۳	۲۰	۰/۲۵
۲۷ به بالا	۵	۰/۰۶۲

در جدول ۲ شاخص های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شد. در جدول ۲ شاخص های توصیفی خوش بینی، امید و سرزندگی تحصیلی دانشجویان روانشناسی مشاهده شده است. پیش از تحلیل داده ها پیش فرض های آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبود، لذا نرمال بودن تایید شد. میانگین و انحراف استاندارد خوش بینی به ترتیب ۲۱/۱۳، ۸۴ /۸، میانگین و انحراف استاندارد امید به ترتیب ۳۸/۴۶ و میانگین و انحراف استاندارد سرزندگی تحصیلی به ترتیب ۳۱/۱۱، ۷/۴۸ می باشد

.

جدول ۲: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در دانشجویان روانشناسی

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
خوش بینی	۲۱/۱۳	۸/۸۴
باور امید	۳۸/۴۶	۸/۷۷
سرزندگی تحصیلی	۳۱/۱۱	۷/۴۸
نمونه	۸۰	

جدول ۳: ماتریس همبستگی سر زندگی تحصیلی با باورهای امید و خوش بینی دانشجویان مورد مطالعه

متغیرهای پژوهش	تفکر عاملی	سنجش راهبردی	تفکر عبارت انحرافی	باورهای امید	خوش بینی
سر زندگی تحصیلی	۰/۵۴۲**	۰/۶۹۴**	-۰/۳۷**	۰/۴۶۵**	۰/۰۵۳

یافته های جدول ۳ نشان می دهد که سر زندگی تحصیلی با برخی از متغیرهای پیش بین دارای رابطه معنادار است گرچه بیشترین ارتباط سر زندگی تحصیلی به ترتیب با سنجش تفکر راهبردی، تفکر عاملی و عبارات انحرافی است و این روابط در سطح ($p \leq ۰/۰۱$) معنادار است. بطوریکه ملاحظه می شود سر زندگی تحصیلی دارای بیشترین ارتباط با سنجش تفکر راهبردی ($r = ۰/۶۹$) و کمترین ارتباط با عبارات انحرافی است ($r = -۰/۳۷$). این در حالی است که تفکر عاملی با سر زندگی تحصیلی دارای ارتباط متوسطی است ($r = ۰/۵۴$).

همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود متغیر سنجش تفکر راهبردی بیشترین پیش بینی را از سر زندگی تحصیلی دانشجویان داشته است. این متغیر توانسته است ۰/۴۸۱ از سر زندگی تحصیلی را پیش بینی کند. مقدار F نشان دهنده ی معنادار بودن این پیش بینی در سطح ۰/۰۱ $p \leq$ می باشد. میزان t در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

جدول ۴: رگرسیون سر زندگی تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	R	R^2	F	Sig	β	T	Sig

سنجش راهبردی	تفکر	سرزندگی تحصیلی	۰/۶۹۴	۰/۴۸۱	۷۲/۲۸	۰/۰۰	۰/۶۹	۸/۵۰	۰/۰۰

بحث

هدف اصلی پژوهش حاضر تحلیل روابط بین خوش بینی و باورهای امید با سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور زاهدان بوده است. یافته ها به ترتیب نشان دادند که بین سرزندگی تحصیلی با باورهای امید رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و این ارتباط با مولفه سنجش تفکر راهبردی قوی تر است بنابراین می توان استنباط کرد که هر چه امید و تفکر افراد بیشتر باشد به همان نسبت سرزندگی تحصیلی بالاتر است و بالعکس. این یافته با نتایج پژوهش های یاوری و همکاران [30] در پژوهش اثر بخشی امید بر سرزندگی تحصیلی و شک و لی همخوان می باشد. از طرفی هیچ ارتباط معناداری بین سرزندگی تحصیلی با خوش بینی وجود ندارد که یافته با نتایج صنوبر و همکاران [27] وانستین برگر و همکاران [31] مبنی بر ارتباط معنادار بین سر زندگی تحصیلی و خوش بینی نا همخوان می باشد.

نتیجه گیری

افراد با امیدواری بالا توانایی بسیاری در ایجاد مسیرهایی برای رسیدن به اهدافشان دارند. این منبع روانشناختی به طور مداوم این امید را ایجاد می کند که اهداف انجام خواهند شد. علاوه بر این افرادی که امید بالایی دارند، وظایفشان را طوری چارچوب بندی و تنظیم می کنند که آنها را برای رسیدن به موفقیت در وظایفی که در دست دارند بسیار با انگیزه نگه می دارد. Schneider at al این نکته را مورد توجه قرار داد که هنگام مواجه ی افراد با موانع تفکر عاملیت یا همان قدرت اراده در سازه امید، اهمیت ویژه ای را به خود می گیرد [34]. در هنگام مواجه با چنین موانعی، عاملیت به شخص کمک می کند تا انگیزه لازم برای پیدا کردن بهترین راه جایگزین را داشته باشد. بنابراین هم تفکر عاملیت و هم مسیرها ضروری می باشند و اجزاء کامل کننده امید می باشند. امیدوار ماندن در مدت زمان مواجهه یا بحران برای بهزیستی افراد ضروری به نظر می رسد . آنهایی که در مولفه امید بالا هستند، برای رسیدن به اهداف و خرده اهداف از برنامه ریزی های احتمالی در هنگام که با موانع پیش بینی نشده مواجه می شوند، استفاده می کنند و به طور پیش بینانه و پیش دستانه ای مسیرهای چند گانه ای را برای دستیابی به اهداف تعیین شده، شناسایی می کنند. به عبارت دیگر، امید از اراده برای موفقیت و توانایی شناخت، تبیین و دنبال کردن راه رسیدن به موفقیت، تشکیل شده است. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش ؛ برای بهبود سرزندگی تحصیلی دانشجویان روانشناسی می توان اقدام به طراحی برنامه های آموزشی ارتقاء سرزندگی تحصیلی به خصوص از طریق باورهای امید کرد. مشاوران و روانشناسان برای اجرای برنامه های آموزشی می توانند از کارگاههای آموزشی استفاده کنند و از این طریق سرزندگی تحصیلی دانشجویان را افزایش دهند. یکی از عمده ترین محدودیت های این پژوهش عدم امکان تعمیم یا تعمیم محتاطانه یافته ها به دانشجویان دیگر دانشگاه ها و رشته های تحصیلی است. خصوصا اینکه متغیرهای دموگرافیک و فرهنگی نیز در این پژوهش بررسی نشده است و امکان وجود تفاوت نیز بر اساس آن وجود دارد.

سپاس گزاری

نویسندگان مقاله بر خود لازم می دانند که از سازمان محترم آموزش عالی و کلیه دانشجویانی که در این طرح پژوهشی صبورانه همکاری داشته اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند

سهم هر نویسنده

نویسندگان این تحقیق به طور مساوی در انجام کار مشارکت داشته اند.

تضاد منافع/حمایت مالی

نویسندگان اعلام می دارند هیچ تعارضی منافعی وجود ندارد. این مقاله بر گرفته از پایان نامه دوره کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز زاهدان می باشد.

منابع

1. Aghaie A, Raiesi Dehkordi R, Atash Por M. The relationship between optimism and pessimism with mental health in adults in Isfahan, knowledge and research in psychology 2007, 33: 117- 130. (In Persian)
2. Siu O. L, Bakker A. B, jiang X. Psychological Capital Among university students: relationships with study engagement and Inrinsic Motivation. J happiness stud. 2013, 15 (9): 979- 994.
3. Scheire M. F, Carver C. S. Optimisim, coping. And heaith: Assessment and implications of generalized outcome expectancies: Health psychology 1985, 40: 219- 247.
4. Norie N. A. Optimism role in reducing anxiety, Journal of Education 2006, No. 3, the International Center, Cultural Department. (In Persian)
5. Bailis D. S, Chipperfield J. G. Hope and optimism. In: Ramachandran. VS. Encyclopedia of Human Behavior 2012. 2nd ed. UK: Elsevier.
6. Mohebi Nooredinvand M., Shehni Yeilagh M., sharifi H. the relationship of psychological capital (hope, optimism, resiliency and self- efficacy) with the achievement goals and academic performance of the first- year students. J Res curricul plan. 2014, 2 (13): 61- 79. (In Persian)
7. Carver CS., Scherier M F. On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press, 1998.
8. Chang I H. A Study of the relationships between Distributed Leadership, teacher academic Optimism and student Achievement in Taiwanese elementary. School lead Mang. 2011, 31 (5): 491- 515.

9. Maktabi G., Faramarzi H., Farzadi F. causal relationship Enabling Structure and school well- being the Mediation of Educational Optimism Components and Academic Vitality junior High School students in ahvaz. J Mod Psychol Res. 2018, 12 (3): 107- 135. (In Persian)

10. Moosawinasab M. H, N aghavi M.H . consistent pessimism, optimism and coping strategies: predict psychological adjustment in adolescents, Journal of Thought and Behavior 2013, 5: 5. (In Persian)

11. Bijari H. [Effectiveness of group therapy based on Hope therapy approach to increase the life expectancy of women with breast cancer]. [dissertation]. Ferdowsi University of Mashhad: School of Education and Psychology; 2007.
12. Alaeddini Z, BagherKajbaf M. [The Effects of Group Hope-Therapy on Mental Health of Female Students in Isfahan University]. Journal of Research in mental health. 2008; 1(4): 67- 76. (In Persian)
13. Alexander ES, Onwuegbuzie AJ. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy.Journal personality and individual differences. 2007; 42(7): 1301- 1310.
14. Snyder CR, Shorey HS, Cheavens J, Pulvers KM, Adams VH, Wiklund C. Hope and academic success in college. Journal of Educational Psychology. 2002; 94(4): 820 - 826.
15. Shirli, W. Subjective well-being, hope, and needs of individuals with serious mental illness. Psychiatry Research, 2012, 196, 214–219.
16. Comerford J., Batteon T., Tormey R. academic Buoyyancy in second level schools: Insights from Ireland. J soc Behav Sci. 2015, 197: 98- 103
17. Duijin M, Rosenstiel IV, Schais W, Smallenbroek C, Dahmen R. vitality and health:A lifestyle programme FOR employees .Eurpean Jornal of inter grative Medicin 2011;(3): 97-10.
18. Martin AJ, Marsh HW. Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. J Sch Psychol 2008, 46 (1):53-83.
19. Solberg PA, Hopkins WG, ommundsen Y, Halviri H. Effects Of three training types on vitality among older adults:ASelf-determination theory perspective. Psychology of Sport and Exercise. 2012; (13):407- 417.
20. Putwain D, Symes W, Connors L, DouglasOsborn E. Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? Anxiety ,Stress and Coping.2012; 25(3): 349-358.
21. Belogolovsky E,Somech A. Teachers organizational citizenship behavior: Examining the boundary between in-role behavior and extra-role behavior: from the perspective of teacher, principals and parents.Teaching and Teacher Education 2010, 26(4),914-923.
22. Brennan J, Ryan S, Ranga M, Brae S, Durazzi N, Kammphuis B. Study oInnovation in education: Final Report.Luxembourg: Publications of the European Union.2014.

23. Rahimi, M and Zarei, E. The role of adult attachment dimensions in educational vitality by mediating the dimensions of self-efficacy of coping with problems and perfectionism, Journal of Research in Virtual and Instructional Learning, 2016, 3 (12), 59-70. (In Persian)
24. Martin AJ, Marsh HW. Academic Buoyancy: towards an Understanding og students Everyday academic Resilience. J Sch Psychol. 2008, 46 (1): 53- 83.
25. Solberg P.A; Hopkins W.G.; Ommundsen Y. & Halvari H. Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. Psychology of Sport and Exercise, 2012, 13,407-417.
26. Bahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosrat Abad T. The relationship between social anxiety, optimism and self-efficacy with psychological well-being in students. Urmia Medical Journal 2012; 23(2):115-22. (In Persian)
27. Sanobar A, Kathir S, Taghavi Nasab A and Reesei E. The Role of Cognitive and Metacognitive Learning, Academic Optimism, and Academic Excitement in the Prognosis of Academic Lives of Nursing Students, Journal of Educational Strategies in Medical Sciences, 2018, 11 (2): 150- 154. (In Persian)
28. MoShataghi S and Moeidfar H. The role of psychological capital components (hope, optimism, resilience and self-efficacy) and matching goals of progress in predicting students' academic procrastination. Two phrases in cognitive strategies in learning, 2017, 5 (8), 78.(In Persian)
29. Zare H. The Effect of Cognitive Education on Promoting Hope on Optimism and Student Motivation for Progress in Payame Noor University. Journal of Research in

Virtual and Instructional Learning, Fourteenth, 2016, 13, 85-93. (In Persian)
30. Yavari H, Dortaj F and Asadzadeh H. The Effectiveness of Hope on Academic Liveliness of Secondary High School Students, Research in Educational Systems,2016, 35, 22-33. (In Persian)
31. van Steenbergen E, van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the Concept of Vitality: Associations with Participation and Societal Costs. Eur J Public Health. 2016;26(2):354-9.
32. Kohsarian, P. The effect of therapeutic hope on reducing depression in diabetic women in Semnan diabetes center. Master's thesis, General Psychology, Allameh Tabataba'i University,2008.
33. Dehghani Zadeh M., hosein Chari M. Academic Vitality and Perception of Family Communication Model: the mediator Role of Self- Efficacy. Stud Instr, 2012, 4 (2): 21- 47. (In Persian)
34. Snyder C R., shoery H S., Cheavens J., pulvers k M., Adams V H., Wiklund C. Hope and academic success incollege. Jornal of educational Psychology, 2002, 94 (4): 820- 826.