

بررسی رابطه سرمایه‌های روان‌شناختی با اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی

غزل قشقایی*، فریده حسین ثابت**، عبدالله معتمدی***

چکیده

سرمایه‌های روان‌شناختی شامل امید خوش‌بینی تاب‌آوری و خودکارآمدی است که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است و به بهبود عملکرد افراد در زمینه‌های مختلف کمک می‌کند. از طرفی اضطراب می‌تواند منجر به کاهش یا حتی تخریب عملکرد فرد شود لذا این پژوهش به بررسی ارتباط بین این دو مفهوم می‌پردازد. پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه سرمایه روان‌شناختی و اضطراب در دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی صورت گرفته است. جامعه آماری کلیه دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی هست. نمونه‌ی این پژوهش شامل ۲۰۰ نفر است که به صورت در دسترس انتخاب و مورد بررسی قرار گرفته است. ابزارهای این پژوهش، پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷)، پرسشنامه اضطراب کتل (۱۹۵۸) می‌باشد. اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بین متغیرهای پژوهش رابطه معنادار وجود دارد به طوری که بین سرمایه روان‌شناختی و اضطراب دانشجویان رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($\text{sig}=0.028$ و $r=-0.155$) یعنی با افزایش سرمایه روان‌شناختی دانشجویان از میزان اضطراب آن‌ها کاسته شده و بالعکس با کاهش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی به اضطراب دانشجویان اضافه می‌شود.

تاریخ دریافت: ۵ آبان ۱۳۹۹ تاریخ پذیرش: ۲۲ دی ۱۳۹۹

*دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. رایانامه نویسنده مسئول:

ghashghaeq@gmail.com

**استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.

***استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

کلیدواژگان: سرمایه‌های روان‌شناختی، اضطراب، دانشجویان.

۱. مقدمه

توجه به آموزش عالی از نشانه‌های پیشرفت نظام آموزشی یک جامعه به شمار می‌رود. کوشش در جهت شناسایی، برنامه‌ریزی و ایجاد تسهیلات آموزشی هر چه بهتر برای دانشجویان، گامی مؤثر در تحقق اهداف عالی نظام آموزشی هر کشور است. در راستای دستیابی به اهداف ارزشمند نظام آموزشی نظیر گسترش علم در جوامع بشری، توسعه توانمندی‌های دانشجویان، افزایش بهره‌وری آن‌ها و هماهنگی بین یادگیری‌های آموزشگاهی و تجارب زندگی، لزوم برنامه‌ریزی‌های مناسب و کارآمد از اهمیت قابل توجهی برخوردار است (شیخ‌الاسلامی، ۱۳۳۱؛ به نقل از کشاورزافشار و میرزایی، ۱۳۹۷). اگرچه تمامی افراد جامعه طی زندگی با اضطراب مواجه هستند، اما آنچه مشهود است، اضطراب دانشجویان را بیشتر تحت تأثیر خود قرار می‌دهد زیرا آنان در مواجهه با عواملی هستند که می‌تواند در برهم زدن آرامش آن‌ها نقش داشته باشند. این عوامل ممکن است شامل، هزینه‌های تحصیلی، اقامت در خوابگاه، دوری از خانواده، تغییر سبک زندگی و ساعات خواب و بیداری و حجم مطالب درسی باشند (تحویل‌داری و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین طبق نتایجی که پژوهش‌مداران و همکاران (۱۳۹۶) نشان می‌دهد در ایران میانگین اضطراب در زنان ۲۵/۹۶ و در مردان ۲۴ اعلام شد. لذا همان‌طور که مشاهده می‌شود زنان به‌طور میانگین اضطراب بالاتری را از مردان نشان می‌دهند و در برابر اضطراب آسیب‌پذیرتر هستند این امر دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد از جمله آسیب‌پذیری فیزیکی و بدنی بیشتر و یا وجود مسئولیت‌های عاطفی و اجتماعی بیشتر در جامعه و همچنین تاب‌آوری و خوش‌بینی کمتر به‌ویژه در زمینه‌ی تحصیلی (تحویل‌داری و همکاران، ۱۳۹۶). لذا این امر مسبب آن شد که این پژوهش تنها بر روی زنان انجام شود. اضطراب و فشار روانی منفی حاصل از آن در جامعه‌ی امروزی با افزایش دغدغه‌ها و بیشتر شدن و پیچیده‌تر شدن مسئولیت انسان‌ها در حال افزایش است. اضطراب حالتی است که تقریباً همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی‌شان تجربه می‌کنند به‌طوری‌که هرکس در زندگی خود حداقل یک‌بار آن را

تجربه کرده است (Speilberger et al, 2017); به نقل از طالب‌زاده، سلیمان‌پور‌عمران و اسماعیلی‌شاد، (۱۳۹۸) اما چه می‌شود که عده‌ای با آن کنار آمده و عده‌ای دیگر مغلوب اضطراب خود می‌شوند؟ تصور می‌شود که باید ویژگی‌هایی در افراد موفق در مقابله با اضطراب وجود داشته باشد.

سرمایه‌های روان‌شناختی که توسط لوتانز (۲۰۰۷) مطرح شد و از مفاهیم روان‌شناسی مثبت می‌تواند یکی از آن ویژگی‌ها باشد و عبارت است از یک حالت روان‌شناسی مثبت و رویکرد واقع‌گرا و انعطاف‌پذیر نسبت به زندگی که از چهار مؤلفه شامل: امید خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی تشکیل شده است (مشتاقی و مویدفر، ۱۳۹۵). سرمایه‌های روان‌شناختی با این ویژگی‌ها مشخص می‌شوند: داشتن اعتمادبه‌نفس و تلاش برای موفقیت که همان مؤلفه‌ی خودکارآمدی است، داشتن اسناد مناسب در مورد موفقیت حال و آینده یا همان خوش‌بینی، امید یا پافشاری در رسیدن به اهداف و تاب‌آوری که همان تحمل سختی‌ها و مشکلات برای رسیدن به موفقیت هست (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از دیانت‌نسب، جاویدی و بقولی، ۱۳۹۳). این مفهوم از جمله ویژگی‌هایی است که یافتن آن‌ها احتمالاً می‌تواند بر کاهش اثر اضطراب بر افراد و مدیریت صحیح آن به ارتقای حال روحی افراد و به تبع آن بهبود زندگی فردی در محیط‌های مختلف زندگی به‌ویژه تحصیلی کمک کرد. به این صورت که هر چه فرد اهداف منظم‌تر و منطقی‌تری در نظر بگیرد به‌طور خوش‌بینانه و مثبت‌تر به مسائل می‌اندیشد و مسلماً آن‌ها را کمتر اضطراب‌آور و خطرناک تلقی می‌کند و نیز هرچه طاقت و انعطاف‌پذیری فرد در برابر مسائل و عوامل اضطراب‌آور بیشتر باشد مقاومت او در برابر اضطراب بالاتر رفته لذا اضطراب کمتری را تجربه خواهد کرد علاوه بر این تصور می‌شود که فرد با وجود خودکارآمدی بالا می‌تواند در حل مسائل و مشکلات و موانع پیشروی خود موفق‌تر عمل کرده و کمتر آشفتگی شده و لذا اضطرابش کاهش پیدا کند. افزون بر این، به نظر می‌رسد مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی که شامل امید تاب‌آوری خوش‌بینی و خودکارآمدی هست با تأثیری که بر افراد دارند

سبب تغییر در نگرش فرد به عوامل اضطراب زا شوند و از این رو با میزان اضطراب افراد رابطه داشته باشند. این تأثیر می‌تواند به این صورت باشد که یافتن امید (امید به حل مشکلات) سبب تغییر نگرش فرد شده و در نتیجه هر چه امید در فرد بازنمایی بیشتری پیدا کند میزان اضطراب فرد کمتر می‌شود علاوه بر امید خود مؤلفه‌ی خوش بینی به مفهوم تغییر دیدگاه فرد به عوامل اضطراب زا می‌تواند باشد و اگر فرد عوامل استرس و اضطراب‌زا را با خوش بینی و دیدگاه مثبت بررسی کند مسلماً اضطراب کمتری را تجربه خواهد کرد. همان‌طور که در پژوهش دمیر^۱ (۲۰۱۸) نشان داده شد که سرمایه روان‌شناختی با اضطراب رابطه منفی وجود دارد. همچنین وجود خودکارآمدی و لذا یافتن راه‌حل‌های مناسب برای رویارویی با موانع و عوامل اضطراب‌زا و همچنین تاب‌آوری و تحمل بالا در برابر موانع و مشکلات و عوامل استرس‌زا می‌تواند راه را برای پیشرفت و موفقیت هموار کرده و لذا باعث کاهش اضطراب فرد گردد. لذا به نظر می‌رسد بین سرمایه روان‌شناختی و اضطراب رابطه وجود داشته باشد و این پژوهش در راستای بررسی این موضوع انجام شده است.

۲. مبانی نظری

اضطراب

اضطراب را می‌توان پاسخی در مقابل خطر ناآشکار مبهم تعریف کرد به عبارت دیگر اضطراب احساس ناخوشایند بیمناکی و ترس ناراحتی کننده‌ای از پیش‌بینی خطری است که منشأ آن مشخص نیست (آتش پور و شفقتی، ۱۳۷۷). اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم از نوع دلواپسی است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد؛ مثل احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب،

^۱ Demir

تعریق، سردرد یا میل جبری ناگهانی برای دفع ادرار و یا میل برای حرکت نیز از علائم شایع آن است (کاپلان، پورافکاری، ۱۳۷۵).

ساراسون^۱ (۱۹۸۷) بر این عقیده است که وقتی بفهمیم نظام ساختارهای ما، از عهده مشکلاتی که داریم بر نمی‌آید؛ احساس اضطراب می‌کنیم. اضطراب واکنشی است که گاهی سودمند به شمار می‌رود؛ زیرا موجب افزایش سودمندی و جدی گرفتن امور یا کارهای مهم می‌شود و برای ایجاد تغییر و رشد، فرد را به فعالیت وامی‌دارد. اضطراب زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که در پاسخ به محرک‌ها یا رویدادهای بی‌خطر پدید آید یا به شکل ترس غیرواقعی از ضعف در انجام دادن کارها ظاهر شود (شاملو، ۱۳۷۳).

سرمایه روان‌شناختی

سرمایه روان‌شناختی یکی از مباحث مهم روانشناسی مثبت‌گراست که شامل رفتار، اعمال و افکاری هستند که اکتسابی و قابل پرورش هستند (Luthans, 2002) که شامل درک شخص از خودش، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات می‌باشد (Luthans et al, 2007). سرمایه روان‌شناختی مجموعه‌ای از صفات و توانمندی‌های مثبت است که می‌تواند مانند یک منبع قوی در رشد و ارتقاء فرد نقش داشته باشد. واژه سرمایه اشاره دارد به ارزش‌داری‌ها و منابع در دسترس که برای یک نیاز خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند. سرمایه انسانی اغلب به‌عنوان سرمایه فکری تلقی می‌شود و به‌نوعی شامل مهارت‌ها، توانایی‌ها، دانش و تجاربی است که یک شخص با خود به سازمان می‌آورد (Luthans et al, 2007) مطابق نظر آنان، سرمایه روان‌شناختی، یک وضعیت توسعه‌ای مثبت روان‌شناختی با مشخصه‌های ذیل است: متعهد شدن و انجام تلاش لازم برای موفقیت در کارها و وظایف چالش‌برانگیز (خود کارآمدی)؛ داشتن استناد مثبت درباره موفقیت‌های حال و آینده (خوش‌بینی)، پایداری در راه هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به هدف برای دستیابی به موفقیت

¹ Sarason

(امید) و پایداری هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت (تاب‌آوری) (Luthans et al, 2007).

پیشینه پژوهش

رحیمی‌نیا، کریمی‌مزیدی و محمدزاده (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که سرمایه‌های روان‌شناختی دارای رابطه منفی معنی‌داری با استرس، اضطراب و افسردگی است.

منجیری و نامنی (۱۳۹۹) نیز در پژوهشی با عنوان نقش تعدیل‌کننده همدلی در رابطه سرمایه روان‌شناختی با افسردگی و اضطراب در پرستاران نتیجه گرفتند که بین سرمایه روان‌شناختی و اضطراب رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ همچنین همدلی در رابطه سرمایه روان‌شناختی با نشانه بالینی اضطراب و افسردگی نقش تعدیل‌کننده دارد.

طالب‌زاده، سلیمان‌پورعمران و اسماعیلی‌شاد (۱۳۹۸) در پژوهشی دیگر با عنوان رابطه سرمایه روان‌شناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتمادبه‌نفس در دانش‌آموزان نشان دادند که بین سرمایه روان‌شناختی با اضطراب امتحان رابطه‌ی منفی وجود دارد.

دمیر (۲۰۱۸) در پژوهشی نتیجه گرفت که با افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی معلمان، سطح استرس آن‌ها کاهش می‌یابد.

پژوهش گل‌پرور و محمدجعفری‌نصیر (۱۳۹۵) نشان داد که به‌جز خوش‌بینی که با استرس شغلی دارای رابطه معنادار نیست سه مؤلفه دیگر سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری و تاب‌آوری) با استرس شغلی دارای همبستگی منفی و معنادار هستند. لذا با توجه به آنچه شرح آن گذشت، پژوهش حاضر در صدد است که به این بپردازد که آیا بین سرمایه روان‌شناختی و اضطراب دانشجویان رابطه وجود دارد.

۳. روش پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مؤنث دانشگاه علامه طباطبائی که متشکل از ۹۹۳۴ نفر هستند، می‌باشد. برای حجم نمونه نیز، تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان دختر کلیه دانشکده‌های دانشگاه علامه طباطبائی به‌عنوان نمونه به روش تصادفی و در دسترس از طریق گروه‌های مجازی دانشجویی دانشگاه علامه طباطبائی انتخاب شده و پژوهش بر روی آنان انجام شده است. روش آماری بکار برده شده همبستگی پیرسون بود که به علت نرمال بودن داده‌ها برای بررسی رابطه این دو متغیر از آن استفاده شده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اضطراب کتل (۱۹۷۰): به‌منظور سنجش اضطراب از پرسشنامه اضطراب کتل (۱۹۷۰) استفاده شده است. اعتبار این آزمون که از طریق اجرای مجدد آن و به‌دفعات متعدد صورت گرفته همیشه بالاتر از ۰/۷۰ بوده است و قابلیت تمایز بین افراد مضطرب و طبیعی را دارد (گنجی، ۱۳۸۰). حاتمی کیا (۱۳۸۹) در پژوهش خود پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ را ۰/۷۶۸ گزارش کرده است. مقیاس اضطراب کتل در ایران نیز توسط منصور و دادستان (۱۳۸۱) با همکاری گروهی و با استفاده از نمونه‌ای ۲۴۸۹۴ نفری از دانشجویان که در گستره سنی ۱۸-۳۰ سال هنجاریابی شده و پایایی و روایی آن نیز مشخص گردیده است (یعقوبی، سهرابی و محمدزاده، ۱۳۹۱) پایایی آزمون اضطراب کتل در نمونه این پژوهش بر اساس آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۳۱ به‌دست آمده است.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷): به‌منظور بررسی سرمایه روان‌شناختی از پرسشنامه استاندارد (لوتانز، ۲۰۰۷) استفاده گردید. این پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال و ۴ مؤلفه امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی می‌باشد و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت به سنجش سرمایه روان‌شناختی می‌پردازد. میزان پایایی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی در پژوهش بر اساس آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۱۷ به دست آمد.

لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش خود بر روی نمونه‌هایی از دانشجویان رشته مدیریت، مدیران و تکن‌سین‌ها کمترین و در پژوهشی دیگر آلفای کرونباخ پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی ۰/۸۷ برآورد شد و در پژوهش مشابه میزان پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵ به دست آمد (بهادری خسروشاهی، هاشمی‌نصرت‌آباد و باباپور خیرالدین، ۱۳۹۱). میزان پایایی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی در این پژوهش بر اساس آلفای کرونباخ معادل ۰,۸۵۶ به دست آمد.

۴. یافته‌ها

جدول ۱) جدول توزیع فراوانی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
اضطراب	۴۰,۹۱	۶,۸۴	-۰,۲۷۶	۰,۷۹۲
سرمایه‌های	۹۸,۴۵۵	۱۴,۱۱۲	-۰,۳۷۳	۰,۷۴۸

جدول فوق؛ میانگین و پراکندگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. میانگین نمره‌ی اضطراب در نمونه پژوهش برابر با ۴۰,۹۱ و انحراف استاندارد نمرات اضطراب برابر ۶,۸۴ محاسبه شده است. میانگین سرمایه‌ی روان‌شناختی نیز در نمونه‌ی این پژوهش برابر با ۹۸,۴۵۵ و انحراف استاندارد آن برابر با ۱۴,۱۱۲ است.

جدول ۲) رابطه بین سرمایه‌های روان‌شناختی با اضطراب

سرمایه‌های روان‌شناختی		متغیرها
مقادیر محاسباتی	شاخص‌های آماری	
۲۰۰	n	
-۰,۱۵۵	r	
۰,۰۲۸	Sig.	اضطراب

نتایج بررسی داده‌ها در جدول ۲، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0,05$)، داده‌ها فرضیه صفر (H_0) را رد و فرضیه پژوهش (H_1) را تأیید می‌نمایند، چراکه ($\text{Sig.}=0,028 < \alpha=0,05$)؛ بنابراین، می‌توان ادعا نمود سرمایه‌های روان‌شناختی با اضطراب رابطه معنادار منفی دارد. به‌طوری‌که مقدار این همبستگی ۰,۱۵۵ می‌باشد. محاسبه ضریب تعیین ($r^2=0,0240$)، نشان می‌دهد که ۲,۴۰ درصد از تغییرات اضطراب توسط سرمایه‌های روان‌شناختی قابل پیش‌بینی است.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه سرمایه‌های روان‌شناختی با اضطراب در دختران دانشجوی دانشگاه علامه بود. نتایج پژوهش نشان داد، بین سرمایه روان‌شناختی با اضطراب دانشجویان رابطه منفی کم اما معناداری وجود دارد ($r=-0.155$) و ($\text{sig}=0.028$). به‌عبارتی دیگر هرچه سرمایه روان‌شناختی دانشجویان افزایش یابد اضطراب دانشجویان کاهش خواهد یافت. نتایج این فرضیه با پژوهش رحیمی‌نیا، کریمی‌مزیدی و محمدزاده (۲۰۱۳) و پژوهش دمیر (۲۰۱۸) هم‌سو می‌باشد. رحیمی‌نیا، کریمی‌مزیدی و محمدزاده در پژوهش خود نشان دادند که سرمایه روان‌شناختی با اضطراب، استرس و افسردگی رابطه منفی و معناداری دارد. مقدار این روابط با نودونه درصد اطمینان به ترتیب ($r=-0.38$) و ($r=-0.43$) و ($r=-0.40$) می‌باشد. نتایج پژوهش دمیر (۲۰۱۸) بیانگر آن بود که سرمایه روان‌شناختی با اضطراب رابطه منفی و معناداری ($r=-0.17$) با نودونه درصد اطمینان و نیز رابطه منفی و معناداری با استرس ($r=-0.20$) با نودونه درصد اطمینان دارند. این یافته‌ها به این معنا است که دانشجویانی که در سرمایه روان‌شناختی نمره‌ی بالایی می‌گیرند احساس خودکارآمدی بالاتری دارند و همچنین توانایی تاب‌آوری بالا دارند و امید به اتفاقات خوشایند در زندگی دارند و نسبت به موضوعات خوش‌بین‌اند. این دانشجویان اتفاقات و حوادث منفی در طول تحصیل را راحت‌تر تحمل کرده و به وقوع اتفاقات خوشایندتری امیدوارند و پس از

شکست‌های تحصیلی به دنبال راه‌حل‌های تازه هستند لذا اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. در نتیجه در دانشجویان سرمایه روان‌شناختی رابطه معکوس با اضطراب دارد. همچنین، پژوهش حاضر نشان داد سرمایه‌های روان‌شناختی با اضطراب در دانشجویان دختر رابطه‌ی معکوس دارد یعنی با افزایش سرمایه روان‌شناختی اضطراب دانشجویان کاهش می‌یابد و نیز با کاهش سرمایه روان‌شناختی اضطراب افزایش می‌یابد لذا می‌توان نتیجه گرفت که هرچه دانشجویان سرمایه روان‌شناختی قوی‌تری داشته باشند یعنی امیدوارتر باشند، در برابر مصائب و مشکلات زندگی به‌ویژه تحصیلی بردبارتر باشند و تاب‌آوری بالاتری نشان دهند به طبع راحت‌تر می‌توانند از پس اضطراب حاصل از موانع و مشکلات زندگی به‌ویژه تحصیل برآیند و چون امید در آن‌ها زنده است می‌توانند خودکارآمدی خود را باور کنند و به خود اطمینان داشته باشند و لذا به نتایج کار خود خوش‌بین باشند این امید و خوش‌بینی به‌خودی‌خود باعث کاهش اضطراب می‌شود چراکه اساساً اضطراب حاصل بدبینی است حاصل آن است که انسان گمان کند که اتفاق بد و نتایج بدی در انتظار اوست همچنین از آنجاکه اضطراب احساسی مبهم در مورد خطر و وقایع نامعلوم و ناگوار است دانشجویی که خودکارآمدی و خوش‌بینی بالاتر دارد به موفقیت امیدوار است و برای خودش اهداف روشن و منطقی‌ای ایجاد می‌کند که قابل‌دسترس‌اند با کاستن این ابهام و ایجاد برنامه‌ی ذهنی منظم می‌تواند از اضطراب خود بکاهد و لذا تاب‌آوری خود را در رسیدن به هدف بالا ببرد، لذا سرمایه روان‌شناختی و اضطراب با یکدیگر رابطه دارند و با افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی می‌توان به بهبود عملکرد دانشجویان به‌ویژه در زمینه‌های تحصیلی و شغلی گردید.

محدودیت‌ها و پیشنهادها

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، طولانی بودن پرسشنامه و تعداد بالای سؤالات است که می‌تواند منجر به کاهش دقت و خستگی آزمودنی‌ها بخصوص در سؤالات آخر شود. شیوع بیماری کرونا در زمان انجام پژوهش ممکن است بر سطح اضطراب آزمودنی‌ها تأثیرگذار بوده باشد. وجود بیماری کرونا ما را وادار کرد تا پرسشنامه‌ها را

به صورت غیرحضوری و اینترنتی در اختیار آزمودنی‌ها قرار دهیم که این کار به دلیل وجود مسائلی از جمله قطعی اینترنت، پیوسته انجام ندادن سه پرسشنامه و حواس پرتی ممکن است در دقت پژوهش تأثیرگذار باشد. در راستای پژوهش حاضر، پیشنهادهایی ارائه می‌گردد: از آنجاکه احتمال می‌رود خستگی آزمودنی‌ها سبب کاهش دقت در سؤالات آخر شده باشد پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ترتیب سؤالات ابتدایی و انتهایی را جابه‌جا کرده و نتایج با این پژوهش مقایسه شود. پس از اتمام شیوع بیماری کرونا این پژوهش در همین جامعه تکرار شود و نتایج با این پژوهش مقایسه شود. این پژوهش روی دانشجویان پسر هم اجرا گردد.

منابع

۱. آتش پور، حمید و شفتی، سیدعباس (۱۳۷۷). اضطراب جدایی. *مجله تربیت*، سال ۴، شماره ۴، ۹۱-۱۰۸.
۲. تحویل‌داری، نازنین؛ جعفری‌راد، سیما؛ کشاورز، سیدعلی؛ هاشمی‌شیخ‌شبان، سیداسماعیل؛ حقیقی‌زاده، محمدحسین و وکیلی، مهدیس (۱۳۹۶). بررسی ارتباط اضطراب با رفتارهای غذا خوردن در دانشجویان در حال تحصیل در شهرهای تهران و اهواز. *علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران*، دوره ۱۲، شماره ۲، ۳۵-۴۴.
۳. دیانت‌نسب، مدینه؛ جاویدی، حجت‌الله و بقولی، حسین (۱۳۹۳). نقش واسطه‌گری استرس شغلی در رابطه بین سرمایه‌های با عملکرد شغلی کارکنان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، دوره ۴۰، شماره ۱۵، ۷۵-۸۹.
۴. شاملو، سعید (۱۳۷۳). *بهداشت روانی*، تهران: انتشارات رشد.
۵. طالب‌زاده، سمیه؛ سلیمان‌پور‌عمران، محبوبه و اسماعیلی‌شاد، بهرنگ (۱۳۹۸). رابطه سرمایه روان‌شناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتمادبه‌نفس در دانش‌آموزان. *فصلنامه‌ی رهبری و مدیریت آموزشی*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، دوره ۱۳، شماره ۴۷، ۱۹۸-۱۸۱.

۶. کاپلان، هارولد و سادوک، پنجامین (۱۳۷۵). خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری، انتشارات ذوقی.
۷. کشاورزافشار، حسین و میرزایی، جواد (۱۳۹۷). بررسی رابطه سازگاری اجتماعی، هوش هیجانی و راهبردهای انگیزشی با اضطراب تحصیلی دانشجویان فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۹، شماره ۳۴، ۲۱۱-۲۳۸.
۸. گل‌پرور، محسن و محمدجعفری نصیر، فاطمه (۱۳۹۵). نقش تعدیل‌کننده سرمایه روان‌شناختی در رابطه تخطی از قرارداد روان‌شناختی با استرس شغلی، کنفرانس بین‌المللی نخبگان مدیریت، تهران، موسسه سرآمد همایش کارین.
۹. لبافی‌نژاد، یاسر و بساق‌زاده، آسیه (۱۳۹۱). بررسی شیوع اضطراب و عوامل مؤثر بر آن در دانشجویان دختر رشته پزشکی عمومی. سلامت کار ایران، دوره ۹، شماره ۳، ۳۲-۳۸.
۱۰. لوتانز و همکاران (۲۰۰۷). سرمایه روان‌شناختی سازمان. تحولی در مزیت رقابتی کارکنان. ترجمه عبدالرسول جمشیدیان و محمد فروهر (۱۳۹۲). تهران: آبیژ.
۱۱. مشتاقی، سعید و مویدفر، همام (۱۳۹۶). نقش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) و جهت‌گیری اهداف پیشرفت در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان. دو فصلنامه راهبردهای شناخت در یادگیری، دوره ۵، شماره ۸، ۷۸-۶۱.
۱۲. مدارا، فرهاد؛ ساروخانی، دیانا؛ ولی‌زاده، رضا؛ ساروخانی، ماندانا (۱۳۹۶). بررسی میانگین نمره اضطراب در ایران: مرور سیستماتیک و متاآنالیز. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران، دوره ۲۵، شماره ۲، ۲۰۶-۱۸۱.
۱۳. آزادمنجیری، محمد و نامنی، ابراهیم (۱۳۹۹). نقش تعدیل‌کننده همدلی در رابطه سرمایه روان‌شناختی با افسردگی و اضطراب در پرستاران. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۷، شماره ۳، ۴۷۳-۴۶۳.
۱۴. یعقوبی، حسن؛ سهرابی، فرامرز و محمدزاده، علی (۱۳۹۱). مقایسه تأثیری رفتاردرمانی شناختی و روان‌درمانی معنوی - مذهبی بر کاهش اضطراب پنهان. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، دوره ۲، شماره ۷، ۱۶۳-۱۴۵.

15. Demir, S. (2018). The Relationship between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, pp.137-154
16. Hicks, R. E. & Wu, F. M. Y. (2015). Psychological capital as mediator between adaptive perfectionism and academic procrastination. *GSTF Journal of Psychology (JPsych)*, 2(1). pp.34-40.
17. Luthans, F. Avolio, B.J. Avey, J. B. & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. Leadership Institute Faculty Publications. 11
18. Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23 (6), pp. 695-706.
19. Rahimnia, F. Mazidi, A. & Mohammadzadeh, Z. (2013). Emotional mediators of psychological capital on well-being: The role of stress, anxiety, and depression. *Management Science Letters*, 3(3), pp.913-926.
20. Sarason, I.G & stoops, R. (1987). test anxiety and passage of time. *Journal of Counseling and clinical Psychology*, 46, pp.102-109

