

Surveying the Relationship between Psychological Capital and Academic Resiliency with Internet Addiction of Students

Binazir Ganji ¹, Samira Tavakoli ^{2,*}

¹ Department of Computer & Information Technology, Payame Noor University, Tehran, Iran

² Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University of Rasht branch, Rasht, Iran

Received: 07 Apr 2017

Accepted: 24 May 2017

Keywords:

Internet Addiction
Psychological Capital
Academic Resiliency
Students

© 2018 Baqiatallah
University of Medical
Sciences

Abstract

Introduction: Psychological capital and academic resiliency as important positive psychological constructs can have a role in explaining addictive behaviors. The aim of present research was surveying the relationship between psychological capital and academic resiliency with internet addiction of students.

Methods: The research method is descriptive-correlational. In this study 200 Students of Shahre-Kord Payame Noor University in the academic years of 2014-2015 were selected by random clustering sampling method and responded to Internet addiction, academic resiliency and psychological capital questionnaires. The gathered data were analyzed by Pearson correlation coefficient and stepwise regression analysis.

Results: results showed that there exist a negative and significant relations between psychological capital (self-Efficacy, resiliency, optimism, hope) and academic resiliency with internet addiction ($P < 0.01$). The results of regression analysis showed that psychological academic and academic resiliency could predict 27 percent of variance of internet addiction in students ($P < 0.01$).

Conclusions: The results highlight the importance of psychological capital and academic resiliency as positive psychology constructs in explaining Internet addiction of students and have important implications as regards the necessary steps to prevent Internet addiction in students.

شهرستان گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

بررسی رابطه بین سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان

بی نظیر گنجی^۱، سمیرا توکلی^{۲*}

^۱ گروه کامپیوتر و فناوری اطلاعات، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۲ گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

چکیده

مقدمه: سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی به عنوان سازه‌های مهم روانشناختی مثبت در تبیین رفتارهای اعتیادی می‌توانند نقش داشته باشند. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان بود.

روش کار: روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. در پژوهش حاضر ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، تاب آوری تحصیلی و سرمایه روانشناختی پاسخ دادند. داده‌های جمع آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، تاب آوری، مثبت اندیشی، امیدواری) و تاب آوری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی می‌توانند ۲۷ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانشجویان را پیش بینی نمایند ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: نتایج نشانگر اهمیت سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی به عنوان سازه‌های روانشناسی مثبت در تبیین اعتیاد به اینترنت دانشجویان است و تلوپحات مهمی در زمینه اقدامات لازم به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دارد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۳/۰۳

واژگان کلیدی:

اعتیاد به اینترنت

سرمایه روانشناختی

تاب آوری تحصیلی

دانشجو

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.

مقدمه

مثبت همچون سرمایه روانشناختی جزو منابعی محسوب می‌شوند که می‌توانند در تبیین و فهم بهتر رفتارهای اعتیادی و پرخطر نقش داشته باشد. روانشناسی مثبت بر خصوصیات مثبت و نقاط قوت انسان‌ها تمرکز می‌کند [۸]. سرمایه روانشناختی نیز مفهومی جدید محسوب می‌شود که توسط Luthans معرفی شده و برگرفته از رفتار سازمانی مثبت گرا است [۹]. افرادی که از سرمایه روانشناختی برخوردارند، به توانایی‌های خود برای انجام درست تکالیف اعتقاد دارند و می‌توانند در شرایط سخت و دشوار از خود انعطاف پذیری نشان دهند (خودکارآمدی و تاب آوری)، اتفاقات مثبت را به تلاش‌های خود اسناد می‌دهند و انتظار وقوع اتفاقات مثبت در آینده را داشته باشند (خوش بینی و امیدواری)، که هر کدام از این ویژگی‌ها نقش سازنده در افزایش توانمندی جمعیت‌های مختلف می‌تواند داشته باشد [۱۰].

برخورداری دانشجویان از سرمایه روانشناختی نیز با پیامدهای مثبت همراه است، در تأیید می‌توان به یافته‌های پژوهشی اشاره کرد که نشان داد بین سرمایه روانشناختی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد و سرمایه روانشناختی می‌تواند به طور منفی و معنادار ۲۵ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش بینی نماید [۱۱]. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که سرمایه روانشناختی نقش

امروزه دسترسی به اینترنت گسترش یافته است و به عنوان ابزاری مفید در نظر گرفته می‌شود [۱]. اما در صورتی که از اینترنت به صورت افراطی، و سواسی و خارج از کنترل استفاده شود می‌تواند سلامت فردی و عملکرد تحصیلی دانشجویان را با تهدید مواجه کند [۲، ۳]. اعتیاد به اینترنت به شکل سوء مدیریت در استفاده از اینترنت تعریف شده است که به مشکلات روحی، اجتماعی و شغلی می‌انجامد [۴] و در گروه‌های مختلف همچون دانشجویان دانشگاه شیوع یافته است [۵]. به طور مثال نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که حدوداً ۲۵ درصد از دانشجویان دانشگاه از اعتیاد متوسط و یا شدید به اینترنت رنج می‌برند [۴]. همچنین مطالعه پیشینه پژوهش بیانگر آن است که اعتیاد به اینترنت می‌تواند سلامت فردی و عملکرد تحصیلی دانشجویان را با تهدید جدی مواجه سازد، به طوری که دانشجویانی که از اعتیاد به اینترنت رنج می‌برند، میزان بیشتری از اختلالات خلقی همچون افسردگی و اختلالات اضطراب همچون اضطراب اجتماعی و اضطراب تعمیم یافته را گزارش می‌کنند و به احتمال بیشتری دچار افت تحصیلی می‌شوند [۳، ۶]. درباره علل گرایش به رفتارهای اعتیادی همچون اعتیاد به اینترنت صاحب نظران در رشته‌های مختلف پزشکی، روانشناسی، علوم اجتماعی و کامپیوتر دلایلی را مطرح کرده‌اند [۷]. سازه‌های روانشناسی

ماند، بدین ترتیب افراد شرکت کننده با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. در پژوهش حاضر برای سنجش اعتیاد به اینترنت، از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت Yang استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است که آن آزمودنی باید به ۲۰ سؤال بر روی یک مقیاس لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۵) پاسخ دهد. دامنه نمرات از صفر تا ۱۰۰ است و نمره بیشتر نشانگر مشکلات و وابستگی بیشتر در ارتباط با استفاده از اینترنت است. در طی یک بررسی در ایران پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت آماری دانشجویان کارشناسی ۰/۸۴ محاسبه شده است [۱۸]. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است. همچنین در پژوهش حاضر به منظور اندازه‌گیری سرمایه روان‌شناختی از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی Luthans استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال و چهار خرده مقیاس به نام‌های خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امید است. آزمودنی به هر سؤال در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. نمره بالاتر در این پرسشنامه نمایانگر سرمایه روان‌شناختی بیشتر است. یافته‌های یک بررسی نشان داد که پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت آماری دانشجویان ۰/۸۵ است [۱۹]. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش شده است. همچنین در پژوهش حاضر برای سنجش تاب‌آوری تحصیلی از پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی استفاده شده است که توسط Samuels در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است، سپس با گسترش مطالعه در سال ۲۰۰۹ به چاپ رسید. نسخه نهایی این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال است که از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا میزان تاب‌آوری تحصیلی خود را بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) درجه بندی کنند. یافته‌های یک پژوهش در ایران نشان داد که ۲۹ سؤال این پرسشنامه از ویژگی‌های روانسنجی مطلوب برخوردار است و سه مؤلفه مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده و مسئله محور و مثبت‌نگر را اندازه می‌گیرد که با جمع این سه مؤلفه می‌توان نمره کل تاب‌آوری تحصیلی را به دست آورد. همچنین پایایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت آماری دانشجویان بین ۰/۶۲ و ۰/۷۶ گزارش شده است [۱۶]. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است. 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 به شیوه گام به گام (stepwise) در سطح معناداری ۰/۰۱ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۰۰ دانشجو (۱۱۱ دختر و ۸۹ پسر) با میانگین سنی $21/11 \pm 23/10$ ، شرکت کردند. میانگین متغیر اعتیاد به اینترنت $7/30 \pm 22/68$ به دست آمد. همچنین میانگین متغیر سرمایه روان‌شناختی $13/46 \pm 80/61$ و میانگین متغیر تاب‌آوری تحصیلی $11/96 \pm 83/13$ به دست آمد. به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج در جدول ۱، بیان شده است.

مثبت و معنادار در تبیین سلامت روان دانشجویان دارد و از آسیب‌پذیری آنان در برابر رویدادهای منفی زندگی روزمره به طور معناداری می‌کاهد [۱۲]. علاوه بر سرمایه روان‌شناختی، یکی دیگر از سازه‌هایی که به تازگی در ادبیات روانشناسی مثبت مطرح شده، تاب‌آوری تحصیلی است. تاب‌آوری که به عنوان یک مهارت فردی محسوب می‌شود به توانمندی فرد برای حفظ حالت تعادل پس از مواجهه با عوامل استرس‌زا و نامطلوب تعریف شده است [۱۳]. عوامل استرس‌زا در هر دوره‌ای از زندگی می‌تواند شکل خاصی به خود بگیرد و با پیامدهای منفی برای فرد همراه باشد [۱۴]. یافته‌های یک پژوهش نشان داد که بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و عوامل استرس‌زای دانشجویی مرتبط با شرایط تحصیلی، محیط آموزشی، فارغ‌التحصیلی و محیط خوابگاه می‌تواند تغییرات فرسودگی تحصیلی و تعلل ورزی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند [۱۵]. بنابراین عوامل استرس‌زای دانشجویی نقش مهمی در زمینه تشدید و بروز آشفتگی‌های روانی و مشکلات تحصیلی در دانشجویان دارند [۱۴]. از سوی دیگر تاب‌آوری تحصیلی به این معنی می‌باشد که فرد توانمندی لازم برای مقابله سازنده با عوامل استرس‌زا در جهت رسیدن به اهداف و موفقیت تحصیلی را داشته باشد. بنابراین تاب‌آوری تحصیلی یکی از عوامل مهم در تبیین پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود [۱۶]. بنابراین با توجه به اینکه استفاده اعتیادی از اینترنت می‌تواند بر سلامت فردی و عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیر منفی و قابل توجه داشته باشد، شناسایی عوامل مؤثر بر آن ضرورت دارد تا برنامه‌های کاربردی در سطح دانشگاه‌ها به منظور کاهش اعتیاد به اینترنت طراحی گردد. هدف از پژوهش حاضر نیز بررسی ارتباط بین دو سازه مهم روانشناسی مثبت یعنی سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری تحصیلی در تبیین اعتیاد به اینترنت دانشجویان است.

روش کار

روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام‌نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد. در پژوهش حاضر تعداد ۲۰۰ دانشجو که شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند (داوطلب شرکت در پژوهش بودن، مجرد بودن، عدم ابتلا به یکی از بیماری‌های مزمن جسمانی یا اختلالات روان‌شناختی) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های تحقیق پاسخ دادند. در پژوهش‌های به روش همبستگی، حداقل تعداد نمونه حدوداً ۵۰ نفر اعلام شده است [۱۷]. اما در پژوهش حاضر به منظور افزایش اعتبار بیرونی و از بین بردن اثر ریزش نمونه‌گیری، تعداد نمونه ۲۰۰ دانشجو انتخاب شدند. شیوه انتخاب نمونه به این ترتیب بود که هر یک از رشته‌های تحصیلی (مهندسی کامپیوتر و فناوری اطلاعات، مهندسی عمران، مهندسی مکانیک و مهندسی صنایع) گروه آموزشی فنی مهندسی دانشگاه پیام‌نور شهرکرد، به صورت یک خوشه در نظر گرفته شدند، در مرحله بعد چند کلاس از هر یک از رشته‌های تحصیلی به شیوه تصادفی انتخاب شدند و پژوهشگر با مراجعه به کلاس و ارائه توضیحات لازم به دانشجویان، پرسشنامه‌های تحقیق را توزیع کرد. همچنین به صورت شفاهی به آنها اطمینان داده شد که پاسخ‌هایشان کاملاً محرمانه خواهد

جدول ۱: ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. اعتیاد به اینترنت	۱					
۲. تاب آوری تحصیلی	۰/۲۱**	۱				
۳. سرمایه روانشناختی	۰/۴۸**	۰/۷۰**	۱			
۴. خودکارآمدی	۰/۳۵**	۰/۵۳**	۰/۸۸**	۱		
۵. تاب آوری	۰/۲۷**	۰/۶۵**	۰/۸۵**	۰/۷۹**	۱	
۶. خوش بینی	۰/۳۶**	۰/۴۵**	۰/۷۴**	۰/۶۰**	۰/۴۷**	۱
۷. امیدواری	۰/۲۷**	۰/۶۱**	۰/۸۹**	۰/۸۳**	۰/۷۳**	۰/۷۱**

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام

متغیرهای پیش بین	R	R2	F	Sig
گام اول سرمایه روانشناختی	۰/۴۸	۰/۲۴	۶۲/۳۶	۰/۰۰۱
گام دوم تاب آوری تحصیلی	۰/۵۲	۰/۲۷	۳۷/۵۴	۰/۰۰۱

همچنین مطالعات مشابه نشان داده‌اند که بین سرمایه روانشناختی و کاهش علائم روانشناختی و به تبع آن کاهش گرایش به اعتیاد ارتباط معنادار وجود دارد که به نوعی با یافته‌های پژوهش حاضر همسویی دارد [۲۴، ۲۵]. در تبیین این یافته‌ها می‌توان این طور استدلال کرد سرمایه روانشناختی که توسط لوتانز و همکاران مطرح شده است، دانشجویان را واجد افکار، احساسات و رفتارهای سازنده و مثبت می‌کند و از آسیب پذیری آنان به طور قابل ملاحظه‌ای می‌کاهد [۲۶]. در نتیجه دانشجویان از ابزار و امکانات موجود همچون اینترنت استفاده سازنده می‌کنند و به احتمال کمتری درگیر استفاده افراطی و غیرمناسب از اینترنت می‌شوند [۲۱-۲۳]. به عبارت دیگر یکی از عواملی که در افزایش گرایش به رفتارهای اعتیادی همچون اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مؤثر است، عدم برخورداری دانشجویان از ظرفیت‌ها و مهارت‌های روانشناختی لازم است. زندگی روزمره سرشار از موقعیت‌هایی است که دانشجویان باید با آن به صورت سازنده مقابله کنند، در صورت عدم برخورداری از ظرفیت‌ها و مهارت‌های لازم، زمینه برای شکل‌گیری و تداوم رفتارهای بی حاصل همچون رفتارهای اعتیادی که به نوعی جزو راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد محسوب می‌شود، فراهم می‌شود. اما امیدواری در دانشجویان باعث می‌شود که هنگام مواجه با موانع، توانایی بالایی در یافتن مسیرهای جایگزین برای رسیدن به اهداف خود داشته باشند و خوش بینی نیز باعث افزایش ایجاد اسنادهای مثبت از موفقیت‌هایشان می‌شوند. خودکارآمدی نیز شامل باورهای مثبت فرد از توانایی‌هایش برای غلبه بر چالش‌ها و کنترل بیشتر بر موقعیت‌ها است [۲۰]. بنابراین این خصوصیات مثبت و کنترل بالای این افراد بر رویدادهای زندگی باعث می‌شود که در درجه اول به دنبال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد همچون رفتارهای اعتیادی نباشند و در ثانی هنگام استفاده از اینترنت کنترل بیشتری بر زمان صرف شده در استفاده از آن که جزو ابزارهای لازم و ضروری در دنیای امروزه محسوب می‌شوند، داشته باشند. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین تاب آوری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و با ورود تاب آوری تحصیلی به معادله رگرسیونی میزان پیش بینی کنندگی اعتیاد به اینترنت به ۲۷ درصد افزایش پیدا کرد. با توجه به اینکه تاب آوری تحصیلی مفهومی جدید

نتایج ماتریس همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین سرمایه روانشناختی و ابعاد آن یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، خوش بینی و امید با اعتیاد به اینترنت به ترتیب با ضرایب همبستگی $-0/35$ ، $-0/36$ ، $-0/27$ ، $-0/21$ ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج جدول ۱، نشانگر آن است که بین تاب آوری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت با ضرایب همبستگی $-0/21$ ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که با افزایش سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی، میزان اعتیاد به اینترنت نیز به طور معناداری کاهش پیدا می‌کند. لازم به ذکر است که تمامی این ضرایب در سطح $P < 0/01$ معنادار هستند. جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام را نشان می‌دهد. با توجه به یافته‌های جدول فوق، سرمایه روانشناختی همبستگی بالا و معناداری با اعتیاد به اینترنت دارد و با میزان f مشاهده شده $62/36$ در مرحله اول وارد مدل می‌شود و به تنهایی می‌تواند ۲۴ درصد ($R^2 = 0/24$) از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانشجویان را پیش بینی کند. همچنین در مرحله بعد تاب آوری تحصیلی با میزان f مشاهده شده $37/54$ وارد معادله می‌شود و میزان قدرت پیش بینی به ۲۷ درصد افزایش پیدا کرد ($R^2 = 0/27$). این بدین معنی است که متغیرهای پیش بین یعنی سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی در دو مرحله و به صورت مشترک می‌توانند ۲۷ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان را در سطح معناداری $0/001$ پیش بینی نمایند.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، خوش بینی و امیدواری با اعتیاد به اینترنت ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سرمایه روانشناختی می‌تواند به تنهایی ۲۴ درصد از تغییرات اعتیاد به اینترنت در دانشجویان را پیش بینی نماید. این نتایج بیانگر آن است که با افزایش سرمایه روانشناختی در دانشجویان از میزان اعتیاد به اینترنت در آنان به طور معنادار کاسته می‌شود که با سایر پژوهش‌های انجام شده مطابقت دارد [۲۰-۲۳].

دانشگاه شهرکرد صورت گرفته است و باید در تعمیم یافته‌های پژوهش حاضر به سایر جوامع آماری احتیاط کرد. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر توصیه می‌شود در دانشگاه‌ها، دوره‌های آموزشی مبتنی بر ارتقاء سرمایه روانشناختی و یادگیری مهارت‌های تاب آوری تحصیلی برگزار شود تا از آسیب پذیری دانشجویان در برابر عوامل استرس زا کاسته شود و از آسیب‌هایی همچون اعتیاد به اینترنت پیشگیری شود.

نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشانگر آن است که سازه‌های روانشناسی مثبت یعنی سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی می‌توانند به صورت منفی و معنادار در تبیین اعتیاد به اینترنت در دانشجویان نقش داشته باشند. سرمایه روانشناختی و تاب آوری تحصیلی از طریق افزایش ظرفیت‌های روانشناختی افراد را واجد ویژگی‌ها و مهارت‌های سازنده‌ای می‌کند تا بتوانند به شیوه کارآمدتری در زندگی روزمره با عوامل استرس زا مقابله کنند و به احتمال کمتری درگیر رفتارهای بی حاصل و افراطی همچون اعتیاد به اینترنت شوند.

سپاسگزاری

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

تاییده اخلاقی

مجوزهای لازم از دانشگاه پیام نور اخذ شده است.

تعارض منافع

موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع مالی

بودجه شخصی نویسندگان این مقاله انجام شده است.

در ادبیات روانشناسی مثبت محسوب می‌شود، پژوهش‌های کمی نیز در این مورد انجام شده است و امکان مقایسه مستقیم این یافته از پژوهش حاضر با سایر مطالعات میسر نگردید. اما پژوهش‌های مشابه، همسو با پژوهش حاضر نشان داده‌اند که بین تاب آوری و اعتیاد به اینترنت ارتباط منفی و معنادار وجود دارد [۲۰-۲۳].

در تفسیر می‌توان گفت زندگی دانشجویی همراه با برخی تنش‌ها و مسائلی است که می‌تواند بهزیستی ذهنی دانشجویان را تهدید کند و دانشجویانی که به دلیل فقدان ویژگی‌ها و مهارت‌های لازم دچار درماندگی شوند اقدام به استفاده از روش‌های مقابله‌ای ناکارآمد می‌کنند تا به نوعی از شر عوامل استرس زا خلاص شوند [۲۷]. از آنجا که افراد با تاب آوری بالا در هنگام مواجهه با عوامل استرس زا طرح و برنامه ریزی دارند و به طرز خلاقانه و انعطاف پذیری به مسائل می‌نگرند، بنابراین در هنگام مواجهه با عوامل استرس زا کمتر به سراغ استفاده افراطی و اعتیادی از اینترنت می‌روند و از اینترنت به شکل حساب شده و در جهت دستیابی به اهداف تعیین شده استفاده کنند [۲۰]. بنابراین دانشجویانی که از تاب آوری تحصیلی بالاتری برخوردارند، بهتر می‌توانند شرایط استرس آور را تحمل کنند، در برابر رویدادهای استرس آور انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان دهند، علی‌رغم شرایط دشوار به صورت هدفمند به زندگی خود ادامه دهند و در نهایت بتوانند به اهدافشان در زندگی به خصوص اهداف تحصیلی نائل شوند. در تأیید می‌توان به یافته‌های یک پژوهش اشاره کرد که نشان داد بین تاب آوری تحصیلی و موفقیت تحصیلی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد [۲۸]. در نتیجه تاب آوری تحصیلی از طریق افزایش توانمندی دانشجویان برای مقابله مؤثر با عوامل استرس زا و بهبود عملکرد تحصیلی با کاهش آسیب پذیری در برابر تنش همراه است و از بروز و تدام رفتارهای افراطی و خارج از کنترل همچون اعتیاد به اینترنت می‌کاهد. پژوهش حاضر در جامعه آماری دانشجویان پیام نور

References

1. Kobayashi LC, Wardle J, von Wagner C. Internet use, social engagement and health literacy decline during ageing in a longitudinal cohort of older English adults. *J Epidemiol Community Health*. 2015;69(3):278-83. DOI: 10.1136/jech-2014-204733 PMID: 25428933
2. Goel D, Subramanyam A, Kamath R. A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian J Psychiatry*. 2013;55(2):140-3. DOI: 10.4103/0019-5545.111451 PMID: 23825847
3. Arbabisarjou A, Gorgich EAC, Barfroshan S, Ghoreishinia G. The Association of Internet Addiction with Academic Achievement, Emotional Intelligence and Strategies to Prevention of them from Student's Perspectives. *Int J Hum Cult Stud*. 2016;3(1):1656-66.
4. Khatib Zanjani N, Agah Heris M. [The Prevalence of Internet Addiction among the Students of Payam Noor University, Semnan Province]. *MEDIA*. 2014;5(2):1-7.
5. Mazhari S. The prevalence of problematic internet use and the related factors in medical students, kerman, iran. *Addict Health*. 2012;4(3-4):87-94. PMID: 24494141
6. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2010;36(5):277-83. DOI: 10.3109/00952990.2010.491880 PMID: 20545603
7. Moeedfar S, Habbibpour Getabi K, Ganjee A. [Study of Internet addiction between adolescent & young 15-25 years in Tehran University]. *Glob Med J Tehran Univ*. 2007;2(4):55-79.
8. Bakker AB, Schaufeli WB. Positive organizational behavior: engaged employees in flourishing organizations. *J Organ Behav*. 2008;29(2):147-54. DOI: 10.1002/job.515
9. Avey JB, Patera JL, West BJ. The Implications of Positive Psychological Capital on Employee Absenteeism. *J Leadersh Organ Stud*. 2016;13(2):42-60. DOI: 10.1177/10717919070130020401
10. Youssef-Morgan CM, Luthans F. Psychological Capital and Well-being. *Stress Health*. 2015;31(3):180-8. DOI: 10.1002/smi.2623 PMID: 26250352
11. Soltani Z, Sadegh Mahboob S, Ghasemi Jobaneh R, Yoosefi N. [Role of psychological capital in academic burnout of Students]. *Educ Strategy Med Sci*. 2016;9(2):156-62.
12. Liu L, Chang Y, Fu J, Wang J, Wang L. The mediating role of psychological capital on the association between occupational stress and depressive symptoms among Chinese physicians: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2012;12:219. DOI: 10.1186/1471-2458-12-219 PMID: 22436106
13. Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. What is resilience? *Can J Psychiatry*. 2011;56(5):258-65. DOI: 10.1177/070674371105600504 PMID: 21586191
14. Hamaideh SH. Stressors and reactions to stressors among university students. *Int J Soc Psychiatry*. 2011;57(1):69-80. DOI: 10.1177/0020764010348442 PMID: 21252357
15. Abbasi M, Dargahi S, Mehrabi A. [The role of student stressors in predicting procrastination and academic burnout

- among nursing students]. *Iranian J Med Educ.* 2015;15:293-303.
16. Soltaninejed M, Asiabi M, Adhami B, Tavanaiee Yosefian S. [Psychometric Properties of academic resilience inventory]. *Educ Meas.* 2014;15(5):18-34.
17. Eng J. Sample size estimation: how many individuals should be studied? *Radiology.* 2003;227(2):309-13. DOI: [10.1148/radiol.2272012051](https://doi.org/10.1148/radiol.2272012051) PMID: 12732691
18. Ganji B, Tavakoli S, Baniyasi Shahr-e-Babak F, Asadi S. [Surveying the relationship between internet addiction and Academic Engagement of students]. *Educ Strategy Med Sci.* 2016;9(2):150-5.
19. Bahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosratabad T, Babapour Kheirodin J. [The relationship of psychological capital with social capital among students of Tabriz university]. *J Res Health.* 2012;2(1):63-71.
20. Rahmati S. The Relationship between Psychological Capital and Spirituality with Internet Addiction among Students at Jondishapur University of Medical Sciences. *Med Ethics J.* 2017;10(38):7-17. DOI: [10.21859/mej-10387](https://doi.org/10.21859/mej-10387)
21. Aydm B, San SV. Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Proc Soc Behav Sci.* 2011;15:3500-5. DOI: [10.1016/j.sbspro.2011.04.325](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325)
22. Craparo G, Messina R, Severino S, Fasciano S, Cannella V, Gori A, et al. The relationships between self-efficacy, internet addiction and shame. *Indian J Psychol Med.* 2014;36(3):304-7. DOI: [10.4103/0253-7176.135386](https://doi.org/10.4103/0253-7176.135386) PMID: 25035557
23. Farzaneh T. [Relationship between obsessive behaviors, anxiety and psychological resilience with internet addiction of female adolescents] [Master thesis]. Rasht Islamic Azad university of Rasht branch; 2015.
24. Krasikova DV, Lester PB, Harms PD. Effects of Psychological Capital on Mental Health and Substance Abuse. *J Leadersh Organ Stud.* 2015;22(3):280-91. DOI: [10.1177/1548051815585853](https://doi.org/10.1177/1548051815585853)
25. Akbarzadeh D, Akbarzadeh H, Javanmard GH. [On the comparison of psychological capital and metacognitive beliefs between drug-dependent students and normal students]. *Res Addict Q J Drug Abuse.* 2014;8(31):9-20.
26. Avey JB, Luthans F, Smith RM, Palmer NF. Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *J Occup Health Psychol.* 2010;15(1):17-28. DOI: [10.1037/a0016998](https://doi.org/10.1037/a0016998) PMID: 20063956
27. Edwards KJ, Hershberger PJ, Russell RK, Markert RJ. Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. *J Am Coll Health.* 2001;50(2):75-9. DOI: [10.1080/07448480109596010](https://doi.org/10.1080/07448480109596010) PMID: 11590986
28. Mwangi C, Okatcha F, Kinai T, Ireri A. Relationship between academic resilience and academic achievement among secondary school students in Kiambu County, Kenya. *Int J Sch Cogn Psychol.* 2015;2:1-10.

