

## رابطه آینده نگری و خودتنظیمی با امیدواری در دانش آموزان دوره متوسطه اول

نرگس هاشمی<sup>a</sup>، فهیمه فهیمی نژاد<sup>b</sup>، ...

<sup>a</sup>. دانشجوی ارشد رشته روانشناسی اسلامی، گروه روانشناسی مثبت نگرا، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، واحد مرکز

<sup>b</sup>. استاد روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، واحد مرکز

نویسنده مسئول: نرگس هاشمی (۰۹۱۲۳۷۸۱۹۵۷) و (N.hashemi82@yahoo.com)

### چکیده:

هدف پژوهش حاضر پیش بینی رابطه آینده نگری و خودتنظیمی با امیدواری دانش آموزان پایه نهم شهر تهران بوده است. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد؛ جامعه آماری در پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه اول پایه نهم شهر تهران می باشند؛ با توجه به این که در این پژوهش از روش رگرسیون چندگانه استفاده شده، لازم است تا حجم نمونه بدست آمده بر اساس تعداد متغیرها بررسی شود به همین دلیل فرمول تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) به منظور برآورد حجم نمونه استفاده شده است، نمونه بر اساس تعداد متغیرهای پیش بین هفت متغیر است نمونه دست کم باید ۱۰۶ نفر باشد. جهت افزایش اعتبار بیرونی داده ها حجم نمونه ها با افزودن حداقل ۳۰ نفر، ۱۳۶ نفر در نظر گرفته شده است؛ جهت جمع آوری اطلاعات از پرسش نامه استفاده شده است که عبارتند از: پرسش نامه امیدواری اسنایدر، پرسش نامه خود تنظیمی بوفارد و پرسش نامه مقیاس چشم انداز زمان (ZTPI). جهت تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و در سطح استنباطی از آزمون معناداری ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شده است، نشان می دهد بین آینده نگری با امیدواری دانش آموزان رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد و هم چنین بین متغیر خودتنظیمی با سطح امیدواری دانش آموزان دوره متوسطه اول رابطه مستقیم و معنادار دیده می شود و متغیرهای خودتنظیمی و آینده نگری می توانند سطح امیدواری را پیش بینی نمایند.

### کلمات کلیدی: آینده نگری؛ خودتنظیمی؛ امیدواری

### ۱. مقدمه

هدف اکثر کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه از صرف هزینه های زیاد، رسیدن به رشد و توسعه است و یکی از راه های رسیدن به رشد و توسعه توجه به آموزش نیروی انسانی است و اصلی ترین روش تربیت نیروی انسانی نیز آموزش و پرورش است. یکی از اهداف اصلی آموزش و پرورش، رشد و توسعه دانش آموزان و شناسایی و بکارگیری عوامل مؤثر در بهبود عملکرد دانش آموزان است. طی تحقیقات انجام شده از مؤلفه های مؤثر در بهبود عملکرد و روابط دانش آموزان توجه به روان شناسی مثبت نگرا<sup>۱</sup> ست. سلیگمن<sup>۲</sup> معتقد است روان شناسی مثبت نگرا تأثیرات مثبتی را در آموزش و پرورش بدنبال دارد: اولاً به عنوان یادگیری برای حل مشکلات اجتماعی، عاطفی، رفتاری بوده، دوما در راستای افزایش شادکامی و رضایت از زندگی قدم بر می دارد؛ سوماً موجب ارتقا یادگیری می شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹ به نقل از اسماعیلی دیزج، ۱۳۹۷).

همچنین نگرش به آینده بر انگیزه دانش آموزان در مورد جهت گیری اهدافشان و هم چنین عملکرد آن ها مؤثر است. وجود خصیصه آینده نگری<sup>۳</sup> می تواند تأثیر مثبتی بر روی زندگی دانش آموزان در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی، علمی، تحصیلی داشته باشد و فرد با واریسی کردن، ابداع و یا کشف کردن، توان شناسایی محیط را کسب نموده و با آگاهی از نقاط قوت و ضعف و نیز فرصت ها و تهدیدها توانایی می یابد تا جهت گیری مشخصی نسبت به زندگی و اهداف مورد نظر خود کسب نماید و متناسب با مقتضیات محیطی با جهت گیری مناسب به عملکرد مطلوب دست یابد (ترک زاده، کشاورزی؛ ۱۳۹۴). دانش آموز امیدوار و آینده نگر باید بیاموزند چگونه یادگیری خود را بهبود بخشند در خود تنظیمی دانش آموزان اهدافی را برای یادگیری خود انتخاب کرده و تلاش می کنند تا شناخت، انگیزش و رفتار خود را تنظیم، کنترل و نظارت نمایند. امیدواری را فرآیند اندیشیدن درباره اهداف شخصی همراه با انگیزش برای حرکت به سمت اهداف و جستجوی راه ها و راهبردهایی برای پیشبرد اهداف تعریف کرده است (ستایشی اظهاری و همکاران، ۱۳۹۶). هم چنین اسنایدر و همکارانش (۱۹۹۱) امیدواری را نه یک هیجان بلکه به عنوان سیستمی انگیزشی-شناختی شناسایی کرده اند. در کنار آینده نگری یکی دیگر از متغیرهایی که از حیث نظری انتظار می رود با امیدواری در ارتباط باشد و البته در برخی از پژوهش ها رابطه ای اجزای آن با اجزای امیدوار مورد بررسی قرار گرفته است. خودتنظیمی است. در پژوهش خلیلی (۱۳۹۴) و قدوسی نژاد و همکارانش (۱۳۹۶) تأثیر یادگیری خودتنظیمی بر امیدواری و کاهش اضطراب امتحان مورد تأیید قرار گرفته است. خود تنظیمی یک چشم انداز مهم در پژوهش های اخیر روان شناسی تربیتی است. این رویکرد از سال ۱۹۸۰، مطرح شد و به واسطه اهمیتی که در یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد شهرت فزاینده ای پیدا کرده است (احمدی پور، ۱۳۸۷). خود تنظیمی یک فرآیند فعال و خود رهنمون است که دانش آموزان، شناخت، انگیزش،

<sup>1</sup> Positive psychology

<sup>2</sup> Martin E. P. "Marty" Seligman

<sup>3</sup> futurism

نتایج، رفتار و محیط خود را در جهت پیشبرد اهدافشان کنترل و تنظیم می‌کنند. به دلیل اهمیت اثرات متغیر امیدواری در رفتار دانش آموزان در این پژوهش سعی کرده‌ایم دریابیم که آیا متغیرهای خود تنظیمی و آینده نگری می‌توانند متغیر امیدواری در دانش آموزان را پیش بینی نمایند یا خیر؟

### ۱.۱. ادبیات و پیشینه پژوهش

اسنایدر و همکارانش مدل شناختی و انگیزشی جدیدی را به نام نظریه امید ارائه کرده‌اند (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱، به نقل از بهشتی و همکاران، ۱۳۹۲). نظریه امید یک ساختار مبتنی بر قدرت است که بخشی از رشته روان‌شناسی مثبت است که به تازگی ظهور نموده است. تئوری امید ادراک افراد از توانایی آن‌ها در (۱) روشن ساختن اهداف، (۲) توسعه استراتژی‌های خاص برای رسیدن به آن اهداف (تفکر در مسیر)، و (۳) ایجاد و حفظ انگیزه استفاده از این استراتژی‌ها (راهکارها و مؤلفه‌ها هر دو ضروری هستند، اما هیچ یک به تنهایی برای حفظ موفقیت در دست‌یابی به هدف کافی نیستند. به همین ترتیب، مسیرها و افکار با هم ارتباط مثبت، متقابل و مثبتی دارند، اما هم‌گام نیستند. در حالی که سایر ساختارهای روان‌شناسی مثبت مانند نظریه هدف (کابینگتون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰)، خوش بینی (اسچیر و کارور<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵)، خودکارآمدی (بندورا<sup>۶</sup>، ۱۹۸۲) و حل مسأله (هینر و پترسن<sup>۷</sup>، ۱۹۸۲) تأکیدهای متفاوت با توجه به خود هدف یا آینده یا فرآیندهای مربوط به مسیرها دارند، نظریه امید به طور مساوی بر همه این مؤلفه‌ها تأکید دارد (اسنایدر، ۱۹۹۴، به نقل از اله بخشی و قمری، ۱۳۹۶).

طبق نظریه امید، هدف می‌تواند هر چیزی باشد که فرد بخواهد آن را تجربه کند، ایجاد کند، بدست آورد، انجام دهد یا تبدیل شود. بدین ترتیب، یک هدف ممکن است یک پیگیری مادام‌العمر قابل توجه باشد (به عنوان مثال، توسعه یک نظریه جامع از انگیزه انسان) یا ممکن است پیش پا افتاده و کوتاه باشد (به عنوان مثال، سوار شدن به مدرسه). اهداف هم‌چنین ممکن است از نظر دست‌یابی به نقاط مختلف از احتمال بسیار کم تا بسیار زیاد متغیر باشد. در این مورد، باید توجه داشت که افراد با امید بالا "اهداف کششی" را ترجیح می‌دهند که کمی دشوارتر از اهداف بدست آمده قبلی باشد (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۳). اعتقاد شخص به توانایی برای دست‌یابی به اهداف است. در این باور فرض بر این است که مستقیماً به رفتارهای امیدوار کننده مربوطه منجر می‌شود، که به نوبه خود، تفکر امیدوار کننده را تقویت می‌کند (شوری و اسنایدر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۲).

تلاش‌هایی برای درک ماهیت زمان صورت گرفت از حدود سال ۴۵۰ قبل از میلاد شروع شد. تحقیقات در مورد زمان با ارسطو<sup>۹</sup> و افلاطون<sup>۱۰</sup> آغاز شد؛ بخصوص مطالعه‌ی به موقع ارسطو در مورد زمان و با پیروی از دیگران مانند سنت اگوستین<sup>۱۱</sup> به عنوان یک مرجع در نظر گرفته شد. از نظر ارسطو، زمان مجموعه‌ای از مفاهیم است که توسط ذهن یا روح در رابطه با قبل و بعد از آن نشان داده می‌شود. با این حال، با تسلط پوزیتیویسم، تقسیم زمان به گذشته، حال و آینده آغاز شده است که به عنوان توهّمات ناب انسان تلقی می‌شود (گولر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۴).

آینده نگری باعث می‌شود فرد، یک زاویه‌ی دید روشن از انجام اعمال خود بدست آورد. آینده نگری ممکن است منجر به تشکیل حافظه آینده نگر شود اگر چه نمی‌توان آینده را پیش بینی نمود ولی بسیاری از تحقیقات نشان داده است که افراد می‌توانند حالت بالقوه آینده را در ذهن خود شبیه سازی نمایند (اسچاکتر<sup>۱۳</sup> و همکاران ۲۰۰۸، به نقل از بحری و بحری و بحری ۱۳۹۷). آینده نگری میزان پیش بینی و تلفیق آینده در وضعیت روان‌شناختی فرد است. اساساً آینده نگری یک ویژگی شناختی-انگیزشی از شخصیت افراد است که از تعیین هدف ناشی می‌شود. در افراد چشم انداز زمانی آینده نقش مهمی دارد، زیرا وقتی افراد قادر به پیش بینی پیامدهای آینده رفتار فعلی خود باشند، در مقایسه با سایر چشم اندازهای زمانی تمایل به تهاجم، افسردگی و اضطراب کمتری دارند. افراد درک بهتری از چگونگی ارتباط معنادار مشارکت و وظیفه فعلی خود با اهداف مطلوب آینده دارند. و تمایل به خلاقیت، باز، پرانرژی بودن و سطح بالاتری از عزت نفس دارند. این امر با چندین جنبه مهم زندگی از جمله پیشرفت تحصیلی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی ارتباط مثبت دارد تمرکز بیشتر بر آینده در بهبود رفاه و عملکرد مثبت افراد مفید است. امید، رابطه‌ای عمیقی با آینده نگری دارد. امید یکی از مهم‌ترین عواطف آینده‌محوری است که باید بررسی شود؛ زیرا سلامت و پویایی جامعه به سطح امیدواری بخش زیادی از اعضای آن جامعه بستگی دارد (طاهری و کاظمی، ۱۳۹۹).

نتایج تحقیقات انجام شده نشان داده است که امید به آینده باعث وسعت نگرش و استفاده بیشتر از فرصت‌های یادگیری می‌شود. امروزه از نظام تعلیم و تربیت و یا همان آموزش و پرورش این انتظار وجود دارد که افرادی با توانمندی‌های واقعی زندگی و حل مسأله را پرورش دهد. لذا دانش آموزان می‌بایست به طور فزاینده ای به دانش، مهارت‌ها و نگرش‌هایی مجهز شوند که نه تنها بتوانند خود را با تغییرات شتابان جامعه بشری هماهنگ سازند، بلکه به عنوان تولیدکنندگان دانش نوین سهم مؤثری در ایجاد تحولات و تغییرات جدید داشته باشند. مهارت‌های زندگی اجتماعی باید از طریق فعالیت‌های گروهی و مشارکتی تمرین شود و نیز

<sup>4</sup> Covington

<sup>5</sup> Scheier & Carver

<sup>6</sup> Bandura

<sup>7</sup> Heppner & Petersen

<sup>8</sup> Shorey & Snyder et al

<sup>9</sup> Aristotle

<sup>10</sup> Plato

<sup>11</sup> Saint Augustinus

<sup>12</sup> A. Güler

<sup>13</sup> Daniel L. Schacter

دانش آموزان می‌بایست خود را به مهارت‌های تفکر و یادگیری خودتنظیمی و مادام‌العمر برای تصمیم‌گیری و حل مسائل فردی و اجتماعی مجهز سازند (بهرنگی، نصیری ۱۳۹۴).

در روان‌شناسی غربی، بسیاری از روانشناسان، خودتنظیمی را در رابطه با فعالیت‌های هدف محور انسان در نظر می‌گیرند. خودتنظیمی در تعیین هدف و خودهماهنگی و اتمام موفقیت آمیز اقدامات هدف محور در ارتباط با فرآیندهای انگیزشی و رفتاری دخیل است (کارور و اسپیر<sup>۱۴</sup>، ۱۹۸۸). به نقل از اشعری و شفیع آبادی، سورانی، (۱۳۸۹). خودتنظیمی به کنترل عمل و کنترل توجه مربوط می‌شود و به عنوان توانایی متمرکز نگاه داشتن توجه فرد به یک هدف معین علی‌رغم حواس‌پرتی در نظر گرفته می‌شود. خود تنظیم‌کننده‌های مؤثر استراتژی‌های خود را به طور فعالانه برای دستیابی به اهداف تعیین شده هدایت می‌کنند. (زیمرمان<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۲، به نقل از حسینی ۱۳۹۸).

خودتنظیمی به عنوان استفاده پویا از منابع توسط فرد برای سازماندهی فرآیندهای شناختی و مدیریت عناصر داخلی و خارجی به منظور دستیابی به اهداف تعریف می‌شود (سوتلی و رودریگز<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۷). از نظر کاربردی، مطالعات نشان داده‌است که خود تنظیمی سطوح متناسب آکادمیک و اجتماعی یک فرد را پیش‌بینی می‌نماید، دانش آموزان خودتنظیم در حین یادگیری دارای قاطعیت، استراتژیک و پایداری بیشتری هستند (ایاما و مایدا<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۸). زیمرمان و شانک<sup>۱۸</sup> (۱۹۸۹) یادگیری خودتنظیم را به عنوان تبدیل شدن دانش آموزان به "استاد یادگیری خود" تعریف کردند. با این حال، ایده یادگیری خودتنظیمی احتمالاً قدیمی‌تر از اواخر دهه ۱۹۸۰ است. شاید اولین کسی که ایده یادگیری خودتنظیمی را در آموزش و پرورش مطرح کرد گاردنر (۱۹۶۳) بود که "اهمیت ابتکار عمل شخصی را در یادگیری تشخیص داد" (زیمرمان، ۱۹۹۰، به نقل از اشعری و همکاران).

امید زیاد به دستیابی به هدف موفقیت آمیز منجر می‌شود، که خود تابعی از شناسایی یک هدف مناسب، ایجاد مسیرها، حرکت دادن به سوی هدف، پیگیری پیشرفت و شناخت تکمیل هدف است. با توجه به مدل منابع خودتنظیمی، هر یک از این مؤلفه‌های هدف به منابع نظارتی منکی هستند. عدم موفقیت در دستیابی به هدف، کاهش منابع نظارتی خودتنظیمی را در پی دارد، به عنوان مثال، رژیم‌های غذایی پس از سرکوب یک احساس، غذاهایی با کالری بسیار بیش‌تر می‌خورند، عملی که منابع نظارتی را تخلیه می‌کند. در تئوری امید، روند ایجاد چندین مسیر برای دستیابی به یک هدف، شبیه یک کار انتخابی است و احتمالاً بسیار دشوارتر است. با توجه به این که دو کار پر تلاش وجود دارد، اول تولید مسیرها و سپس انتخاب بهترین مسیر، تخلیه به ویژه به ظرفیت ایجاد و انتخاب مسیرهای هدف‌مند آسیب می‌رساند. افراد با امید کم مسیرهای هدفی کمتری ایجاد می‌نمایند (وهز، ۲۰۰۲).

مطالعات انجام شده رابطه متغیرهای روان‌شناسی شناسایی مثبت و خود تنظیمی را نشان می‌دهد. یکی از این تحقیقات، متاآنالیز انجام شده توسط سیتزمن و الی<sup>۱۹</sup> (۲۰۱۱) بر روی خود تنظیمی در میان بزرگسالان است، که نشان می‌دهد متغیرهایی که بالاترین همبستگی و تأثیر را در خود تنظیمی دارند متغیرهای خودکارآمدی، تلاش و پایداری می‌باشند. هم‌چنین در مطالعات بین‌المللی به اهمیت تأثیرات در سازگاری با زندگی آموزش عالی اشاره شده است که نشان می‌دهد احساسات مستقیماً با خود تنظیمی دانشجویان ارتباط دارند (احمد و همکاران، ۲۰۱۳؛ مگا<sup>۲۰</sup>، ۲۰۱۴؛ وبستر و هادوین<sup>۲۱</sup>، ۲۰۱۵). با این حال، مطالعات کمی شاخص‌های سلامت مثبت و سازگاری را هنگام ارتباط آن‌ها با خودتنظیمی بررسی کرده‌اند. هم‌چنین مطالعه کیسر و همکاران<sup>۲۲</sup> در سال ۲۰۲۰ با هدف بررسی خود تنظیمی در میان دانشجویان مقطع کارشناسی برزیل از رشته‌های مختلف انجام شد که این تحقیق این ساختار را به متغیرهای جامعه-جمعیتی و چندین ساختار مثبت (عزت نفس، خودکارآمدی، تأثیرات، رضایت از زندگی، خوش بینی و امید) ربط می‌دهد.

راه پیما و همکاران در سال (۱۳۹۹) طی تحقیقی با عنوان «رابطه امید به تحصیل و رویکرد به یادگیری: بررسی نقش واسطه‌ای خودتنظیمی تحصیلی» جامعه آماری ۳۴۸ نفر از دانش‌آموزان دختر (۲۲۳) و پسر (۱۲۵) بودند که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند به منظور پاسخگویی به فرضیه‌های پژوهش از مدل یابی معادلات ساختاری و نرم افزار AMOS 22 استفاده شد. نتایج نشان داد که امید به تحصیل هم به صورت مستقیم و هم به طور غیرمستقیم و از طریق خودتنظیمی تحصیلی، پیش‌بینی کننده رویکرد به یادگیری بود. در مجموع، نتایج پژوهش حاضر بیانگر اهمیت و نقش متغیر امید به تحصیل در افزایش خودتنظیمی تحصیلی و افزایش رویکردهای انطباقی است.

احمدی و همکاران در سال (۱۳۹۸) طی تحقیقی با عنوان «نقش راه‌بردهای یادگیری خودتنظیمی، درگیری تحصیلی و امید به تحصیل در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان» بیان نمودند که مطالعات نشان داده‌است که پیشرفت تحصیلی تنها پیامد هوش فردی یا پیامدهای سخت‌افزاری محیط اجتماعی نیست، بلکه تحت تأثیر جنبه‌های روان‌شناختی افراد نیز است، لذا این پژوهش با هدف بررسی نقش راه‌بردهای یادگیری خودتنظیمی، درگیری تحصیلی و امید به تحصیل در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شهر کرج انجام گرفت. روش مطالعه به شیوه توصیفی و از نوع همبستگی در بین ۳۸۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر کرج انجام شد. نمونه‌گیری به شیوه تصادفی-خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌ی خودتنظیمی پینتریچ و دی‌گروت، پرسش‌نامه درگیری تحصیلی پرسش‌نامه‌ی ریو و تسینگو و پرسش‌نامه‌ی امید تحصیلی سهرابی و سامانی استفاده شد. یافته‌ها

<sup>14</sup> C.S. Carver, M.F. Scheier

<sup>15</sup> B.J. Zimmerman

<sup>16</sup> M. Cueli & C. Rodriguez

<sup>17</sup> S. Iyama & H. Maeda

<sup>18</sup> Zimmerman and Schunk

<sup>19</sup> T. Sitzmann & K. Ely

<sup>20</sup> Mega

<sup>21</sup> Webster & Hadwin

<sup>22</sup> Kaiser

راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و درگیری تحصیلی ( $r = 0/23$ )، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و امید به تحصیل ( $r = 0/55$ )، درگیری تحصیلی و امید به تحصیل ( $r = 0/29$ ) را نشان داده اند. پیشرفت تحصیلی با ضریب تعیین  $R^2 = 0/23$  پیش بینی شد. نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد، بین متغیرهای پژوهش رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد و هم چنین متغیرهای راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، درگیری تحصیلی و امید به تحصیل توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان را دارند.

درویشی و همکاران در سال (۱۳۹۸) طی پژوهشی با عنوان «بررسی و شناسایی روش های افزایش امید به آینده در دانش آموزان (مطالعه موردی پایه ششم ابتدایی)» بیان می دارند: امید به آینده یکی از موضوع های محوری و مهم در ارتباط با زندگی افراد در جامعه و عامل کلیدی انگیزه بخش در رشد و پیشرفت سرمایه های انسانی آن جامعه است. امید به آینده در دانش آموزان رابطه مستقیم با پیشرفت تحصیلی و سلامت روانی آنان دارد. آن ها هدف از پژوهش خود را افزایش امید به آینده دانش آموزان عنوان می نمایند. این تحقیق با رویکرد اقدام پژوهی در سه بعد تشخیص، اجرا و ارزیابی نتایج و با مشارکت ۲۹ دانش آموز مقطع ششم ابتدایی دبستان موانا منطقه سیلوانا استان آذربایجان غربی در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ صورت گرفت. بررسی های اولیه که از طریق مشاهده و پرسش نامه صورت گرفت نشانگر بی انگیزگی و ناامیدی دانش آموزان نسبت به آینده بود. اقدام پژوهان با استفاده از راه حل های مختلف سعی در افزایش امید به آینده دانش آموزان داشتند.

کیسر و همکاران در تحقیقی که در سال (۲۰۲۰) با عنوان «مشارکت های روان شناسی مثبت در یادگیری خودتنظیم: مطالعه ای با دانشجویان مقطع کارشناسی برزیل» بیان می دارند خودتنظیمی عامل مهمی برای موفقیت تحصیلی است. مطالعه ای حاضر با هدف بررسی رابطه بین سازه های معمولی روان شناسی مثبت (عزت نفس، خودکارآمدی، تأثیرات، رضایت از زندگی، خوش بینی و امید) و خودتنظیمی ضمن نشان دادن واریانس توضیح داده شده است. همبستگی متوسطی با خودکارآمدی و تأثیرات مثبت پیدا شد. تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی نشان داد که یک مدل  $41,9\%$  از واریانس در خود تنظیمی را توضیح می دهد. داده ها بر اساس پتانسیل مداخلات خود تنظیمی برای بهبود عملکرد تحصیلی و سازگاری دانش آموزان با محیط های آموزش عالی مورد بحث قرار می گیرند. دیکسون (۲۰۱۹) در مطالعه خود به بررسی رابطه امیدواری و پیشرفت تحصیلی پرداخته است. نتایج این مطالعه نشان داده است که امید بیش تر با پیشرفت تحصیلی بالاتر مرتبط است و دانش آموزانی که سطح امید بیش تری دارند، از درگیری بالاتر، انگیزه بالاتر و اهمال کاری کمتری برخوردار هستند.

## ۲. روش شناسی

روش پژوهش توصیفی همبستگی است.

جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه اول پایه اول نهم شهر تهران هستند، که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، ۷۱ هزار و ۹۴۰ دانش آموز در پایه نهم مشغول به تحصیل بوده اند. با توجه به گستردگی جامعه آماری نخست از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران نمونه گیری و سه منطقه شمال و جنوب و مرکز انتخاب شدند و سپس از بین این مناطق، سه ناحیه انتخاب شده و در نهایت از نواحی منتخب دو مدرسه انتخاب شدند و پرسش نامه ها توسط دانش آموزان مقطع متوسطه اول پایه نهم این مدارس تکمیل شدند. که با توجه به فرمول تاباچنیک و فیدل حجم نمونه ۱۳۶ برآورد شده است. تعداد متغیرهای پیش بین هفت متغیر است، نمونه دست کم باید ۱۰۶ نفر باشد. جهت افزایش اعتبار بیرونی داده ها حجم نمونه ها با افزودن حداقل ۳۰ نفر، ۱۳۶ نفر در نظر گرفته شده است. برای نمونه گیری از روش نمونه گیری خوشه ای طبقه ای استفاده شد. پرسش نامه ها به علت وجود شرایط بحرانی پاندمی کوید-۱۹ به روش الکترونیکی توزیع شده اند یعنی توسط مدیران یا معلمان مدارس جامعه نمونه در سایت مدرسه یا در گروه های دانش آموزی مجازی بارگزاری شده اند. برای تجزیه و تحلیل داده های از اطلاعات بدست آمده از داده های کمی که از طریق پرسش نامه بدست آمده بود استفاده شد. برای این بخش از آمار توصیفی استفاده شده و در آمار استنباطی تحلیل داده ها در آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون چند متغیره انجام شد و داده ها با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شدند.

## ۱.۲. ابزارها

(۱) پرسش نامه امیدواری اسنایدر

شامل ۱۲ سوال هشت گزینه ای است درباره این که آزمودنی چگونه در مورد خودش فکر می کند و پاسخ ها از گزینه های کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم امتیاز ۱ تا ۴ دریافت می نمایند. که سوال های ۲ و ۹، ۱۰، ۱۲ مؤلفه تفکر عامل و سوال های ۱، ۴، ۷ و ۸ مؤلفه تفکر راهبردی، و سوال های ۳، ۵، ۶ و ۱۱ نیز سوالات انحرافی می باشند. روایی و پایایی و بومی سازی این پرسش نامه در مطالعات قبلی توسط کرمانی و همکاران از طریق تحلیل عاملی تایید شده است. در پژوهش آن ها این گویه ها و عوامل ۶۲ درصد از واریانس امید را تبیین نموده اند (کرمانی و همکاران، ۱۳۹۰).

(۲) پرسش نامه خود تنظیمی بوفارد

این پرسش نامه را بوفارد و بوریس ورت، وزیو و لاروشه در سال ۱۹۹۵ طراحی کرده اند، که سازه خود تنظیمی را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از یک تا پنج اندازه گیری می کند. این مقیاس مشتمل بر ۱۴ گویه است و برای هر سوال ۵ گزینه در نظر گرفته شده که شامل: کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم می باشد، که به ترتیب دارای ۱ تا ۵ امتیاز هستند. ضمن این که نمره گذاری سوالات ۵، ۱۳ و ۱۴ به صورت معکوس است. این مقیاس سه مؤلفه دارد که شامل راهبردهای شناختی (۵ گویه) شامل سوالات ۳، ۷، ۹، ۱۰ و ۱۲، راهبردهای انگیزشی (۳ گویه) شامل سوالات ۶، ۸ و ۱۱ و راهبردهای فراشناختی (۶

گویه) شامل سوالات ۱، ۲، ۴، ۵، و ۱۴ است. برای اندازه گیری خود تنظیمی در یادگیری میانگین نمرات شش مؤلفه با هم جمع شده؛ و یک نمره کلی خود تنظیمی به خود اختصاص می دهند. کدیور (۱۳۸۰) ضریب اعتبار را با روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۱ درصد گزارش نموده و نتایج تحلیل عاملی نشان داد که ضریب همبستگی بین سوالات مناسب بوده است و پرسش نامه می تواند ۵۲٪ درصد واریانس خود تنظیمی را تبیین نماید در پژوهش طالب زاده نوبریان و همکاران (۱۳۹۰) اعتبار پرسش نامه بر اساس اجرای آزمایشی بر روی ۳۰ دانشجو و با آلفای کرونباخ ۰/۷۶ درصد بدست آمد.

۳) پرسش نامه مقیاس چشم انداز زمان (ZTPI)

این مقیاس دارای ۶۶ سوال است که برای اندازه گیری ابعاد چشم انداز زمان آینده در افراد از ابعاد مختلف (دیدگاه زمانی گذشته - منفی، دیدگاه زمانی حال - لذت گرا، دیدگاه زمانی آینده، دیدگاه زمانی گذشته - مثبت) است. نمره گذاری پرسش نامه بر اساس طیف لیکرت از بسیار نادرست (۱) تا بسیار درست (۵) است. نمره ی سوالات ۲۴، ۹، ۲۵، ۴۱، ۵۶، ۶۱ به شکل معکوس ارزش گذاری می شود. زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) روایی این ابزار را برای ۲۰ نفر از دانشجویان پزشکی، ۰/۷۵ درصد و پایایی آن را برای زیر مقیاس های دیدگاه زمانی گذشته منفی ۰/۸۰ درصد، دیدگاه زمانی حال - لذت گرا ۰/۸۶ درصد، دیدگاه زمانی آینده ۰/۷۵ درصد، دیدگاه زمانی گذشته - مثبت ۰/۷۹ درصد گزارش نموده اند.

### ۳. یافته ها

#### ۳.۱.۳. آزمون فرضیات

۱) بین آینده نگری با امیدواری دانش آموزان دوره متوسطه اول رابطه وجود دارد.  
برای آزمون این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. فرض  $H_0$  این آزمون فرض عدم همبستگی دو متغیر مورد بررسی ( $r=0$ ) است. بنابراین رد فرض  $H_0$  به معنای تایید همبستگی دو متغیر مورد بررسی تلقی می شود.

جدول ۱. همبستگی بین متغیر آینده نگری و امیدواری دانش آموزان

امیدواری	آینده نگری		
.233**	1	همبستگی پیرسون	آینده نگری
.006		ضریب معناداری	
136	136	نمونه	
1	.233**	همبستگی پیرسون	امیدواری
	.006	ضریب معناداری	
136	136	نمونه	

همان طور که در نتایج جدول یک قابل مشاهده است؛ در بررسی ارتباط بین دو متغیر آینده نگری و امیدواری در سطح معناداری ۰/۰۰۶، فرض صفر رد می گردد و فرض  $H_1$  پذیرفته می شود که نشان دهنده ی رابطه ی معنادار بین دو متغیر آینده نگری و امیدواری بوده و میزان ضریب همبستگی نشان دهنده ی قدرت رابطه است که برابر با ۰/۲۳۳ است. با توجه به این که ضریب همبستگی مثبت است رابطه ی میان دو متغیر به صورت مستقیم است به عبارت دیگر هر چقدر آینده نگری افزایش یابد میزان امیدواری نیز افزایش می یابد. و هر چه میزان آینده نگری کاهش یابد میزان امیدواری نیز کاهش می یابد.  
۲) بین خودتنظیمی با سطح امیدواری دانش آموزان دوره متوسطه اول رابطه وجود دارد.

جدول ۲. همبستگی بین متغیر خودتنظیمی و امیدواری دانش آموزان

امیدواری	خود تنظیمی		
.213**	1	همبستگی پیرسون	خود تنظیمی
.009		ضریب معناداری	
136	136	نمونه	
1	.213**	همبستگی پیرسون	امیدواری
	.009	ضریب معناداری	
136	136	نمونه	

همان طور که در نتایج جدول ۲ قابل مشاهده است؛ در بررسی ارتباط بین دو متغیر خودتنظیمی و امیدواری در سطح معناداری ۰/۰۰۶، فرض صفر رد شده و فرض  $H_1$  پذیرفته می شود که نشان دهنده ی رابطه ی معنادار بین دو متغیر خودتنظیمی و امیدواری است و میزان ضریب همبستگی نشان دهنده ی قدرت رابطه

است که برابر با ۰.۲۱۳ می‌باشد. با توجه به این که ضریب همبستگی مثبت است رابطه‌ی میان دو متغیر به صورت مستقیم است به عبارت دیگر هر چقدر خودتنظیمی افزایش یابد میزان امیدواری افزایش می‌یابد. و هر چه میزان خودتنظیمی کاهش یابد میزان امیدواری کاهش می‌یابد. (۳) آینده‌نگری و خودتنظیمی می‌تواند سطح امیدواری دانش آموزان دوره متوسطه را پیش بینی کند.

جدول ۳. جدول واریانس تبیین شده و واریانس نشده

Durbin-Watson	Std. Error of the Estimate خطای معیار	Adjusted R Square ضریب تعیین تعدیل شده	R Square ضریب تعیین	R ضریب همبستگی	Model
2.337	.11424	.228	.237	.487 <sup>a</sup>	1

همان‌طور که در جدول ۳ قابل مشاهده است R ضریب همبستگی چندگانه، R Square ضریب تعیین، Adjusted R Square ضریب تعیین تعدیل شده و the Std. Error of Estimate خطای معیار تخمین است. از آن جایی که ضریب همبستگی (R=0.487) و ضریب تعیین (R Square=0.237) و هم‌چنین ضریب تعیین اصلاح شده (Adjusted R Square=0.228) محاسبه شده است، به نظر می‌رسد که مدل رگرسیونی مناسب است. هر چه این مقادارها به ۱ نزدیک‌تر باشند، مدل بیانگر رابطه‌ی بیش‌تری بین متغیر وابسته و مستقل است. به بیان دیگر مدل رگرسیونی توانسته درصد بیش‌تری از تغییرات متغیر وابسته را تحت پوشش قرار داده یا بیان کند. پیش از بررسی تاثیر متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته نرم افزار ابتدا در قالب یک ترکیب خطی از متغیرهای مستقل رابطه‌ی آن‌ها را با متغیر وابسته‌ی امیدواری به دست می‌آورد که مقدار آن R=0.487 است. سپس مجذور این رابطه که ضریب تعیین یا R Square خوانده می‌شود میزان واریانس تبیین شده یا میزان رفتار پیش بینی شده‌ی متغیر وابسته را نشان می‌دهد از آن‌جا که این مقدار R Square=0.237 کیفیت دقت یک پیش‌بینی را نشان می‌دهد. میزان R Square=0.237 که با توجه به سه مقدار ۰/۱۹، رابطه‌ی ضعیف، ۰/۳۳، رابطه‌ی متوسط و ۰/۶۷، رابطه‌ی قوی را نشان می‌دهد، این مقدار نشان دهنده‌ی رابطه‌ی متوسط است. یعنی واریانس تبیین شده‌ی این پژوهش مقدار متوسط است از آن‌جا که  $t^2$  به حجم نمونه حساس است، برخی از صاحب‌نظران معتقدند، جهت مقایسه‌ی  $t^2$ ، شکل تعدیل شده‌ی آن اثر حجم نمونه از بین می‌برد این‌گونه شاخصی پدید می‌آید، Adjusted R Square که اگر چه قابلیت مقایسه با تحقیقات دیگر را می‌دهد اما تفسیر پذیر نیست. در نهایت خطای ارزیابی شده  $t^2$  - ۱ خطای باقیمانده است که همان واریانس تبیین نشده می‌باشد که میزان تعداد متغیرهای مستقلی را شامل می‌شود که محقق آن‌ها را در پژوهش وارد نموده است.

جدول ۴. جدول تحلیل واریانس (Anova)

سطح معناداری	F	Mean Square	Df	Sum of Squares	Model
.000 <sup>b</sup>	24.276	.317	2	.634	Regression
		.013	134	2.036	Residual
			136	2.670	Total

جدول ۴ تحلیل واریانس رگرسیون به منظور بررسی وجود رابطه‌ی خطی بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته است. به عبارت دیگر نشان می‌دهد که دست کم یکی از k متغیرهای مستقل با متغیر وابسته رابطه دارند یا خیر؟ در این پژوهش چون مقدار sig کمتر از ۵ درصد است بنابراین می‌توان گفت که دست کم یکی از متغیرهای مستقل دارای رابطه خطی با متغیر وابسته است. با توجه به بزرگ بودن F و مقدار  $\text{Sig}=0.000 < 0.05$  نتیجه می‌گیریم که مدل رگرسیونی مناسب خواهد بود. زیرا بیش‌تر تغییرات متغیر وابسته در مدل رگرسیونی دیده شده است. به این معنی که سهم مدل (Regression) در تغییرات کل که در سطر آخر (Total) ستون (Sum of Squares) دیده می‌شود، به نسبت سهم خطا یا باقی‌مانده‌ها (Residual) خیلی بیش‌تر است.

جدول ۵. Coefficients

Sig	t	Standardized Coefficients		Unstandardized Coefficients		Model
		Beta	Std. Error	B	Std. Error	
.001	3.342	.236	.087	.289	.087	خودتنظیمی
.000	6.529	.461	.162	1.057	.162	آینده‌نگری

(۴) آینده‌نگری می‌تواند سطح امیدواری دانش آموزان دوره متوسطه را پیش‌بینی نماید.

همان طور که در جدول ۵ نشان داده شده است با توجه به مقدار sig که 0.00 است و کمتر از ۰.۰۵ و خارج از بازه ۱.۹۶ است در سطح احتمال ۹۹ درصد فرض  $h_0$  رد و فرض  $h_1$  تایید می شود فرضیه ما تایید شده است یعنی متغیر آینده نگری بر سطح امیدواری تاثیر معناداری دارد و آن را پیش بینی می نماید. شدت و جهت تاثیر را ضریب رگرسیون یا بتا (Beta) مشخص می نماید مقدار بتا 461. است که نشان می دهد اگر یک واحد آینده نگری را تغییر دهیم 461. واحد امیدواری تغییر می کند هم چنین جهت آن مثبت است که نشان می دهد این تغییر همسو یا مستقیم با تغییرات متغیر مستقل است. اگر متغیر آینده نگری افزایش یابد متغیر امیدواری افزایش یافته و اگر متغیر آینده نگری کاهش یابد متغیر امیدواری کاهش می یابد. بنابراین آینده نگری بر امیدواری تاثیر مثبت و معناداری دارد و آن را پیش بینی می نماید.

۵) خودتنظیمی می تواند سطح امیدواری دانش آموزان دوره متوسطه را پیش بینی نماید؟

همان طور که در جدول ۵ نشان داده شده است با توجه به مقدار sig که 0.001 است و کمتر از ۰.۰۵ و خارج از بازه ۱.۹۶ است، در سطح احتمال ۹۹ درصد فرض  $h_0$  رد و فرض  $h_1$  تایید می شود فرضیه ما تایید شده است یعنی متغیر خودتنظیمی بر سطح امیدواری تاثیر معناداری دارد و آن را پیش بینی می نماید. مقدار بتا 236. است که نشان می دهد اگر یک واحد خود تنظیمی را تغییر دهیم 236. واحد امیدواری تغییر می کند هم چنین جهت آن مثبت است که نشان می دهد این تغییر همسو یا مستقیم با تغییرات متغیر مستقل است. اگر متغیر خودتنظیمی افزایش یابد متغیر امیدواری افزایش یافته و اگر متغیر خودتنظیمی کاهش یابد متغیر امیدواری هم کاهش می یابد. بنابراین خودتنظیمی بر امیدواری تاثیر مثبت و معناداری دارد و آن را پیش بینی می نماید.

#### ۴. نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر پیش بینی رابطه آینده نگری و خودتنظیمی با امیدواری دانش آموزان مقطع متوسطه اول بوده است. نتایج نشان داد که آینده نگری و امیدواری رابطه مستقیم و معناداری دارد. با افزایش آینده نگری، امیدواری هم افزایش می یابد. تحقیقات زیادی در مورد رابطه این دو متغیر صورت نگرفته است که نشان دهنده جدید بودن موضوع این پژوهش است. نتایج این پژوهش تا حدودی با نتایج پژوهش های تقی لو و لطفی (۱۳۹۵) که نشان داده است که امیدواری، رابطه بین حال قضا و قدری و آسفتگی روان شناختی و رابطه بین آینده و آسفتگی روان شناختی را میانجی گری می کند، مطابقت دارد. در تبیین رابطه آینده نگری با امیدواری می توان گفت: افراد با چشم انداز زمان آینده گرایش به اهداف بلند مدت دارند و با برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف سبب بهزیستی در افراد می شود. انسان ها از آینده انتظارات متفاوتی دارند بعضی از آنان طبق تصویر سازی ذهنی خود انتظارات خوبی از آینده دارند و همین امر باعث خوش بینی آن ها می شود ولی برخی نیز آینده را روشن نمی بینند به همین دلیل افرادی منفی گرا و بدبین هستند. آن چیزی که افراد را نسبت به آینده خوش بین می کند، داشتن امید است.

نتایج نشان داد که خود تنظیمی با امیدواری رابطه مستقیم و معناداری دارد. با افزایش خودتنظیمی، امیدواری افزایش می یابد. نتایج این پژوهش با یافته های زهرا رفیعی یزد (۱۳۹۵)، کارشکی و هاشمی (۱۳۹۳)، دی بیلدیو همکاران (۲۰۱۱)، دیکسون و استیونس (۲۰۱۸)، دریسدال و مکبیت (۲۰۱۴)، شمید و همکارانش (۲۰۱۱)، فراری و همکاران (۲۰۱۲)، بوریگ و سوریگ (۲۰۱۲) همخوانی دارد. در تبیین رابطه خودتنظیمی و امیدواری می توان این گونه گفت: تنظیم خودکار موجب تفکر امیدوار کننده می شود، امید زیاد موجب دست یابی به اهداف می شود و عدم دست یابی به اهداف موجب کاهش منابع نظارتی خود تنظیمی می شود. تجربه موفقیت ها و شکست ها در زندگی مردم نیز منجر به پیش بینی تفاوت های مختلف منابع خودتنظیمی به عنوان تابعی از الگوهای تفکر امیدوار کننده فرد می شود.

یافته ها نشان داد که بین متغیرهای پیش بین (آینده نگری و خود تنظیمی) و متغیرملاک (امیدواری) رابطه خطی معناداری وجود دارد و داشتن آینده نگری و خود تنظیمی می تواند امیدواری را پیش بینی نماید. که با نتایج تحقیق تقی لو و لطفی (۱۳۹۵)، زهرا رفیعی یزد (۱۳۹۵)، کارشکی و هاشمی (۱۳۹۳)، دی بیلدیو و همکاران (۲۰۱۱)، دیکسون و استیونس (۲۰۱۸)، دریسدال و مکبیت (۲۰۱۴)، شمید و همکارانش (۲۰۱۱)، فراری و همکاران (۲۰۱۲)، بوریگ و سوریگ (۲۰۱۲) همخوانی دارد. در تبیین رابطه آینده نگری و خودتنظیمی با سطح امیدواری می توان گفت که: آینده نگری بر روی نگرش افراد اثر گذاشته و آن ها را به سمت نگرش ها و بینش های مثبت هدایت می کند. نگرش افراد نسبت به آینده خیلی متاثر از احساسات ذهنی آن ها به نسبت به رفاه شخصی است. نگرش به آینده بر روی انگیزه افراد و دانش آموزان و دانشجویان اثر گذار است و عملکرد آن ها را بهبود می بخشد. آینده نگری تاثیر مثبتی بر روی زندگی دانش آموزان و دانشجویان در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، علمی، تحصیلی دارد و باعث تناسب شرایط محیطی با عملکرد مطلوب آن ها می شود در واقع افراد با اتخاذ چنین روشی آن ها با اعتماد بیش تری به نسبت به آینده اقدام نموده و این موضوع به علاقه مندی و هیجان و افتخارات آن ها می افزاید. از طرف دیگر خودتنظیمی، اقدامات و فرآیندهایی هستند که در نهایت منجر به یادگیری یا مهارت می شوند. استراتژی های خودتنظیمی باعث موفقیت بیش تر دانش آموزان می گردد و همین مساله موجب جریانی می شود که امید به دستاوردهای بیش تر را در دانش آموزان بالا میبرد و در کل امیدواری را در طول زندگی آن ها افزایش می دهد.

در پژوهش حاضر به این نتیجه رسیده ایم که خودتنظیمی هر چه سطح منابع خودتنظیمی بیشتر باشد، فرد در حالت امیدواری بالاتری قرار دارد، زیرا در تفکر امیدوارکننده که متناسب با تنظیم خودکار مناسب مشخص می شود، فرد با باخورد های دقیق و صادقانه و در صورت نا مناسب بودن با تغییر الگوها یا توقف اهداف کم اهمیت تر امید به آینده بیشتری دارد. و هر تفکر امیدوارکننده توسط منابع خود تنظیمی اداره می شود. دانش آموزانی که آینده نگر هستند یعنی اهداف بلند مدت تری را برای خود تعیین می کنند از سطح امیدواری بالاتری برخوردار هستند این افراد در انجام کارهایشان پایدارتر هستند و قادر به پیش بینی

پیامدهای آینده رفتار فعلی خود می‌باشند. این پژوهش محدود به اطلاعات مربوطه به صورت خودگزارشی بوده و به دلیل محدودیت‌های کرونایی و شرایط افراد، مصاحبه ای صورت نگرفت که از این رو شایسته است که تفاسیر نتایج با احتیاط انجام شود. با توجه به معنادار شدن رابطه بین آینده‌نگری و خود تنظیمی با امیدواری به معلمان و مدیران مدارس پیشنهاد می‌شود که تمهیداتی برای افزایش آینده نگری دانش آموزان بیاندهند. پیشنهاد می‌شود با دعوت از متخصصان روان شناسی و مشاوره در کنار معلمان، به بهبود سطح امیدواری دانش آموزان در جامعه کمک شود. به دلیل اینکه آینده نگری و خودتنظیمی می‌توانند باورهای امیدواری را پیش بینی کنند، پیشنهاد می‌شود که جهت افزایش امیدواری، جزوات و برنامه های آفلاین در باب امید و امیدواری، با هزینه اندک فراهم و در اختیار دانش آموزان قرار گیرد تا به افزایش امیدواری در سطح جامعه کمک شود.

## منابع

۱. احمدی شورک توکانلو، ع.، و اصغری ابراهیم آباد، م. (۱۳۹۷). نقش امیدواری در پیش بینی بهزیستی روان شناختی سربازان با میانجی گری خودکنترلی. علوم مراقبتی نظامی، ۳(۵) (مسلسل ۱۷)، ۲۰۱-۲۱۰.
۲. اسماعیلی دیزج، شبنم (۱۳۹۷). بررسی تاثیر روان شناسی مثبت گرا در بهبود عملکرد مدارس. کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی.
۳. بحری، مائده و بحری، مریم (۱۳۹۷). نقش نظریه ذهن، تفکر رویدادی آینده نگر و خلاقیت در پیش‌بینی حافظه آینده نگر رویداد محور و زمان محور نوجوانان. فصلنامه علمی پژوهشی شناخت، ۵، ۶-۱۲.
۴. بهرنگی، محمد رضا؛ نصیری، رحیمعلی (۱۳۹۵). تاثیر تدریس علوم تجربی با الگوی مدیریت آموزش، بر یادگیری خود راهبر دانش آموزان سال سوم راهنمایی. نشریه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی ۱۳۹۵ - ۱۰۹۰. ۲۸ - ۱۳۰.
۵. بهشتی، سعید؛ خاری آرانی، مجید و علی اکبر زاده آرانی، زهرا (۱۳۹۲). معنا و مولفه های امیدواری در متون اسلامی و روان شناسی مثبت گرا. دو ماهنامه دانشور رفتار، سال هفدهم، شماره ۴۵.
۶. ترک زاده، جعفر و کشاورزی، فهمیه (۱۳۹۴). تبیین رابطه آینده نگری و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز: سهم واسطه گری متغیر جهت گیری هدف. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، جلد ۷، شماره ۴، ۳-۱۲.
۷. درویشی، زین العابدین و آقائی، علی و شیخی پورپاک، سینا، (۱۳۹۸). بررسی و شناسایی روش های افزایش امید به آینده در دانش آموزان (مطالعه موردی پایه ششم ابتدایی). دومین همایش ملی آسیب های اجتماعی، اردبیل.
۸. زارع مهرجردی، ی.، حیدری میبدی، م. (۱۳۹۶). بهینه‌سازی استوار مکان‌یابی تسهیلات - طراحی شبکه پایا در شرایط عدم قطعیت و در محیط رقابتی. نشریه مهندسی صنایع، ۳(۵۱)، ۳۲۵-۳۳۷.
۹. ستایشی اظهاری، محمد؛ میرنسب، میرحمود و محبی، مینا (۱۳۹۶). رابطه امیدواری و پیشرفت تحصیلی با نقش میانجی گری اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان. نشریه آموزش و ارزشیابی، سال دهم، شماره ۳۷، ۱۲۵-۱۴۲.
۱۰. طاهری دمنه، محسن، کاظمی، معصومه. (۱۳۹۹). خوانشی آینده‌پژوهانه از پروبلماتیک امید اجتماعی در ایران. پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، ۳(۹)، ۴۹-۸۰.
11. Güler, A. (2004). Relationship between self-construals and future time orientations (Master's thesis).
12. Iyama, S., and Maeda, H. (2018). Development of the self-regulated learning scale in clinical nursing practice for nursing students: consideration of its reliability and validity. Jap. J. Nurs. 15, 226-236.
13. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. Learning and Instruction, 21(3), 355-364.
14. Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What makes a good student. How emotions, self-regulated.
15. Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. Journal of social and Clinical Psychology, 22(6), 685-715.
16. Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. Professional School Counseling, 5(5), 298.
17. Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2002). What makes hope hopeful? The relationship between hope and self-regulation. Psychological inquiry, 13(4), 318-321.
18. Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. Journal of educational Psychology, 82(1), 51.
19. Zare Mehrjerdi, Y., & Nadizadeh, A. (2013). Using greedy clustering method to solve capacitated location-routing problem with fuzzy demands. European Journal of Operational Research, 229(1), 75-84.