

## نقش سرمایه روان‌شناختی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان

زیبا سلطانی<sup>۱</sup>، سمانه صادق محبوب<sup>۲</sup>، رضا قاسمی جوبنه<sup>۳</sup>، نجف یوسفی<sup>۴</sup>

۱. گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
۲. گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران
۳. گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۴. گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران

### چکیده

### اطلاعات مقاله

**زمینه و اهداف:** فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با کاهش عملکرد تحصیلی آنان همراه است. عوامل مختلف می‌توانند در فرسودگی تحصیلی تأثیرگذار باشند. سرمایه روان‌شناختی یکی از مفاهیم جدیدی است که در روانشناسی مثبت‌نگر مطرح شده است و می‌تواند در افزایش توانمندی افراد در جنبه‌های مختلف زندگی به‌خصوص در زمینه تحصیلی نقش مهمی داشته باشد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش سرمایه روان‌شناختی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود.

**روش بررسی:** این پژوهش از نوع همبستگی است که برای اجرای آن تعداد ۳۹۶ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی و مقیاس فرسودگی تحصیلی پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، مثبت‌اندیشی، امید) و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ( $P < 0/01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سرمایه روان‌شناختی می‌تواند به‌طور منفی و معنادار ۲۵ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی نماید.

**نتیجه‌گیری:** نتایج تحقیق حاضر نشانگر اهمیت سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم روانشناسی مثبت‌نگر در کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان است. بنابراین ارائه آموزش‌هایی مبتنی بر سرمایه روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی، منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی و عملکرد بهتر تحصیلی در دانشجویان خواهد شد.

**کلمات کلیدی:** سرمایه روان‌شناختی، فرسودگی تحصیلی، دانشجویان

کی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفاده علمی از این مقاله برای مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی محفوظ است.

### تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۵/۰۲/۲۸

پذیرش: ۱۳۹۵/۰۳/۰۵

انتشار آنلاین: ۱۳۹۵/۰۶/۱۶

EDCBMJ 1395;10(2): 156-164

نویسنده مسئول:

سمانه صادق محبوب

گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی،  
واحد علوم و تحقیقات، تهران،  
ایران .

تلفن: ۰۹۱۱۹۳۲۰۸۲۵

پست الکترونیک:

samane\_mahboob@yahoo.com

### مقدمه

برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله از خود نشان می‌دهند<sup>[۱]</sup>. بر اساس نتایج مطالعات، فرسودگی تحصیلی علاوه بر تأثیر منفی که بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد<sup>[۳]</sup>، در افزایش مشکلات روان‌شناختی آن‌ها نیز تأثیرگذار است. به‌طور مثال بین فرسودگی تحصیلی با عزت نفس شکننده و

فرسودگی تحصیلی یکی از مشکلات رایج در محیط‌های آموزشی است که درصد قابل‌توجهی از دانشجویان از آن رنج می‌برند<sup>[۱]</sup>. این مشکل حالتی از خستگی هیجانی، بدبینی نسبت به تکالیف درسی، عدم احساس شایستگی و کارآمدی می‌باشد<sup>[۲]</sup> دانشجویان در مقابل استرس مزمن ناشی از فقدان منابع لازم

اختلال در سلامت روان ارتباط مثبت و معنادار به دست آمده است [۴، ۵].

دانشجویانی که دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند به دلیل حجم زیاد تکالیف درسی احساس خستگی هیجانی می‌کنند [۲]. همچنین یکی دیگر از ویژگی افرادی که درگیر فرسودگی تحصیلی می‌شوند این است که نسبت به تکالیف درسی، بدبین هستند و اشتیاقی از خود برای بهبود عملکرد تحصیلی نشان نمی‌دهند [۱] و به همین دلیل نیز از احساس شایستگی و خودکارآمدی پایین رنج می‌برند، به طوری که ممکن است این مشکل به سایر حوزه‌های زندگی آن‌ها نیز تعمیم پیدا کند [۲]. به طور مثال دانشجویی که در زمینه تحصیلی موفق عمل نکند از جانب اعضای خانواده و دوستان نزدیک نیز بازخوردهای مثبتی دریافت نمی‌کند و ممکن است پیامدهای منفی دیگری همچون کاهش عزت‌نفس مواجه شود و مشکلاتی در ارتباطات بین فردی پیدا کند [۴، ۶]. فرسودگی تحصیلی می‌تواند به علت‌های مختلف رخ دهد که شناخت این عوامل نقش مهمی در کنترل آن دارد.

یکی از عوامل مهم و اثرگذار در بهبود عملکرد روانی و افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان، سرمایه روان‌شناختی است [۷]. سرمایه روان‌شناختی جزو مؤلفه‌های مهم روانشناسی مثبت نگر محسوب می‌شود. در روانشناسی مثبت نگر بر نقاط قوت افراد و بهبود عملکرد آن‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی تأکید می‌شود [۸، ۹]. سرمایه روان‌شناختی از چهار مؤلفه خودکارآمدی (باور به توانایی‌های فردی برای انجام کارهای چالش‌انگیز)، تاب‌آوری (توانایی تحمل مشکلات پیش‌آمده و ادامه کار برای رسیدن به اهداف)، مثبت‌اندیشی (اسناد اتفاقات مثبت به عوامل دائمی و شخصی) و امیدواری (داشتن انگیزه و هدف در زندگی و پافشاری در راه رسیدن به آن‌ها) تشکیل شده است [۱۰]. هرکدام از این مؤلفه‌ها نقش مهمی می‌توانند در افزایش توانمندی دانشجویان در زمینه تحصیلی داشته باشند. در واقع سرمایه‌های روان‌شناختی را می‌توان جزو ویژگی‌ها و مهارت‌های مهم و اساسی در نظر گرفت که در صورت برخورداری دانشجویان در محیط آموزشی، آسیب‌پذیری کمتری در برابر رویدادهای استرس‌آور تحصیلی از خود نشان می‌دهند و در نتیجه به احتمال کمتری به فرسودگی تحصیلی دچار می‌شوند [۱۱، ۱۲]. نتایج بررسی‌های انجام‌شده نیز نشانگر آن است، دانشجویانی که از سرمایه روان‌شناختی بالاتری برخوردار باشند، رضایت، نشاط و بهزیستی بیشتری را تجربه می‌کنند [۱۳]. نمرات و معدل کل بهتری در محیط آموزشی کسب می‌کنند [۷] و بهتر می‌توانند از منابع موجود و مهارت‌های خود برای حل مشکلات و دستیابی به موفقیت استفاده کنند [۱۴].

با توجه به اینکه میزانی از فرسودگی تحصیلی در دانشجویان متداول است و دانشجویان ممکن است که در دوره‌های مختلف تحصیلی به دلایل مختلف دچار فرسودگی تحصیلی شوند، مطالعه عوامل تأثیرگذار و پیشگیری‌کننده از فرسودگی در دانشجویان، ضرورت دارد. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که سرمایه روان‌شناختی در بهبود عملکرد روانی، هیجانی، تحصیلی و اجتماعی افراد نقش سازنده‌ای دارد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش سرمایه روان‌شناختی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان است.

### روش‌ها

نوع مطالعه از نوع همبستگی است. در پژوهش حاضر سرمایه‌های روان‌شناختی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ می‌باشد. تعداد کل دانشجویان حدوداً ۷۵۰۰ نفر می‌باشد از این میان تعداد ۳۹۶ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ملاک انتخاب حجم نمونه، فرمول نمونه Morgan و Krejcie [۱۵] بود که باید تعداد ۳۶۷ نفر انتخاب می‌شدند، اما به‌منظور بالا بردن روایی تحقیق و از بین بردن اثر ریزش نمونه‌گیری میزان حجم نمونه به ۴۲۰ نفر افزایش داده شد. در نهایت تعداد ۳۹۶ پرسشنامه به‌صورت کامل و بدون نقص وارد تحلیل آماری شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی و مقیاس فرسودگی تحصیلی استفاده شد.

در پژوهش حاضر از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی Bresó و همکاران (۱۹۹۷) استفاده شده است که شامل سه مؤلفه به نام‌های خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی است. با جمع این سه مؤلفه، نمره کل فرسودگی تحصیلی به دست می‌آید. آزمودنی‌ها به عبارات این مقیاس در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهند. در پژوهشی که در ایران در جامعه آماری دانشجویی صورت گرفت، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است [۱۶].

همچنین در پژوهش حاضر به‌منظور اندازه‌گیری سرمایه روان‌شناختی از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی Luthans استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال و چهار خرده‌مقیاس به نام‌های خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امید است. آزمودنی به هر سؤال در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً

داده‌های گردآوری شده به وسیله نرم افزار SPSS-18 و با استفاده از آمار توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی یعنی ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در سطح معناداری ۰/۰۰۱ تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۹۶ دانشجو با میانگین سنی  $21/15 \pm$  شرکت کردند. میانگین متغیرهای فرسودگی تحصیلی  $4/28 \pm$ ، سرمایه روان‌شناختی  $29/92 \pm$ ، تاب‌آوری  $23/02 \pm$ ، خودکارآمدی  $3/31 \pm$ ، خوش‌بینی  $3/64 \pm$  و امیدواری  $23/70 \pm$  و  $24/67 \pm$  بود. جدول شماره ۱ نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. نمره بالاتر در این پرسشنامه نمایانگر سرمایه روان‌شناختی بیشتر است. در پژوهشی در ایران که در جامعه آماری دانشجویان صورت گرفت، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ این ۰/۸۵ به دست آمد [۱۷].

در پژوهش حاضر محقق با مراجعه به کلاس‌ها و ارائه توضیحاتی به دانشجویان در ارتباط با هدف از اجرای پرسشنامه، از آن‌ها خواسته شد که به همه سؤالات پرسشنامه صادقانه پاسخ دهند و اگر سؤالی داشتند از محقق بپرسند. همچنین به صورت شفاهی به آن‌ها اطمینان داده شد که پاسخ‌هایشان کاملاً محرمانه خواهد ماند، بدین ترتیب افراد شرکت‌کننده با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. شرایط لازم برای ورود به پژوهش عبارت بود از رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش، دانشجوی مقطع کارشناسی بودن، مجرد بودن و عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی.

جدول ۱) ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. فرسودگی تحصیلی	۱				
۲. سرمایه روان‌شناختی	-۰/۵۰**	۱			
۳. خودکارآمدی	-۰/۴۲**	۰/۷۶**	۱		
۴. تاب‌آوری	-۰/۲۸**	۰/۶۷**	۰/۴۳**	۱	
۵. خوش‌بینی	-۰/۴۴**	۰/۷۹**	۰/۴۸**	۰/۳۷**	۱
۶. امید	-۰/۳۲**	۰/۷۱**	۰/۳۶**	۰/۲۳**	۰/۴۲**

روان‌شناختی  $(-0/50) = \beta$  می‌تواند ۲۵ درصد ( $R^2 = 0/25$ ) از واریانس متغیر ملاک یعنی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۰۱ پیش‌بینی نماید.

### بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش سرمایه روان‌شناختی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن یعنی خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امیدواری با فرسودگی تحصیلی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. همچنین سرمایه روان‌شناختی می‌تواند ۲۵ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را به صورت منفی و معنادار پیش‌بینی نماید.

ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق در جدول شماره ۱ ارائه شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد که بین سرمایه روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی با ضریب همبستگی  $-0/50$ ، ارتباط معنادار وجود دارد. همچنین بین مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی یعنی خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امید با فرسودگی تحصیلی به ترتیب با ضریب همبستگی  $-0/42$ ،  $-0/28$ ،  $-0/44$  و  $-0/32$  ارتباط معنادار به دست آمده است. این نتایج بدین معنی است که با افزایش سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان، میزان فرسودگی تحصیلی نیز کاهش پیدا می‌کند. شایان ذکر است که همگی این ضرایب در سطح  $P < 0/01$  معنادار هستند. به منظور پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس سرمایه روان‌شناختی از تحلیل رگرسیون استفاده شد و نتایج نشان داد که سرمایه

توانایی مواجهه با این رویدادها و عبور از آنها علی‌رغم همه مشکلاتی که برای آنها به همراه دارد، رادارند.

همچنین افراد امیدوار، احساس و تصورات بهتر نسبت به آینده دارند و همین احساسات و تصورات به آنها توان لازم برای تحمل برخی شرایط نامطلوب در زمان حال را می‌دهد. در واقع امید به آینده‌ای درخشان، سختی‌های زمان حال را قابل تحمل و حتی جذاب می‌کند و دانشجویان کمتر تحت تأثیر منفی شرایط استرس‌آور مؤثر در فرسودگی تحصیلی قرار می‌گیرند [۲۵]. علاوه بر این، افراد خوش‌بین، رویدادهای استرس‌آور در زندگی تحصیلی را پایدار نمی‌دانند و ناکامی‌ها و شرایط نامطلوب را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند. در نتیجه حتی در هنگام شرایط استرس‌آور نیز، احساس کنترل خود را از دست نمی‌دهند و با تلاش و پیگیری به تغییرات مثبت و سازنده دست پیدا می‌کنند [۲۳].

به‌طور خلاصه نتایج پژوهش حاضر نشانگر اهمیت سرمایه روان‌شناختی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ انجام شده است و باید در تعمیم نتایج به سایر جوامع آماری احتیاط کرد. از آنجایی که سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری) منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان می‌شود لزوم تدارک برنامه‌های مشاوره‌ای مبتنی بر ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی همچون دانشگاه‌ها می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی و متعاقباً عملکرد تحصیلی بهتر و بهزیستی ذهنی بیشتر در جامعه آماری دانشجویان شود.

### نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشانگر اهمیت سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن یعنی خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امیدواری در فرسودگی تحصیلی دانشجویان است. در واقع سرمایه روان‌شناختی، دانشجویان را مجهز به افکار، باورها و رفتارهای سازنده‌ای می‌کند که در مواجهه با شرایط استرس‌آور دوران تحصیل، با توانمندی بیشتر و آسیب‌پذیری کمتری مقابله کنند. در نتیجه، وجود سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان با پیامدهای مثبتی همراه خواهد بود که یکی از آنها فرسودگی تحصیلی کمتر است.

نتایج پژوهش حاضر را می‌توان همسو با نتایج سایر مطالعاتی در نظر گرفت که نشان داده‌اند افرادی که از سرمایه روان‌شناختی بالا [۱۷، ۱۸، ۱۹] و خودکارآمدی [۲۰، ۲۱]، تاب‌آوری [۱۹، ۲۲]، خوش‌بینی [۱۹، ۲۳، ۲۴] و امیدواری [۱۹، ۲۵] بیشتری برخوردار هستند، عملکرد بهتر تحصیلی بهتر و مشکلات تحصیلی کمتری همچون فرسودگی تحصیلی را گزارش می‌کنند.

در تبیین می‌توان چنین استدلال کرد که در محیط آموزشی ممکن است عوامل مختلف همچون زیاد بودن تکالیف درسی، عدم علاقه دانشجو به درس، استفاده استاد از شیوه‌های تدریس نامناسب، ضعف عملکرد مسئولین دانشگاه و سایر موارد باعث ایجاد استرس در دانشجو گردد و در صورتی که دانشجو از مهارت‌ها و ویژگی‌های لازم برای مقابله با این رویدادهای استرس‌آور برخوردار نباشد، وضعیت حاد می‌شود و فرد دچار فرسودگی تحصیلی می‌گردد [۲۶]. از سوی دیگر از نظر Bandura، افراد با خودکارآمدی ادراک شده بالا به توانایی‌های خود برای غلبه بر مشکلات و دستیابی به اهدافشان اعتماد دارند. در این میان دانشجویانی که به توانایی‌های خودباور دارند، بهتر می‌توانند با چالش‌های پیش‌آمده در محیط آموزشی برخورد کنند [۲۷]. همچنین افراد با ویژگی خودکارآمدی ادراک شده بالا از بهزیستی روان‌شناختی و سرزندگی بیشتری برخوردار هستند [۱۳]. از مهارت‌های رفتاری بیشتری برای مقابله کارآمد با مشکلات بهره‌مند هستند [۲۰]. در نتیجه با رویدادهای استرس‌آور محیط دانشگاه به‌صورت موفق عمل می‌کنند [۲۱]. در واقع افراد با خودکارآمدی ادراک شده بالا به دلیل برخورداری از برخی خصوصیات شخصیتی و مهارت‌های رفتاری لازم، توانمندی بیشتری در مقابله سازنده و کارآمد با مسائل زندگی تحصیلی از خود نشان می‌دهند، در نتیجه رضایت بیشتری و فرسودگی کمتر را گزارش می‌کنند.

علاوه بر خودکارآمدی، تاب‌آوری نیز جزو ویژگی‌ها و مهارت‌های مهم در زندگی محسوب می‌شود که با پیامدهای مثبتی همچون فرسودگی کمتر تحصیلی همراه است. تاب‌آوری یعنی توانایی مقابله با چالش‌ها، عقب‌نشینی احتمالی و هدفمند و از سرگیری دوباره تلاش برای مقابله سازنده با مشکلات می‌باشد [۲۲]. بنابراین در زمینه تحصیلی نیز دانشجویانی که از تاب‌آوری بیشتری برخوردار هستند در مواجهه با رویدادهای استرس‌آور و تهدیدکننده بهزیستی روان‌شناختی، سریع تسلیم نمی‌شوند و

### تقدیر و تشکر

از دانشجویان محترم شرکت کننده در پژوهش حاضر تشکر و قدردانی می‌گردد.

### تعارض منافع:

موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

### منابع مالی

موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

### تأییدیه اخلاقی

مجوزهای لازم از دانشگاه پیام نور اخذ شده است.

## • References

1. Shariffard F, Nourozi K, Hosseini MA, Asayesh H, Nourozi M. Related factors with academic burnout in nursing and paramedics students of Qom University of Medical Sciences in 2014. *Journal of nursing education* 2014; 3(3): 59- 68. [Persian]
2. Ishak W, Nikraves R, Lederer S, Perry R, Ogunyemi D, Bernstein C. Burnout in medical students: a systematic review. *Clin Teach*. 2013; 10(4): 242-5.
3. Mohammadmoosa P, Taghi Z. relationship of academic burnout and self-regulated learning with academic performance of high school students. *Curriculum planning knowledge & research educational science*. 2013; 10(11): 11- 128. [Persian]
4. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Performance-based self-esteem and burnout in a cross-sectional study of medical students. *Med Teach*. 2007; 29(1): 43-48.
5. Gomez H, Perez V, Parra P, Ortiz M, Matus B, McColl C, Torres A, Meyer K. Academic achievement, engagement and burnout among first year medical students. *Rev Med Chil*. 2015; 143(7): 930- 937.
6. Lin S, Huang Y. Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education* March. 2014; 15(1): 77-90.
7. Vanno V, Kaemkate W, Wongwanich S. Relationships between Academic Performances, Perceived Group Psychological Capital, and Positive Psychological Capital of Thai Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014; 116: 3226-3230.
8. Luthans F, Youssef CM. Emerging positive organizational behavior. *J Manage*. 2007; 3(3): 21 - 39.
9. Luthans F, Jensen SM. Hope: A new positive strength for human resource development. *Hum Resour Dev Rev*. 2002; (3): 304-302.
10. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital: Developing the Human Competitive edge. Oxford, UK: Sage, 2007.
11. Shi-chang D. The Relationship between Self-Efficacy, Academic Motivation and Procrastination among College Students of Engineering. *Journal of Guizhou Normal College*. 2012; 8(1): 1-8.
12. Ling-ping ZW, Kai F. Interaction among Middle School Students' Academic Self-Efficacy: Procrastination and Burnout. *Journal of Xihua University*. 2013; 2: 1-5.
13. Culbertson SS, Fullagar CJ, Mills MJ. Feeling good and doing great: the relationship between psychological capital and well-being. *J Occup Health Psychol*. 2010; 15(4):421-33.
14. Liao RX, Liu YH. The impact of structural empowerment and psychological capital on competence among Chinese baccalaureate nursing. *Nurse Educ Today*. 2016; 36:31-6.
15. Krejcie R, Morgan D. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 1970; 30: 607-610.
16. Fatemeh Mousavi S, Shokri F. The Study of Stress & Academic Burnout in Predicting Academic Achievement in Students of Public Universities of Tehran City. 2015; 4(10): 59- 66. Rooyesh-e-Ravanshenasi. [Persian]
17. Khosroshahi J, Hashemi Nosratabad T, Babapour Kheirodin J. the relationship of psychological capital with social capital among students of Tabriz University. *JRH*. 2012; 2(1): 63- 71. [Persian]

18. Luthans B, Luthans K, Jensen S. The Impact of Business School Students' Psychological Capital on Academic Performance. *Journal of Education for Business*. 2012; 87(5): 253- 259.
19. Noorodinvand M, shayyany M, sharifi H. the relationship of psychological capital (hope, optimism, rsileinct and self- efficacy) with the achievement goals and academic performance of the first year students. *Curriculum planning knowledge & research educational science*. 2014; 13(40): 61-79. [Persian]
20. Lee SH, Jeon WT. The relationship between academic self-efficacy and academic burnout in medical students. *Korean J Med Educ*. 2015; 27(1):27-35
21. Charkhabi M, Abarghuei M, Hayati D. The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springerplus*. 2013; 18(2): 677-85.
22. Garcia-Izquierdo M, Rlos-Risquez I, Carrillo-García C Angeles Sabuco-Tebar E. The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *J. Educ. Psychol*. 2015; 1: 1- 15.
23. Gurol M, Kerimgil S. Academic optimism. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010; 9: 929-932/
24. Singh I, Jha A. Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. *J Educ Develop Psychol*. 2013; 3(1): 1- 10.
25. Rand K, Martin A, Shea A. Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. *J Res Pers*. 2011; 45(6): 683-686.
26. Pour Jafari M, Khazaei K. The Structural Model of Academic Burnout Based on the Components Philosophical Mindedness in Female High School Students of Chalous City. *Intl. Res. J. Appl. Basic. Sci*. 2014; 3(3): 165-172.

