



Sociology of Education

Development of a Psychological Capital Training Package Based on Psychological Well-being Among English Language Learners

Neda Jalalian¹, Malek Mirhashemi²*, Bahman Kord³

1. Department of Psychology, Ro.C., Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
2. Department of Psychology, Ro.C., Islamic Azad University, Roudehen, Iran. (Corresponding Author).
3. Department of Psychology, Mah.C., Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

❖ **Corresponding Author Email:** Mirhashemi@iau.ac.ir

Research Paper		Abstract
Receive:	2025/02/05	Purpose: The present study aimed to develop and validate a psychological capital training package based on psychological well-being among English language learners. Methodology: This research was developmental in terms of objective and employed a mixed-method (quantitative-qualitative) approach regarding data type. In the qualitative phase, using a systematic review approach, 186 published articles from the time span of 2010–2018 and 2011–2021 were extracted and analyzed from reputable domestic and international databases. Following the screening and quality control process, 32 final articles were selected for qualitative content analysis. In the quantitative phase, to validate the designed training package, the statistical population consisted of academic experts and specialists who possessed adequate knowledge and expertise regarding the research topic. Accordingly, 45 individuals were selected through the "criterion-based" sampling method. Findings: The results revealed that the developed training package includes four key components of psychological capital (resilience, self-efficacy, optimism, and hope), which are delivered across ten instructional sessions. The content reliability of the training package, assessed via Scott's Pi coefficient, was above 0.70, indicating a high level of agreement among expert evaluators. Furthermore, content validity analysis using CVR values above 0.49 and CVI values above 0.79 confirmed that the educational content exhibits desirable relevance, clarity, and simplicity. These findings underscore the scientific credibility, educational effectiveness, and practical applicability of the training package. Conclusion: The findings of this study demonstrated that the designed training package can serve as an effective tool for enhancing these psychological capital components and improving the quality of language learning. The implementation of this package in educational settings may contribute to improved academic performance, increased self-confidence, and the reinforcement of a positive outlook among language learners.
Accept:	2025/05/07	
Initial Publish:	2025/11/06	
Final Publish:	2025/12/22	
Keywords: Psychological capital, psychological well-being, resilience, self-efficacy, optimism, hope, training package, English language learning, validation.		
Article Cite: Jalalian, N., Mirhashemi, M., & Kord, B. (2025). Development of a Psychological Capital Training Package Based on Psychological Well-being Among English Language Learners. <i>Sociology of Education</i> . 11(4): 1-15.		



<https://doi.org/10.61838/Soe.11.4.9>



Creative Commons: CC BY 4.0

Detailed Abstract

Introduction

In recent years, positive psychology has emerged as a transformative paradigm within the psychological sciences, shifting focus from pathology and behavioral disorders to human strengths, personal capacities, and psychological well-being (Cao et al., 2024). Psychological health is increasingly understood not merely as the absence of mental illness, but as the presence of happiness, life satisfaction, self-efficacy, hope, and resilience—qualities that define psychological flourishing (Heydari, 2024). These positive constructs enable individuals to navigate obstacles with flexibility and resilience while striving toward long-term goals (Alshahrani & Iqbal, 2021). Within this context, psychological capital has gained recognition as a core construct in enhancing individual performance and motivation (Singhal & Rastogi, 2018). As an internal, developable resource, psychological capital comprises four central components: hope, optimism, resilience, and self-efficacy (Kaspor & Zarean, 2024). Each of these elements independently contributes to adaptive functioning and when combined, they synergistically support personal transformation across domains of life.

The relevance of these components is particularly pronounced in educational settings. Psychological traits such as confidence, intrinsic motivation, anxiety reduction, and self-belief are crucial to learning success (Khan et al., 2024; Saket et al., 2023). Nevertheless, traditional educational systems often prioritize cognitive and technical aspects of learning while neglecting emotional and motivational domains, resulting in underperformance among students with potential due to emotional disturbances or performance anxiety. Research suggests that strong psychological capital enhances learning engagement by improving motivation, reducing stress, and strengthening persistence (Masoumparest et al., 2021). Students who exhibit high levels of hope, optimism, and self-efficacy tend to perform better under pressure and demonstrate improved problem-solving and interpersonal skills (Hashemi Nasrabad et al., 2011).

Given the rising interest in psychological capital as a predictor of academic and life success, this study aimed to design a training package grounded in psychological well-being. The package is expected to support learners in overcoming emotional barriers, enhancing self-regulation, and promoting positive learning experiences. The key research questions guiding the study were: (1) How can a psychological capital training package based on psychological well-being be developed for English language learners? and (2) How can the validity and reliability of such a package be evaluated?

Methods and Materials

This study adopted a developmental design and employed a mixed-methods approach. In the qualitative phase, a systematic literature review was conducted using domestic and international academic databases. A total of 186 articles published between 2010 and 2018 (Gregorian calendar) were initially retrieved using keywords related to psychological capital, academic resilience, hope, optimism, and self-efficacy. Following a rigorous selection process involving abstract screening and content analysis, 32 relevant articles were retained for qualitative coding and thematic analysis.

The emerging codes were synthesized into four overarching themes—resilience, self-efficacy, optimism, and hope—each representing core psychological capital components. These themes informed the structure of the instructional package, which comprised ten sessions. Each session focused on a specific subcomponent, delivered through lectures, reflective exercises, personal assignments, and self-assessment tools.

In the quantitative phase, the content validity and reliability of the package were assessed. Forty-five academic experts with relevant experience were recruited using criterion-based sampling. These experts evaluated the clarity, relevance, and simplicity of the session content using established tools such as the Content Validity Ratio (CVR), Content Validity Index (CVI), and Scott's Pi coefficient. Structured questionnaires based on Likert scales were administered to capture expert feedback on each session.

Findings

The training package designed through this research was organized around four fundamental psychological capital domains. For resilience, the content emphasized family support, socio-economic context, learning environment, and learners' personality traits. For self-efficacy, the package focused on study skills, social interaction, time management, and exam performance. Optimism was operationalized through teacher behaviors, student identity, and instructional strategies, while hope involved discussions on life skills, career goals, and personal competencies.

Each session included targeted goals, educational content, and follow-up assignments, such as personal vision boards, family interviews, and reflective writing. For instance, session two centered on the learner's resilience via family dynamics and environmental factors, whereas session eight guided learners in building hope through envisioning future career opportunities.

The reliability of the training package was verified through Scott's Pi coefficient. Each component exceeded the 0.70 threshold (e.g., optimism = 0.82; hope = 0.78), confirming strong inter-rater agreement among evaluators. Content validity was likewise robust: CVR values for all sessions surpassed the 0.49 benchmark, and CVI scores were above 0.79, indicating acceptable levels of relevance, clarity, and simplicity. The rigorous validation process confirmed that the training package met academic and practical standards of instructional effectiveness and could be confidently implemented in language learning contexts.

Discussion and Conclusion

The development of the psychological capital training package based on psychological well-being was grounded in a methodical integration of theory, empirical evidence, and expert evaluation. Through the extraction of 32 indicators from a pool of 186 research articles, the study identified four primary constructs—resilience, self-efficacy, optimism, and hope—as central to learners' psychological growth. Each of these dimensions plays a distinct yet complementary role in enhancing learners' ability to persevere, remain motivated, and succeed academically.

The reliability analysis using Scott's Pi coefficient confirmed consistent agreement among expert evaluators, indicating that the training materials met essential standards for consistency and internal coherence. The content validity assessments, measured through CVR and CVI indices, reinforced the educational relevance, transparency, and user-friendliness of each session. These outcomes demonstrate that the training package possesses both scientific merit and practical applicability in educational settings.

Importantly, the instructional approach integrated within the package emphasized experiential learning and personalized reflection. Activities such as self-assessment, personal journaling, and peer interaction encouraged participants to internalize concepts and apply them to their learning journey. The design of the ten-session structure facilitated not only knowledge acquisition but also emotional and behavioral change, helping students to build psychological resilience and academic competence in tandem.

The interactive, learner-centered nature of the sessions encouraged self-exploration and goal setting, thereby enhancing learners' autonomy and engagement. Assignments such as time management plans, audio language practice, and identity essays prompted learners to develop practical strategies that extended beyond the classroom. By fostering emotional awareness, motivational strength, and a future-oriented mindset, the training package positioned learners for long-term educational success.

Ultimately, the study demonstrated that psychological capital is a vital determinant of learning efficacy and that structured interventions based on psychological well-being can substantially enrich the educational experience. The integration of this package into language learning programs can enhance not only linguistic skills but also emotional resilience and cognitive flexibility. With its emphasis on holistic development, the package provides a powerful tool for educators aiming to nurture empowered, optimistic, and capable learners.

جامعه شناسی آموزش و پرورش

تدوین بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی در بین زبان آموزان انگلیسی

ندا جلالیان^۱، مالک میرهاشمی^{۲*}، بهمن کرد^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول).

۳. گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

✦ ایمیل نویسنده مسئول: Mirhashemi@iau.ac.ir

مقاله تحقیقاتی

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتبارسنجی بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی در بین زبان آموزان زبان انگلیسی انجام شد.

روش شناسی: این پژوهش از نظر هدف، توسعه ای و از نظر نوع داده ها، ترکیبی (کمی-کیفی) بود. در فاز کیفی، با استفاده از رویکرد مرور سیستماتیک، ۱۸۶ مقاله منتشرشده در بازه زمانی ۲۰۱۸-۲۰۱۰ و ۱۴۰۰-۱۳۹۰ از پایگاه های معتبر داخلی و خارجی استخراج و بررسی شد. پس از فرایند پالایش و کنترل کیفیت، ۳۲ مقاله نهایی برای تحلیل محتوای کیفی انتخاب گردید. در فاز کمی، برای اعتبارسنجی بسته آموزشی طراحی شده، جامعه آماری شامل خبرگان و متخصصان دانشگاهی بودند که آشنایی و اشراف کافی بر موضوع پژوهش داشتند. بر همین اساس، تعداد ۴۵ نفر با استفاده از روش نمونه گیری «ملاک محور» انتخاب شدند.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که بسته آموزشی تدوین شده شامل چهار مؤلفه کلیدی سرمایه های روانشناختی (تاب آوری، خودباوری، خوش بینی و امید) است که در قالب ۱۰ جلسه آموزشی ارائه می شود. نتایج اعتبار سنجی بسته آموزشی نشان داد که پایایی محتوا بر اساس ضریب ویلیام اسکات بالاتر از ۰.۷۰ بود که نشان دهنده توافق بالای ارزیابان متخصص است. همچنین، بررسی روایی محتوایی با CVR بالاتر از ۰.۴۹ و CVI بالاتر از ۰.۷۹ تأیید کرد که محتوای آموزشی از ارتباط، شفافیت و سادگی مطلوبی برخوردار است. این یافته ها بر اعتبار علمی، اثربخشی آموزشی و کاربرپذیری بسته تأکید دارند.

نتیجه گیری: یافته های این پژوهش نشان داد که بسته آموزشی طراحی شده می تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در تقویت این مؤلفه ها و ارتقای کیفیت یادگیری زبان مورد استفاده قرار گیرد. به کارگیری این بسته در محیط های آموزشی می تواند موجب بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش اعتماد به نفس و تقویت نگرش مثبت در زبان آموزان شود.

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۷

انتشار اولیه: ۱۴۰۴/۰۸/۱۵

انتشار نهایی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

واژگان کلیدی:

سرمایه روانشناختی، بهزیستی روانشناختی، تاب آوری، خودباوری، خوش بینی، امید، بسته آموزشی، یادگیری زبان انگلیسی، اعتبارسنجی.

استناد مقاله:

جلالیان، ندا، میرهاشمی، مالک، و کرد، بهمن. (۱۴۰۴). تدوین بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی در بین زبان آموزان زبان انگلیسی. جامعه شناسی آموزش و پرورش، ۱۱(۴): ۱-۱۵.



<https://doi.org/10.61838/Soe.11.4.9>



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

در سال‌های اخیر، روانشناسی مثبت‌نگر^۱ به‌عنوان یک رویکرد نوظهور در عرصه علوم روان‌شناختی، کانون توجه خود را از آسیب‌شناسی‌های روانی و اختلالات رفتاری^۲ به سوی توانمندی‌ها، ظرفیت‌های فردی و بهزیستی روان‌شناختی^۳ معطوف کرده است (Cao et al., 2024). در این پارادایم نوین، سلامت روان به‌طور عمده نه تنها به‌عنوان فقدان بیماری‌های روانی بلکه به‌عنوان تجلی ویژگی‌هایی چون شادی، رضایت از زندگی، خودکارآمدی، امید و تاب‌آوری تفسیر می‌شود که نمایانگر کمال روان‌شناختی فرد است (Heydari, 2024). بهزیستی روان‌شناختی نه تنها به ارتقای کیفیت زندگی و احساسات مثبت کمک می‌کند، بلکه به افراد یاری می‌رساند تا در برابر موانع و چالش‌ها با انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری بیشتری مواجه شوند و در مسیر تحقق اهداف بلندمدت خود گام بردارند (Alshahrani & Iqbal, 2021).

یکی از مفاهیم برجسته و کلیدی در بطن روانشناسی مثبت‌نگر که نقشی مؤثر و تعیین‌کننده در ارتقای عملکرد فردی ایفا می‌کند، «سرمایه روانشناختی»^۴ است (Singhal & Rastogi, 2018). این مفهوم به‌عنوان یک منبع درونی و قابل توسعه شناخته می‌شود که می‌تواند به افراد انگیزه و انرژی لازم برای پیشبرد اهداف و آرمان‌های خود اعطا کند (Kaspor & Zarean, 2024). سرمایه روانشناختی به‌طور خاص از چهار مؤلفه اساسی تشکیل می‌شود: امید (توانایی تعیین اهداف روشن و دستیابی به آن‌ها با استفاده از انگیزه درونی) خوش‌بینی (انتظار نتایج مثبت و رضایت‌بخش از تلاش‌ها و اقدامات فرد)، تاب‌آوری (توانایی مقاومت و بازسازی در مواجهه با ناکامی‌ها و شرایط دشوار) و خودکارآمدی (باور عمیق به توانایی‌های فرد برای انجام مؤثر وظایف و رسیدن به موفقیت) (Saman & Wirawan, 2024). این مؤلفه‌ها به‌عنوان ارکان اصلی سرمایه روانشناختی، در تعامل با یکدیگر می‌توانند زمینه‌ساز تحول و ارتقای عملکرد فرد در ابعاد مختلف زندگی شوند.

این مؤلفه‌ها در عرصه‌های مختلف زندگی، به ویژه در حوزه یادگیری و آموزش، تأثیرات قابل‌توجهی دارند. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که عوامل روان‌شناختی مانند اعتماد به نفس، انگیزش، کاهش اضطراب و خودباوری نقش کلیدی در ارتقای موفقیت در فرآیندهای یادگیری ایفا می‌کنند (Khan et al., 2024; Saket et al., 2023). با این وجود، بسیاری از سیستم‌های آموزشی معمولاً تنها به ابعاد شناختی و ذهنی توجه دارند و از اهمیت مؤلفه‌های عاطفی، روان‌شناختی و انگیزشی غفلت می‌کنند. این غفلت موجب می‌شود که حتی افراد با استعدادهای بالقوه، در مواجهه با مشکلات روان‌شناختی همچون خودشکستی یا اضطراب عملکردی، نتوانند به‌طور مؤثر از پتانسیل‌های خود بهره‌برداری کنند.

تحقیقات علمی مؤید این نکته است که سرمایه روانشناختی قوی می‌تواند منجر به افزایش انگیزش، کاهش استرس، بهبود عملکرد و تقویت پایداری در فرآیند یادگیری شود (Masoumparest et al., 2021). افرادی که از ویژگی‌هایی چون امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی برخوردارند، در مواجهه با چالش‌ها و موانع با توانایی و بهره‌وری بالاتری عمل می‌کنند. علاوه بر این، محیط‌های آموزشی که به تقویت بهزیستی روان‌شناختی توجه دارند، می‌توانند زمینه‌ساز افزایش تعاملات اجتماعی، ارتقاء سطح مشارکت و بهبود کلی کیفیت یادگیری باشند (Hashemi Nasrabad et al., 2011).

سرمایه روانشناختی به‌عنوان یک مفهوم نوین و بنیادین در روانشناسی مثبت‌نگر، به مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی اشاره دارد که بر توانمندی‌های فردی، تاب‌آوری و موفقیت‌های شخصی تأثیرگذار است. این سرمایه شامل مؤلفه‌هایی چون امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری است که فرد را قادر می‌سازد در برابر چالش‌ها و بحران‌ها با انعطاف‌پذیری، پایداری و دیدگاه‌های مثبت، به مقابله و حل مسائل بپردازد (Kaspor & Zarean, 2024). در عرصه‌های آموزشی این ویژگی‌های روان‌شناختی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، چراکه به‌طور مستقیم بر کیفیت یادگیری و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارند (Masoumparest et al., 2021). با این حال، بسیاری از رویکردهای آموزشی همچنان تنها بر ابعاد شناختی و فنی آموزش تمرکز دارند و غالباً به توسعه ابعاد روان‌شناختی و انگیزشی توجه کافی نمی‌شود.

1 Positive psychology

2 Behavioral disorders

3 Psychological well-being

4 Psychological capital

این نقص در برنامه‌های آموزشی سبب می‌شود که افراد با وجود برخورداری از توانمندی‌های شناختی و زبانی، در مواجهه با موانع و چالش‌های تحصیلی و اجتماعی، از جمله استرس، اضطراب و عدم باور به توانایی‌های خود، قادر به بروز پتانسیل‌های واقعی خود نباشند. بنابراین، پژوهش حاضر در پی تدوین بسته آموزشی مبتنی بر سرمایه روانشناختی است که هدف آن تقویت مؤلفه‌های اساسی این سرمایه، همچون اعتماد به نفس، کاهش اضطراب، بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتقای مدیریت زمان، به‌ویژه در زمینه فرآیندهای یادگیری است. این بسته آموزشی بر مبنای اصول روانشناسی مثبت‌نگر طراحی شده تا به افراد کمک کند تا با تقویت جنبه‌های روان‌شناختی خود، بهبود عملکرد تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی را تجربه کنند.

این پژوهش در تلاش است تا با ارائه راهکارهایی مبتنی بر اصول علمی روانشناسی مثبت‌نگر، گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت آموزش، بهبود بهره‌وری آموزشی و تقویت انگیزش و خودباوری در افراد بردارد. هدف از این پژوهش، ارتقای تعاملات مثبت و انگیزش در فرآیند یادگیری است تا افراد قادر به مواجهه با چالش‌ها با دیدگاهی امیدوارانه و مقاوم‌تر باشند و به بهترین نحو از توانمندی‌های خود بهره‌برداری کنند. بدین ترتیب، این پژوهش به دنبال ایجاد تغییرات پایدار در رویکردهای آموزشی و بهبود کیفیت زندگی فردی و حرفه‌ای است. لذا، این پژوهش به دنبال پاسخی به سؤالات زیر است:

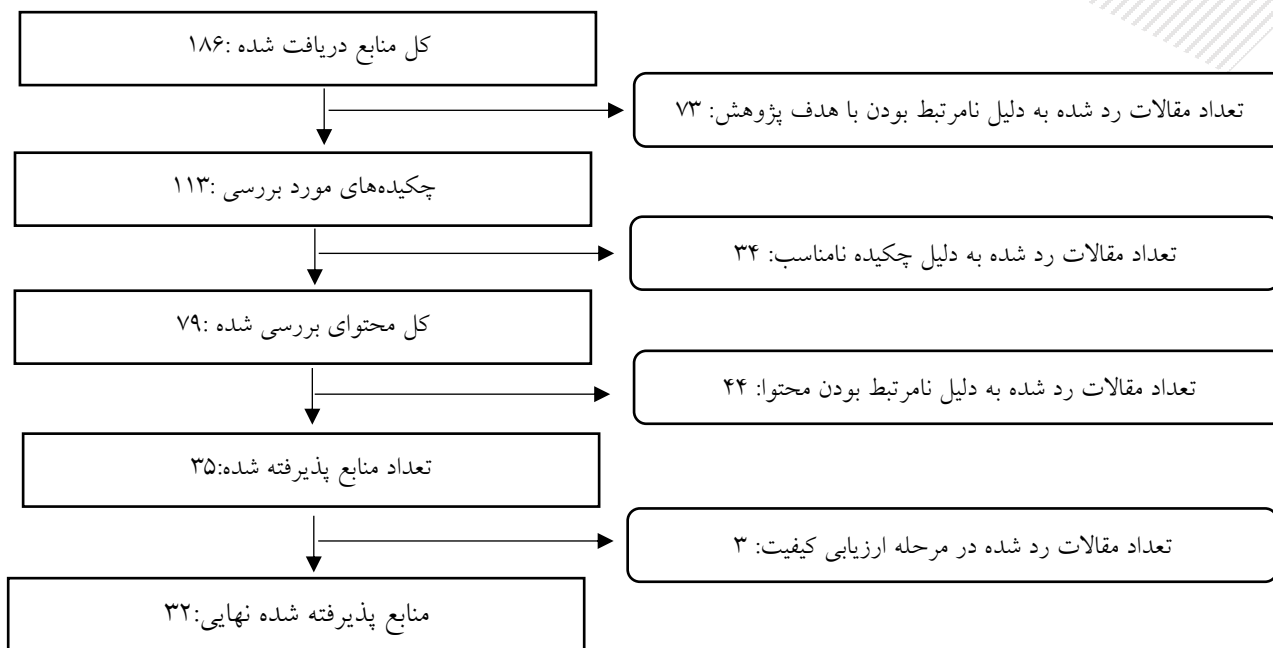
۱- تدوین بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی در بین زبان آموزان زبان انگلیسی چگونه انجام شده است؟

۲- اعتباریابی تدوین بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی در بین زبان آموزان زبان انگلیسی به چه صورت می‌باشد؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر با عنایت به ماهیت و گزاره‌های آن از نظر هدف تحقیق، توسعه‌ای و از نظر نوع داده‌های گردآوری‌شده، ترکیبی (کمی-کیفی) بود. در فاز کیفی، با استفاده از رویکرد مرور سیستماتیک انجام شد، به این صورت که داده‌های مورد نیاز از مقالات منتشرشده در پایگاه‌های معتبر داخلی و خارجی استخراج شدند. لذا می‌توان گفت که محصول فاز کیفی پژوهش حاضر، شناسایی و کشف جنبه‌های مشاهده‌پذیر بسته آموزشی سرمایه روان‌شناختی مبتنی بر بهزیستی روان‌شناختی بود. در فاز دوم پژوهش نیز به منظور برآزش بسته آموزشی مفهومی احصاء شده از فاز نخست، از روش همبستگی استفاده شد. در فاز کیفی، ۱۸۶ مقاله منتشرشده از بازه زمانی ۲۰۱۰-۲۰۱۸ و ۱۳۹۰-۱۴۰۰ با جستجوی کلیدواژه‌های "سرمایه‌های روان‌شناختی"، "تاب‌آوری"، "تاب‌آوری تحصیلی"، "خودکارآمدی"، "خودکارآمدی تحصیلی"، "خودباوری"، "امید"، "امید تحصیلی"، "خوش‌بینی"، "خوش‌بینی تحصیلی" به دست آمدند. مقالات بررسی‌شده و تعداد ۷۳ مقاله به دلیل عدم ارتباط با هدف پژوهش، حذف شدند. در مرحله بعد، همانطور که در شکل (۱) نشان داده می‌شود، ۱۱۳ مقاله باقی‌مانده مورد بررسی چکیده قرار گرفتند تا بتوان مشابهت‌ها و رهیافت‌هایی برای پژوهش حاضر یافت. در این مرحله که چکیده مقالات به دقت بررسی شد، تعداد ۳۴ مقاله دیگر از بررسی حذف شد. پس از مطالعه محتوای مقالات، ۴۴ مقاله دیگر نیز از بررسی خارج شده و ۳۵ مقاله باقی ماند. از ۳۵ مقاله باقی‌مانده، تعداد ۳ مقاله در مرحله کنترل کیفیت (روش ارزیابی انتقادی (CASP) از بررسی خارج شد و در نهایت ۳۲ مقاله مورد تحلیل قرار گرفتند.

در فاز کمی، برای اعتبارسنجی بسته آموزشی طراحی‌شده، جامعه آماری شامل خبرگان و متخصصان دانشگاهی بودند که آشنایی و اشراف کافی بر موضوع پژوهش داشتند. این افراد بر اساس معیارها و ملاک‌های از پیش تعیین‌شده انتخاب شدند. این معیارها شامل تألیف پژوهش‌ها و کتاب‌های مرتبط با موضوع، داشتن فعالیت‌های علمی و پژوهشی مرتبط بود. بر همین اساس، تعداد ۴۵ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری «ملاک‌محور» انتخاب شدند. در این مرحله، با استفاده از پرسشنامه‌ای که بر اساس ابعاد و مؤلفه‌های شناسایی‌شده در فاز کیفی طراحی شده بود، الگو مورد ارزیابی و اعتبارسنجی قرار گرفت.



شکل ۱. جستجو و انتخاب مقالات مرتبط

یافته‌های پژوهش

۱- طراحی بسته بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی چگونه انجام شده است؟

به منظور تحلیل داده‌های به دست آمده به عوامل استخراج شده از مقالات مورد بررسی، کد تخصیص داده شد و با توجه به فراوانی کدها، طبقه بندی تحت عنوان نشانه‌های استخراج شده انجام شد. در این مرحله ۳۲ نشانه استخراج شد. در ادامه نشانه‌های هم مضمون در یک دسته بندی کلی تر با عنوان "مضامین" در ۴ دسته "عوامل تاب آوری"، "خودباوری زبان آموز"، "خوش بینی" و "امید" قرار گرفت. این نشانه‌ها و مضامین مرتبط با آن‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است

جدول ۲. مضامین و نشانه‌های مرتبط با سیستم‌های روانشناختی

مضامین اصلی	نشانه‌ها	برخی از منابع بررسی شده
عوامل تاب آوری	✓ ارتباطات خانوادگی	(Afzali et al., 2019; Ang et al., 2022; Hemmati & Ghaffari, 2016; Jowkar et al., 2014; Rahimi & Ali Akbari Dehkordi, 2015; Yaghoubi & Bakhtiari, 2016; Yang & Wang, 2022)
	✓ سبک‌های فرزندپروری	
	✓ عوامل اقتصادی	
	✓ عوامل اجتماعی	
	✓ فضای آموزشی	
	✓ ویژگی‌های شخصیتی زبان آموز	

خودباوری	✓	مهارت مطالعه	(Alam et al., 2021; Matulesy & Hikmah, 2022; Morowati Sharifabad et al., 2020;)
زبان آموز	✓	مهارت اجتماعی	Namazi et al., 2013; Rahimi & Ali Akbari Dehkordi, 2015; Riadil, 2020; Salehi et al., 2019
	✓	مهارت مدیریت زمان	
	✓	عملکرد زبان آموز در امتحانات	
	✓	عملکرد زبان آموز در	
		مهارت‌های چهارگانه زبان	
		انگلیسی	
	✓	توانایی درک مطالب	
	✓	آینده تحصیلی	
خوش بینی	✓	تاکید تحصیلی زبان آموز	(Hamedinasab et al., 2017; Hamedinasab et al., 2016; Murray Nelson, 2012;)
	✓	دانش مدرس	Parish, 2021; RashavndMelli & Khalkhali, 2017; Taghipour et al., 2017; YalÇIn, 2022
	✓	صلاحیت رفتاری مدرس	
	✓	نحوه ارتباط مدرس با زبان	
		آموزان	
	✓	مهارت سازماندهی مدرس	
	✓	احساس هویت زبان آموز نسبت	
		به محیط یادگیری	
امید	✓	امید به کسب مهارت‌های	(Assaran et al., 2017; Ghadampour et al., 2018; Rahimi & Ali Akbari Dehkordi,)
		زندگی	(2015; Salehi et al., 2019
	✓	امید به کسب فرصت‌های	
		شغلی	
	✓	امید به کسب مهارت‌های	
		فردی	
	✓	امید به کسب شایستگی	

با توجه به نشانگرها و مضامین استخراج شده از پژوهش‌های پیشین، سرمایه‌های روانشناختی زبان آموزان انگلیسی در قالب بسته آموزشی زیر نمایش داده می‌شود.

جدول ۳. محتوای برنامه آموزش مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی

جلسه	اهداف	محتوا	تکالیف
۱	مقدمه و آشنایی با سرمایه روانشناختی	معرفی مفاهیم تاب‌آوری، خودباوری، خوش‌بینی و امید و تأثیر آن‌ها بر یادگیری زبان	تکمیل یک پرسشنامه خودارزیابی درباره نگرش‌های فردی نسبت به یادگیری زب
۲	تاب‌آوری	بررسی تأثیر ارتباطات خانوادگی، سبک‌های فرزندپروری، عوامل اقتصادی و اجتماعی بر تاب‌آوری زبان آموز	انجام یک مصاحبه با یکی از اعضای خانواده درباره حمایت‌های آن‌ها در مسیر یادگیری زبان و نگارش یک گزارش
۳	تاب‌آوری و ویژگی‌های شخصیتی	تحلیل نقش ویژگی‌های شخصیتی در یادگیری موفق و بررسی تأثیر محیط آموزشی در افزایش تاب‌آوری	تکمیل تست ویژگی‌های شخصیتی و نوشتن یک برنامه برای بهبود محیط یادگیری شخصی
۴	خودباوری و مهارت‌های یادگیری	شناسایی روش‌های افزایش اعتمادبه‌نفس در یادگیری از طریق مهارت مطالعه، مدیریت زمان و مهارت‌های اجتماعی	طراحی یک برنامه مدیریت زمان و اجرای آن برای یک هفته

۵	خودباوری و عملکرد تحصیلی	بررسی نقش خودباوری در امتحانات، مهارت‌های چهارگانه زبان و توانایی درک مطلب	ضبط یک فایل صوتی کوتاه از خود در حال صحبت به زبان انگلیسی و خودارزیابی آن
۶	خوش‌بینی و نقش مدرس در یادگیری مؤثر	تحلیل تأثیر رفتار مدرس، نحوه ارتباط او با زبان آموز و تأکید تحصیلی در ایجاد نگرش مثبت	مشاهده یک ویدیوی آموزشی از یک مدرس موفق و نوشتن تحلیل درباره تأثیر روش تدریس او بر انگیزه یادگیری
۷	احساس هویت و خوش‌بینی در یادگیری زبان	بررسی حس تعلق و هویت زبانی و تأثیر آن بر خوش‌بینی و انگیزه یادگیری	نوشتن یک مقاله کوتاه درباره تجربیات شخصی از محیط‌های آموزشی و تأثیر آن‌ها بر نگرش خود نسبت به یادگیری
۸	امید و آینده تحصیلی و شغلی زبان‌آموز	نقش امید در دستیابی به مهارت‌های زندگی، فرصت‌های شغلی و تحصیلی از طریق یادگیری زبان	طراحی یک چشم‌انداز تحصیلی و شغلی برای ۵ سال آینده و ارائه آن به گروه
۹	جمع‌بندی و یکپارچه‌سازی مفاهیم دوره	مرور و ترکیب چهار مؤلفه اصلی سرمایه روانشناختی و بررسی راهکارهای تقویت آن‌ها در یادگیری زبان	تهیه یک ارائه کوتاه درباره مهم‌ترین درسی که از این دوره آموخته‌اند و روش‌های کاربرد آن
۱۰	ارزیابی نهایی و تدوین برنامه یادگیری شخصی	بررسی پیشرفت زبان‌آموز، تحلیل نقاط قوت و ضعف، و برنامه‌ریزی برای مسیر یادگیری آینده	تکمیل یک پرسشنامه خودارزیابی و ارائه پیشنهاداتی برای بهبود یادگیری شخصی

بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی در بین زبان‌آموزان زبان انگلیسی با هدف تقویت عوامل روانشناختی مؤثر در یادگیری زبان، بر چهار مؤلفه اساسی تاب‌آوری، خودباوری، خوش‌بینی و امید متمرکز است. این بسته آموزشی نه تنها به بهبود مهارت‌های زبانی کمک می‌کند، بلکه به زبان‌آموزان می‌آموزد چگونه از طریق رشد روانشناختی، موانع یادگیری را پشت سر بگذارند و عملکرد بهتری در مسیر تحصیلی خود داشته باشند. در جلسات مختلف، با بررسی تأثیر محیط خانوادگی، اجتماعی و آموزشی بر تاب‌آوری، زبان‌آموزان یاد می‌گیرند چگونه با چالش‌های یادگیری مقابله کنند و در برابر سختی‌ها مقاوم باشند. در ادامه، با تقویت خودباوری از طریق مهارت‌های مطالعه، مدیریت زمان و تعاملات اجتماعی، زبان‌آموزان به سطحی از اعتمادبه‌نفس می‌رسند که بر عملکرد تحصیلی و توانایی آن‌ها در مهارت‌های زبانی اثرگذار است. همچنین، تأکید بر خوش‌بینی در فرآیند یادگیری، آن‌ها را با نقش رفتار مدرس، شیوه‌های تدریس و احساس هویت در محیط یادگیری آشنا می‌کند تا با نگرشی مثبت و انگیزه‌ای پایدار مسیر خود را ادامه دهند. در نهایت، پرداختن به امید به عنوان نیروی محرکه‌ای برای کسب موفقیت‌های تحصیلی، شغلی و فردی، به زبان‌آموزان این امکان را می‌دهد که با دیدی روشن‌تر به آینده خود نگاه کنند و اهدافی واقع‌بینانه و انگیزه‌بخش برای یادگیری زبان ترسیم کنند. از طریق ترکیب این چهار مؤلفه و اجرای فعالیت‌های عملی، زبان‌آموزان نه تنها از لحاظ زبانی بلکه از نظر روانی نیز رشد می‌کنند و با داشتن سرمایه روانشناختی قوی، می‌توانند یادگیری زبان را به تجربه‌ای لذت‌بخش، پایدار و موفق تبدیل کنند.

۲- اعتباریابی تدوین بسته آموزشی سرمایه روانشناختی مبتنی بر بهزیستی روانشناختی در بین زبان‌آموزان زبان انگلیسی به چه صورت می‌باشد؟

در طراحی الگوها و تهیه محتوای برنامه درسی، ارزیابی اعتبار آن‌ها از نیازهای اساسی یک پژوهش به شمار می‌آید. زیرا کاربران و ذی‌نفعان زمان و هزینه زیادی را صرف می‌کنند و بنابراین اطمینان از اعتبار آن‌ها ضروری است. ویلیام اسکات روشی مشخص برای اعتبارسنجی این موارد ارائه داده است که در آن گروهی از ارزیابان نظرات خود را درباره اجزا و عناصر یک الگو یا محتوا بیان می‌کنند. این شاخص‌ها به صورت درصد توافق مطلق ارائه می‌شوند و توسط ارزیابان محاسبه شده و در فرمول ویلیام اسکات قرار می‌گیرند. اگر ضریب نهایی این فرمول بالای ۰/۷ باشد، نشان‌دهنده اعتبار کافی محتوای ارزیابی شده خواهد بود. پارامترهای فرمول ویلیام اسکات که به دستیابی به این شاخص اعتبار کمک می‌کنند، به شرح زیر معرفی شده‌اند:

$$P_i = \frac{P_O - P_E}{1 - P_E}$$

Pi = ضریب اعتبار

PE = سطح مورد انتظار

Po = سطح مشاهده شده

۱ = عدد ثابت حداکثر توافق

در این پژوهش بسته آموزش سرمایه‌های روان شناختی شامل اجزایی با محتوای تاب‌آوری، امید، خودباوری و خوش‌بینی می‌باشد که توسط دو نفر ارزیاب مجرب دانشگاهی در رشته روانشناسی با گرایش روانشناسی تربیتی مورد بررسی قرار گرفته و حاصل توافق آن‌ها نسبت به اجزای بسته آموزشی به شرح جدول ۴ به دست آمد.

جدول ۴. پایایی متغیرها

محتوا	ضریب پایایی پی اسکات
محتوای تاب‌آوری	۰/۷۶
محتوای امید	۰/۷۸
محتوای خودباوری	۰/۷۳
محتوای خوش‌بینی	۰/۸۲

با توجه به این که برای قابل قبول بودن پایایی میزان آن باید از ۷۰ درصد بالاتر باشد و با در نظر گرفتن ضرایب بدست آمده این ضرایب قابل قبول هستند. در ادامه به منظور بررسی کمی روایی محتوا و جهت اطمینان از این که مهم‌ترین و صحیح‌ترین محتوا انتخاب شده است، نسبت روایی محتوا (CVR) و برای اطمینان از طراحی مناسب بسته آموزشی، از شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد. ابتدا توضیحاتی در مورد بسته آموزشی، شرح جلسات و اهداف هر جلسه به متخصصین داده شد. سپس از آن‌ها در خواست شد هر جلسه را با استفاده از یک طیف لیکرت ۳ تایی شامل "جلسه ضروری است"، "جلسه مفید است ولی ضروری نیست"، و "جلسه ضرورتی ندارد" دسته بندی کنند. پاسخ‌ها بر اساس فرمول (CVR) محاسبه و با جدول Lawshe انطباق داده شد. اعداد بالاتر از ۰/۴۹ مورد قبول واقع شد. جدول ۱-۴ نتایج محاسبه CVR را نشان می‌دهد.

$$CVR = \frac{\frac{\text{تعداد متخصصین}}{2} \times \text{تعداد ضروری}}{\frac{\text{تعداد متخصصین}}{2}}$$

باتوجه به نتایج به دست آمده از جدول ۵، در تمامی سؤالات مقدار CVR بیشتر از ۴۹٪ بود.

جدول ۵. نتایج محاسبه CVR

جلسه	هدف	ضروری است	ضروری نیست؛ ولی مفید است	ضروری نیست	CVR
۱	آشنایی با پژوهشگر و سایر اعضا، اجرای پیش‌آزمون، شناخت مفهوم امید	۱۴	۱	۰	۰/۸۷
۲	تشخیص تأثیرات ناامیدی، اهمیت امید داشتن نسبت به آینده	۱۵	۰	۰	۱
۳	هدفمندی در زندگی و راه‌های رسیدن به اهداف	۱۳	۲	۰	۰/۷۳
۴	آشنایی با مسیریابی برای رسیدن به اهداف و رهنمودهای عملی برای تقویت توانایی مسیریابی	۱۵	۰	۰	۱
۵	شناخت مفهوم تاب‌آوری	۱۴	۱	۰	۰/۸۷
۶	شناخت عوامل حمایتی داخلی	۱۴	۰	۱	۰/۸۷

۷	شناخت عوامل حمایتی بیرونی و فواید دریافت حمایت	۱۵	۰	۰	۱
۸	آشنایی با برخی راه‌های ایجاد تاب‌آوری	۱۵	۰	۰	۱
۹	شناخت مفهوم خودکارآمدی	۱۴	۱	۰	۰/۸۷
۱۰	آشنایی با پنج ویژگی کلیدی در مفهوم خودکارآمدی و تحلیل باورهای خودکارآمد	۱۴	۱	۰	۰/۸۷
۱۱	آشنایی با فرآیند رشد خودکارآمدی و عوامل مؤثر بر آن	۱۵	۰	۰	۱
۱۲	آشنایی با تأثیرات خلق بر خودکارآمدی و انواع راهبردهای مقابله‌ای	۱۵	۰	۰	۱
۱۳	شناخت مفهوم خوش‌بینی و بدبینی و تأثیرات آن‌ها در زندگی	۱۴	۱	۰	۰/۸۷
۱۴	آشنایی با مفهوم درماندگی آموخته شده و چرخه افکار	۱۵	۰	۰	۱
۱۵	آشنایی با ضرورت تغییر سبک‌های تبیینی بدبینانه به سبک‌های تبیینی و اصلاح اسنادی	۱۵	۰	۰	۱
۱۶	شناخت پیامدهای تغییر باور و معرفی مدل ABCDE اجرای پس‌آزمون	۱۴	۱	۰	۰/۸۷

پس از تعیین و محاسبه CVR، بررسی CVI)) بر اساس شاخص روایی محتوای صورت گرفت. پذیرش آیت‌ها بر اساس نمره CVI بالاتر از ۰/۷۹ بود.

جدول ۶. نتایج محاسبه CVR

شماره جلسه	مرتبط بودن سؤال		شفافیت سؤال		سادگی سؤال		CVR
	غیرمرتبط	نیازمند یکسری تغییرات	مرتبط، اما نیازمند یکسری تغییرات	کاملاً مرتبط	غیرشفاف	نیازمند یکسری تغییرات	
					امتیاز	غیر ساده	
					امتیاز	کاملاً ساده	
						جزء	
						کاملاً ساده	
۱	۱	۱	۱۴	۱	۱۵	۱	۰/۹۸
۲	۲	۱	۱۳	۱	۱۲	۰/۸۷	۰/۹۶
۳	۰	۱	۱۵	۱	۱۵	۱	۰/۹۸
۴	۱	۱	۱۴	۱	۱۵	۲	۰/۹۸
۵	۰	۱	۱۵	۱	۱۵	۱	۱
۶	۱	۱	۱۴	۰/۹۳	۱۴	۱	۰/۹۸
۷	۱	۱	۱۴	۱	۱۵	۱	۰/۹۸
۸	۱	۱	۱۳	۰/۹۳	۱۱	۲	۰/۸۷
۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۱۳	۱	۰/۹۸
۱۰	۱	۱	۱۵	۱	۱۵	۱	۰/۹۸
۱۱	۱	۱	۱۵	۱	۱۴	۱	۱
۱۲	۱	۲	۱۲	۰/۸	۱۵	۱	۰/۹۳
۱۳	۱	۱	۱۵	۱	۱۴	۰/۹۳	۰/۹۸
۱۴	۱	۱	۱۵	۱	۱۴	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱۴	۱	۱۳	۰/۹۳	۰/۹۸
۱۶	۱	۱	۱۵	۱	۱۲	۲	۰/۹۸

نتایج حاکی از آن بود که محتوای تمامی جلسات از دیدگاه متخصصین نمره CVI بالاتر از ۰/۷۹ داشتند و لذا مناسب تشخیص داده شدند.

بحث و نتیجه‌گیری

طراحی بسته آموزشی سرمایه روان‌شناختی مبتنی بر بهزیستی روان‌شناختی، حاصل یک فرآیند علمی و نظام‌مند است که بر مبنای تحلیل عمیق پژوهش‌های پیشین و کدگذاری دقیق داده‌ها انجام شده است. در این فرآیند، ۳۲ نشانگر کلیدی مرتبط با سرمایه‌های روان‌شناختی شناسایی شد که در چهار مؤلفه اصلی تاب‌آوری، خودباوری، خوش‌بینی و امید طبقه‌بندی شدند. این مؤلفه‌ها، به‌عنوان زیربنای اساسی توانمندسازی روان‌شناختی، نقش کلیدی در بهبود تجربه یادگیری و رشد فردی زبان‌آموزان ایفا می‌کنند.

ارزیابی پایایی محتوا بر اساس ضریب ویلیام اسکات حاکی از آن است که تمامی مؤلفه‌های کلیدی این بسته، از جمله تاب‌آوری، امید، خودباوری و خوش‌بینی، دارای ضرایب بالاتر از ۰.۷۰ هستند. این میزان نه‌تنها استانداردهای لازم را برآورده می‌کند، بلکه نشان‌دهنده سطح بالای توافق میان ارزیابان متخصص است، امری که به استحکام و قابلیت اطمینان بسته آموزشی تأکید دارد. علاوه بر این، بررسی روایی محتوایی با استفاده از نسبت روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) نتایج درخشانی را به همراه داشت. تمامی جلسات آموزشی موفق به کسب نمره CVR بالاتر از ۰.۴۹ و نمره CVI بالاتر از ۰.۷۹ شدند، که این امر تأییدی بر ارتباط قوی، شفافیت و سادگی مناسب محتوای آموزشی است. این نتایج نشان می‌دهد که متخصصان این نشان داد که بسته آموزشی تدوین‌شده، نه‌تنها استانداردهای علمی و آموزشی را برآورده می‌کند، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک ابزار موثر در توسعه سرمایه‌های روان‌شناختی مورد استفاده قرار گیرد. نتایج به دست آمده همراستا با مطالعات پیشین بود (Aajurlou et al., 2024; Alshahrani & Iqbal, 2021; Cao et al., 2024; Çimen & Ozgan, 2018; Ghasemizad & Behnamifar, 2019; Hashemi Nasrabad et al., 2011; Heydari, 2024; Kaspor & Saman & Wirawan, 2024; Singhal & Zarean, 2024; Khan et al., 2024; Masoumparest et al., 2021; Saket et al., 2023; Rastogi, 2018; Yildiz, 2017).

بسته آموزشی طراحی‌شده نه‌تنها یک برنامه ساختاریافته، بلکه یک مسیر تحولی است که از طریق آموزش، تمرین و بازخورد مستمر، به پرورش نگرش‌های مثبت، ارتقای توانمندی‌های شناختی و تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی کمک می‌کند. این بسته، با دربرگرفتن ۱۰ جلسه آموزشی، هر یک از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی را به‌صورت عملی و کاربردی مورد توجه قرار داده است. از معرفی مفاهیم پایه گرفته تا تحلیل تجربیات شخصی، تمرین مهارت‌های شناختی، و تدوین برنامه‌های فردی، این دوره آموزشی طراحی شده است تا یادگیری را از یک فرآیند منفعلانه به تجربه‌ای پویا و معنادار تبدیل کند.

یکی از ویژگی‌های بارز این بسته، تأکید بر یادگیری تعاملی و مشارکتی است که زبان‌آموزان را تشویق می‌کند تا با شناخت بهتر نقاط قوت و ضعف خود، مسیر رشد و پیشرفتشان را به‌طور هدفمند دنبال کنند. تمرین‌های عملی و تکالیف متنوع، از جمله ارزیابی‌های خودشناسی، تحلیل ویدئوهای آموزشی، نگارش گزارش‌های تجربی، و تدوین برنامه‌های یادگیری شخصی، همگی در راستای ارتقای خودکارآمدی و انگیزه در یادگیری طراحی شده‌اند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که سرمایه‌های روان‌شناختی نه‌تنها نقش محوری در افزایش عملکرد تحصیلی و یادگیری زبان دارند، بلکه از طریق یک برنامه آموزشی هدفمند و علمی، می‌توانند به‌طور مؤثری توسعه یابند. بسته آموزشی تدوین‌شده، با تکیه بر رویکردهای نوین روان‌شناسی مثبت‌گرا، می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در ارتقای تاب‌آوری، خودباوری، خوش‌بینی و امید در زبان‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. این بسته نه‌تنها مسیر یادگیری را تسهیل می‌کند، بلکه به آن عمق و معنای بیشتری می‌بخشد و زمینه‌ای را برای شکوفایی توانمندی‌های فردی و تحصیلی فراهم می‌آورد.

با توجه به نتایج مثبت به‌دست‌آمده، پیشنهاد می‌شود بسته آموزشی سرمایه روان‌شناختی مبتنی بر بهزیستی روان‌شناختی، در دوره‌های آموزشی مختلف و با گروه‌های گوناگون زبان‌آموزان (از نظر سن، سطح زبان، و پیشینه تحصیلی) مورد استفاده قرار گیرد تا اثربخشی آن در شرایط متنوع بررسی شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی به بررسی تأثیر این بسته بر متغیرهای دیگری نظیر انگیزش تحصیلی، اضطراب امتحان، و عملکرد کلاسی زبان‌آموزان بپردازند. از طرفی، با توجه به اهمیت نقش معلمان در اجرای موفق این بسته، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی ویژه‌ای برای آشنایی معلمان با مفاهیم

و روش‌های به‌کاررفته در بسته طراحی و اجرا شود. در نهایت، پیشنهاد می‌شود نسخه‌های دیجیتالی و تعاملی این بسته آموزشی تهیه شود تا دسترسی به آن برای زبان‌آموزان در سراسر کشور تسهیل گردد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از نمونه‌ای محدود از زبان‌آموزان (از نظر تعداد و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی) بود که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. پژوهش‌های آتی می‌توانند با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، به نتایج دقیق‌تری دست یابند. محدودیت دیگر، استفاده از ابزارهای خودسنجی برای ارزیابی سرمایه‌های روان‌شناختی بود که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گیرند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، از روش‌های ارزیابی چندگانه (مانند مشاهده رفتار و مصاحبه) استفاده شود تا روایی و پایایی نتایج افزایش یابد. علاوه بر این، عدم وجود گروه کنترل در این پژوهش، امکان مقایسه دقیق اثربخشی بسته آموزشی با روش‌های سنتی را محدود می‌کند. پژوهش‌های آتی می‌توانند با استفاده از گروه‌های کنترل، به ارزیابی دقیق‌تری از اثربخشی این بسته دست یابند. در نهایت، لازم به ذکر است که اثربخشی این بسته آموزشی در بلندمدت مورد بررسی قرار نگرفته است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی، با پیگیری زبان‌آموزان در طول زمان، به بررسی پایداری اثرات این بسته بر سرمایه‌های روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی آن‌ها بپردازند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی رعایت شد.

تشکر و قدردانی

از تمام مادران و دانش‌آموزانی که در این پژوهش همراه ما بودند و همچنین، از آموزش‌وپرورش استان تهران که امکان انجام پژوهش حاضر را فراهم کردند، تقدیر و تشکر می‌شود.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مطالعه با هم مشارکت فعال داشتند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ تضاد منافی وجود نداشت.

Reference

- Aajurlou, S., Pourhossein, R., & Naghsh, Z. (2024). The effectiveness of the self-review method on psychological distress, psychological capital, and psychological well-being in adolescent girls. *Ravanshenasi-ye Royesh*, 13(2), 1-12. https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=4985&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Afzali, L., Esmaili, S., & Naghsh, Z. (2019). Academic resilience, academic vitality, and academic performance in students with learning disabilities: Investigating the mediating role of academic procrastination. *Empowering Exceptional Children*, 10(4), 51-60. https://www.ceciranj.ir/article_106383.html?lang=en
- Alam, M. R., Jahan, S., Milon, M. R. K., Ansarey, D., Umar, S., & Al Hadi, F. (2021). Accelerating learners' self-confidence level in second language acquisition: a qualitative study. *International Center for Research and Resources Development*, 2(3). <https://doi.org/10.53272/icrrd.v2i3.5>
- Alshahrani, S. T., & Iqbal, K. (2021). Influence of psychological capital on organizational citizenship behaviors: The mediating role of psychological well-being. *International Journal of Organizational Leadership*, 10(3), 299-312. <https://www.proquest.com/openview/b2f566b2027d30b2daeab29159772b2c/1?cbl=2042242&pq-origsite=gscholar>

- Ang, W. H. D., Shorey, S., Lopez, V., Chew, H. S. J., & Lau, Y. (2022). Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Current Psychology*, 41(11), 8132-8146. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01830-4>
- Assaran, M., Tatari, M., & Moharrami, I. S. (2017). The relationship between self-efficacy and hopelessness in elementary school students: A preliminary study. *Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*, 49-55. <https://jms.thums.ac.ir/article-1-441-en.pdf>
- Cao, F., Zhang, L. F., Li, M., & Xie, Z. (2024). Subjective well-being among PhD students in mainland China: the roles of psychological capital and academic engagement. *Frontiers in psychology*, 15, 1354451. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354451>
- Çimen, İ., & Ozgan, H. (2018). Contributing and damaging factors related to the psychological capital of teachers: A qualitative analysis. *Issues in Educational Research*, 28(2), 308-328. https://www.researchgate.net/publication/324532054_Contributing_and_damaging_factors_related_to_the_psychological_capital_of_teachers_A_qualitative_analysis
- Ghadampour, E., Heydariyani, L., Barzegar Bafrooei, M., & Dehghan Manshadi, M. (2018). The role of academic hope and perceived emotional support in predicting the academic well-being of medical students. *Research in Medical Education*, 10(3), 47-57. <https://doi.org/10.29252/rme.10.3.47>
- Ghasemizad, A., & Behnamifar, F. (2019). Identifying the components of students' psychological capital from an Islamic perspective. *Applied Issues in Islamic Education*, 4(1), 117-144. <https://doi.org/10.29252/qaie.4.1.117>
- Hamedinasab, S., Asgari, A., & Shafei, H. P. (2017). The mediating role of students' academic optimism in the relationship between school academic optimism and students' self-efficacy. *Positive Psychology Research Journal*, 47-60. <https://ensani.ir/fa/article/398010/>
- Hamedinasab, S., Shokouhi Fard, H., & Najati, S. (2016). Explaining the components of students' academic optimism. The 2nd International Conference on Management and Social Sciences, Hashemi Nasrabad, T., Babapour Khairuddin, J., & Bahadori Khosroshahi, J. (2011). The role of psychological capital in psychological well-being considering the moderating effects of social capital. *Social Psychology Research*, 1(4), 123-144. https://www.socialpsychology.ir/article_125009.html?lang=en
- Hemmati, R., & Ghaffari, M. (2016). Multilevel analysis of factors affecting academic resilience (Case study: High school students in less developed areas of Mobarakeh County). *Modern Educational Approaches*, 11(2), 87-106. https://nea.ui.ac.ir/article_21383.html?lang=en
- Heydari, B. (2024). The mediating role of psychological well-being in the relationship between psychological capital and academic burnout among psychology students at Islamic Azad Universities in Tehran. *Sociology of Education*, 10(2), 398-408. https://www.iase-jrn.ir/article_718771.html?lang=en
- Jowkar, B., Kojuri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. A. (2014). Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *Journal of advances in medical education & professionalism*, 2(1), 33-38. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4235534/>
- Kaspor, S., & Zarean, M. (2024). The relationship between meaning in life and psychological well-being in students: The mediating role of psychological capital. *Journal of Modern Psychological Research*, 19(76), 97-107. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18936.html?lang=en
- Khan, A., Zeb, I., Zhang, Y., Fazal, S., & Ding, J. (2024). Relationship between psychological capital and mental health at higher education: Role of perceived social support as a mediator. *Heliyon*, 10(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29472>
- Masoumparest, S., Zare Bahramabadi, M., Khooeini, F., & Moradi, H. (2021). Developing a model of psychological well-being based on psychological capital. *A New Approach to Children's Education*, 3(3), 59-67. https://journal.iocv.ir/article_128562.html
- Matulessey, A., & Hikmah, U. R. (2022). Students' Confidence in Expressing Opinions at a Senior High School in Pademawu. *2nd International Conference on Social Science, Humanity and Public Health (ICOSHIP 2021)*
- Morowati Sharifabad, M. A., Baghernezhad Hesary, F., Miri, M., Dastjerdi, R., & Sharifzadeh, G. R. (2020). Self-Esteem in adolescent girls: a qualitative study. *Women's Health Bulletin*, 7(2), 26-32. https://womenshealthbulletin.sums.ac.ir/article_46496.html
- Murray Nelson, L. (2012). *The relationship between academic optimism and academic achievement in middle schools in Mississippi* <https://aquila.usm.edu/dissertations/813/>
- Namazi, K., Moharrami, A. M., Nami, M. S., & Yamouti, K. (2013). Spiritual intelligence and self-efficacy among high school students. Iranian National Congress of Social Psychology, Sciences, Psychology, Counseling, Education, and Research, Parish, B. (2021). Academic optimism and academic achievement of students. The 4th International Conference on Educational Sciences, Psychology, Counseling, Education, and Research, Rahimi, R., & Ali Akbari Dehkordi, M. (2015). The relationship between resilience and academic achievement in students with hearing impairments. *Modern Psychological Research (Tabriz University Psychology Journal)*, 10(38), 119-133. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4083.html?lang=en
- RashavndMelli, A., & Khalkhali, V. (2017). The relationship between optimism and hope in female students. The 4th International Conference on Recent Innovations in Psychology, Counseling, and Behavioral Sciences,

- Riadil, I. G. (2020). A Qualitative Study: Investigating EFL Learners' Self-Confidence To Decrease The Reticence In Speaking Ability. *ELTICS: Journal of English Language Teaching and English Linguistics*, 5(2), [Add Page Range]. <https://doi.org/10.31316/eltics.v5i2.876>
- Saket, M. H., Davari, R., & Pashasharifi, H. (2023). Structural relationships between psychological capital and psychological well-being with the mediation of perceived social support and differentiation among students. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 12(45), 14-27. <https://sanad.iau.ir/en/Article/932130>
- Salehi, R., Abedi, M. R., & Nilforoushan, P. (2019). Developing a conceptual model of academic success: A qualitative study. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 10(38), 1-29. https://qccpc.atu.ac.ir/article_9674.html?lang=en
- Saman, A., & Wirawan, H. (2024). Predicting students' soft skills: the role of psychological capital, psychological well-being and grade levels. *Education+ Training*, 66(1), 17-34. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2022-0405>
- Singhal, H., & Rastogi, R. (2018). Psychological capital and career commitment: the mediating effect of subjective well-being. *Management Decision*, 56(2), 458-473. <https://doi.org/10.1108/MD-06-2017-0579>
- Taghipour, H., Keshavarz Lashkenari, R., & Yousefi Rashidi, A. A. (2017). Content knowledge of teaching methods and its impact on students' academic achievement. Conference on Modern Research in Iran and the World in Management, Economics, Accounting, and Humanities,
- Yaghoubi, A., & Bakhtiari, M. (2016). The effect of resilience training on academic burnout in female students. *Research in School and Virtual Learning*, 4(13), 45-56. https://etl.journals.pnu.ac.ir/article_2997.html?lang=en
- YalÇın, M. S. (2022). Evaluation of Academic Optimism Levels of The Lecturer: A Qualitative Research. *Journal of Family Counseling and Education*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.32568/jfce.1035860> 10.32568/jfce.1610754
- Yang, S., & Wang, W. (2022). The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Frontiers in psychology*, 12, 6548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537>
- Yildiz, E. (2017). The effect of the psychological capital and personality characteristics of employees on their organizational commitment and contribution to the work: a qualitative research on managers. *Journal of Management and Strategy*, 8(4), 34-46. <https://doi.org/10.5430/jms.v8n4p34>