

بررسی سرمایه روانشناختی در دانش آموزان ابتدایی

صابر شفیعی^۱، امین رومشکانیان^۲

^۱ آموزگار ابتدایی استان ایلام، کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی (نویسنده مسئول)

^۲ آموزگار ابتدایی استان ایلام، کارشناسی علوم تربیتی

چکیده

مقاله حاضر از نوع مروری - کتابخانه ای است که با توجه به منابع کتابخانه ای و جمع آوری نظرات اندیشمندان این حوزه نگاشته شده است. هدف از به تحریری در آوردن این مقاله بررسی سرمایه روانشناختی دانش آموزان است؛ همچنین هدف ضمنی ارائه افق دیدی بهتر به مربیان تعلیم و تربیت که این سرمایه روانشناختی دانش آموزان را بهتر درک کنند. نتایج این مقاله نشان می دهد که سرمایه روانشناختی دانش آموزان از ۴ مولفه: خودکارآمدی، امید، خوشبینی و تاب آوری تشکیل شده است که سرمایه روانشناختی تاثیر مستقیم و مثبتی بر عملکرد و یادگیری دانش آموزان دارد.

واژه‌های کلیدی: سرمایه روانشناختی، خودکارآمدی، امید، خوشبینی، تاب آوری

مقدمه

ریف و سینگر (۲۰۰۶) معتقدند که سرمایه روانشناختی فراتر از سرمایه ذهنی و شاخص مناسبی برای در نظر گرفتن سلامت است. همچنین سرمایه روانشناختی یکی از عوامل مهم در رشد و پیشرفت فردی و اجتماعی می باشد. زمانی که افراد از سلامت و سرمایه روانی برخوردار باشند قادر خواهند بود در برابر مشکلات و ناملایمت هایی که برای آنها به وجود می آید چاره اندیشی کرده و راه حل هایی را انتخاب کنند. از این رو، تأمین سرمایه روانی برای همه افراد جامعه اعم از دانش آموزان از اهمیت بسزایی برخوردار است (عمادپور، لواسانی، ۱۳۹۵).

گرایش روزافزون مطالعات روانشناختی به پژوهش های نو در حوزه سلامت و پیشبینی های روانشناختی سلامت و سرمایه روانشناختی، به گسترش و تعمیق حد و مرزهای آن انجامیده است (کرمی نیا، احمدی طهورسلطانی، باقریان سرارودی، مولوی، ۱۳۹۱). بنابراین امروزه در مقابل توجه و تمرکز سنتی که به آسیب شناسی و روانشناسی مرضی شده است (حمیدی، انصاری، ۱۳۹۵) دیدگاه های دیگر سلامتی را به موجب نداشتن بیماری توصیف میکنند، رویکردها و موج های نوین در عوض بد یا بیمار بودن بر خوب بودن تأکید دارند (ریف، سینگر، داینبرگ لاو، ۲۰۰۴).

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش میشوند، تعداد کمی از آنها میتوانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند (میلر، ۱۹۸۲).

بیان مسئله

ارسطو در روی آورد فضیلت گرایی خود، زندگی خوب و خوشبختی واقعی را در تلاش فرد برای رسیدن به کمال و تحقق ظرفیت های وجودی خود (میدانست (مرادی و همکاران، ۱۳۹۵).

این دیدگاه در کنار ظهور جنبش روانشناسی مثبت نگر، الهام بخش گروهی از روانشناسان شد تا به جدای اصطلاح سلامت روانی از سرمایه روانشناختی استفاده کنند، زیرا معتقد بودند این اصطلاح، بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می سازد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۵).

سرمایه روانشناختی تلاش برای رسیدن به کمال و همچنین تحقق بخشیدن به پتانسیل واقعی فرد تعریف میشود(ریف، ۱۹۹۵).

سرمایه های روانشناختی فرد را قادر می سازد تا در برابر موقعیت های استرسزا بهتر مقابله کرده، کمتر دچار تنش شود، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار شود و به دیدگاه روشنی در مورد خود برسد. سرمایه های روانشناختی با تجهیز کردن انسان به (امیدواری، خوشبینی، تابآوری و خودکارآمدی) نه تنها باعث حفظ بهزیستی روانشناختی می شود بلکه افزایش آن را نیز به همراه می آورد.

رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. در عصر حاضر تعلیم و تربیت و بطور کلی تحصیل بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد، علاوه بر این کیفیت و کمیت این تحصیل نیز نقش مهمی در آینده افراد ایفا می کند (نریمانی و سلیمانی، ۱۳۹۲). با توجه به آنکه زندگی تحصیلی یکی از مهمترین ابعاد زندگی انسانهاست، لذا موفقیت دانش آموزان در مدرسه، هدف اصلی و از مهمترین دغدغه های هر نظام آموزشی است و از آنجا که نیروی انسانی ارزنده ترین سرمایه هر کشور است، پیشرفت و بالندگی فرهنگی، اقتصادی واجتماعی کشورها در گرو تربیت نیروی متخصص، رشد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

شادابی، نشاط و احساس خوشبختی یکی از موهبت های الهی است که در سایه تندرستی و سلامت روان به انسان ها اعطا شده است. این امر به ویژه در دانش آموزان از اهمیت بسیاری برخوردار است. در قرن بیست و یکم روانشناسی متوجه این امر شده است که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه های مثبت تجربه اش کند (هاشمی نصرت آباد، باباپور خیرالدین، بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۱). ذکر این نکته حائز اهمیت است که درک عوامل تعیین کننده رفتارهای سالم، به خاطر نقشی که اینگونه رفتارها در شکل گیری وظایف کلی سلامت بازی میکند از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از بیماری ها از طریق رفتار سرمایه روانشناختی همچون سرمایه جسمانی موضوع مهمی است که نسبت به آن باید حساس بود. این نکته بدیهی است که نارسایی سرمایه روانشناختی، در بخش های مختلف زندگی تأثیر میگذارد و باعث میشود که عملکرد انسانها بخصوص دانش آموزان (در زمینه تحصیلات، اجتماع و...) کاهش یابد. شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سرمایه روانشناختی میتواند یکی از اقدامات مؤثر و بسزا در زمینه ارتقاء سلامتی باشد. اگرچه در دهه های گذشته روانشناسان و محققین به جنبه های مثبت سلامتی سالم قابل پیشگیری هستند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۲).

سرمایه شناختی

سرمایه روانشناختی یکی از شاخص های روانشناسی مثبتگرایی می باشد که با ویژگی هایی از قبیل باور فرد به توانایی هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف میشود (لوتانز، ۲۰۰۴). همچنین برخوردار بودن از سرمایه روانشناختی افراد را قادر میسازد تا علاوه بر مقابله ی بهتر در برابر موقعیت های استرسزا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند، لذا اینگونه افراد دارای سلامت روانشناختی بالاتری نیز هستند (روبینز، واترز، ساکیوپه و میل، ۱۹۹۸). سلیگمن معتقد است که سرمایه ی روانشناختی، جنبه های مثبت زندگی آدمی را در برمی گیرد. او معتقد است که سرمایه انسانی و اجتماعی آشکار بوده، به آسانی قابل مشاهده است و میتوان آن را به سادگی اندازه گیری و کنترل کرد. در حالیکه سرمایه روانشناختی، بیشتر بالقوه بوده، اندازه گیری و توسعه آن دشوار است. بنابراین سرمایه روانشناختی شامل درک شخص از خودش، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات تعریف میشود (گلد اسمیت و ووم، ۱۹۹۷؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۲). سرمایه روانشناختی، سازه ای ترکیبی و به هم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی- شناختی یعنی امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری را در بر می گیرد. این مؤلفه ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده، تلاش فرد برای تغییر موقعیت های فشارزا را تداوم میدهد (ارز و جادگ، ۲۰۰۱). او را برای ورود به صحنه ی عمل آماده نموده، مقاومت و سرسختی وی در تحقق اهداف را تضمین می کند (پارکر، ۲۰۰۱).

در این میان، امید، یک حالت انگیزش مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امید، از یک سو انگیزه خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه های مناسب برای حصول اهداف نهفته است (بایلی و اسنایدر، ۲۰۰۷ به نقل از عیسی زادگان، میکائیلی منیع و مروئی میلانی، ۱۳۹۳).

خودکارآمدی به عنوان یک نیروی روانشناختی مثبت

خودکارآمدی و عوامل موثر بر آن سالها است که در کانون توجه روانشناسان پرورشی و دیگر کارشناسان آموزش و پرورش جای دارد. در سالهای گذشته، راستای نگرش کارشناسان و پژوهشگران در این زمینه، از عوامل رفتاری به سوی ریشه های شناختی گردیده است. در میان این دیدگاه ها، دیدگاه شناختی اجتماعی که تعیین کننده های کنش را از لحاظ شناختی، فراشناختی، و انگیزشی بررسی میکند، نگاه های بسیاری را به خود کشانده است (کریمزاده و محسنی، ۱۳۸۵).

خودکارآمدی یک سازه محوری در نظریه شناختی اجتماعی آلبرت بندورا است. منظور از خودکارآمدی، باورهای شخص درباره قابلیت هایش برای سازماندهی و اجرای دوره های عمل مورد نیاز برای مدیریت و موقعیت هایی که در آینده پیش خواهد آمد، است (بندورا، ۱۹۹۵).

خودکارآمدی به واسطه ی انگیزه ی درونی موجب میشود که فرد به طور خودانگیخته در محیط تلاش کند و به باورهای کارآمدی خود دست یابد، طبیعت همچون معلمی نامرئی فرد را به جنب و جوش وامیدارد تا ظرفیت های مختلف تحول را در مراحل متنوع و متفاوت آشکار سازد (روسو؛ به نقل از بهرامی و عباسیان فرد، ۱۳۸۹).

مفهوم خودکارآمدی، بعد انگیزشی یادگیری را نشان می دهد. عوامل مهم در خودکارآمدی افراد اهداف، بازخوردها و چارچوبهایی هستند که افراد برای مقایسه عملکرد خویش به کار میبرند. اهداف، استانداردایی را تهیه میکند تا افراد عملکردهای فعلی خود را با آن مقایسه کنند. وقتی دانشجویان و یادگیرندگان، با هدفی سازگار شوند، برای کسب آن احساس کارآمدی میکنند، این احساس آنها را برای مشغول شدن به فعالیت های مناسب بر می انگیزاند، به یادگیری توجه میکنند و در برابر شکست های احتمالی مقاومت می کنند (مولتون براون، ۱۹۹۹؛ به نقل از امام جمعه، ۱۳۸۶).

مطالعات نشان می دهند که خودکارآمدی تأثیر قابل توجهی بر منابع عملکرد دارد. خودکارآمدی با سایر سازه های روانشناختی مثبت تفاوت دارد به عنوان مثال، خودکارآمدی باوری در محدوده ی یک وظیفه خاص یا چارچوب است. در حالی که خوشبینی یک انتظار کلی از نتایج مثبت است. همچنین خودکارآمدی ادراک یا عقیده در مورد فرآیند و نتایج حاصل از استفاده از توانایی های شخصی فرد است در حالیکه خوشبینی انتظارات مثبت در مورد نتایج آن است که کمتر متصل به توانایی شخصی فرد است (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از سیدآبادی، ۱۳۹۲).

خوشبینی به عنوان یک نیروی روانشناختی مثبت

مفهوم خوشبینی اشاره به توجیحات و تمایلات دانش آموزان با استنادهای مثبت و واقعبینانه در مورد موفقیت در حال حاضر و آینده است. خوشبینی اینگونه تعریف میشود: تمایل به حفظ یک دیدگاه مثبت در رفتار مثبت سازمانی به خوشبینی واقعبینانه متمرکز است که شامل افزایش و تمرکز به جنبه های مطلوب تجربیات مان می باشد (اشنایدر، ۲۰۰۱؛ به نقل از سیدآبادی، ۱۳۹۲).

خوشبینی به عنوان انتظار کمی از اینکه در آینده چیزهای خوب بیشتر از چیزهای بد اتفاق می افتد بیان شده است. مفهوم خوشبینی به اولویت ها و تمایلات دانش آموزان در نسبت دادن واقعگرایانه و ثبت موفقیت های حال و آینده اشاره دارد. عموماً افراد خوشبین به صورت در نظر گرفتن نیمه ی پر لیوان یا دیدن لایه براق در هر پدیده عادت به انتظار پایدانی خوشبار هر

دردسر واقعی، در نظر میگیرند کسی که نگرش مثبتی بر زندگی دارد همیشه جوانب مثبت هر شرایطی را میبیند افراد خوش بین همواره در انتظار رخ دادن کسب اتفاق خوشایند در زندگیشان هستند (جانسن و لوتانز، ۲۰۱۱؛ نقل از سیدآبادی، ۱۳۹۲). نکته مهم آن است که در سرمایه‌ی روانشناختی خوشبینی واقعی مورد نظر است زیرا خوشبینی غیرواقعی منجر به پیامدهای منفی میشود. در خوشبینی واقع‌بینانه در حقیقت فرد به ارزیابی آنچه میتواند به دست آورد در برابر آنچه قادر به کسب آن نیست می‌پردازد.

بنابراین خوش بین واقع‌بینانه نقش مهمی در ارتقاء خودکارآمدی فرد دارد (جانسن و لوتانز، ۲۰۰۶؛ به نقل از سیدآبادی، ۱۳۹۲).

افراد خوشبین انتظار وقوع وقایع خوب را دارند و افراد بدبین افرادی هستند که انتظار وقوع وقایع بد را دارند و نظارت بین این دو بدیهی ناچیز نیست تفاوت در چگونگی رویکرد آن در چالشها و مشکلات و شیوه رویارویی آنها با سختی‌ها، موفقیت در مشکلات است (لوتانز، ۲۰۰۴؛ به نقل از سیدآبادی، ۱۳۹۲).

مکانیسم‌های اولیه تشکیل فرایند خوشبینی انتظار نتیجه‌ی مطلوبی است که از تلاش بیشتر گرفته میشود آنها بیان میکنند که زمانی که افراد انتظار مثبت دارند تلاش خود را حتی در صورت افزایش سختی‌ها و مشکلات ادامه خواهند داد در مقابل افراد بدبین اغلب فاقد انتظار مثبت از یک نتیجه مطلوب هستند و حتی اقدامی در جهت رسیدن به نتیجه موردنظر نمی‌کنند. نتیجه اینکه افزایش تلاش به طور کلی منجر به خوشبینی و عملکرد بهتر میشود با وجود اینکه در ابتدا خوشبینی به عنوان حالتی در شروع کار به تصویر کشیده شد (کارور و شییر، ۲۰۰۳).

امید به عنوان یک نیروی روانشناختی مثبت

امید، سال‌ها در روانشناسی مورد غفلت قرار گرفته بود. با اینکه ایده امید از زمان آغاز خلقت آدمی وجود داشته است، اما بررسی علمی آن در زندگی انسان قدمتی کوتاه دارد و دوران طفولیت خود را میگذراند. امید، مبحث پیچیده‌ای است که در طول سالهای ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ به شکل رسمی و با رویکرد علمی مورد بررسی قرار گرفت و برخی افراد مانند فرانک و سمینتون، به این نتیجه رسیدند که اگر افکار و هیجان‌های منفی، منجر به تضعیف سلامتی میشوند، پس میتوان فرآیندهای مثبت مانند امید را، به عنوان متغیرهایی برای افزایش سلامتی مورد بررسی قرار داد. در این راستا شواهدی نیز، در حمایت از نقش افزایش ارزیابی و ادراک مثبت از خود، برای کنترل بهزیستی جسمانی و روانی بدست آمد (اسنایدر، ۲۰۰۰). به عنوان مثال، پژوهش‌ها در روانشناسی مثبت و سایر علوم مرتبط نشان دادند، افرادی که هیجانات مثبت و خوشبینی بیشتری را تجربه کرده باشند، عمر طولانی‌تری خواهند داشت.

همچنین، افراد امیدوار و شادمان روابط اجتماعی قویتر با دوستان، همسر، همسایگان و بستگان خود دارد. همچنین شواهد پژوهش نشان داد که امید، مانند دارو دارای اثرات بیولوژیک است و میتواند روی کنترل درد و ناتوانی های بیماران تأثیر مثبت داشته باشد. امید و انتظار باعث فعال شدن مدارهای مغزی و آزاد شدن آندروفین و انکفالین و در نتیجه کاهش درد می شود. در وضعیت ضعف جسمانی و درد، درماندگی و ناامیدی در انسان تشدید می شود و در نتیجه، آندروفین و انکفالین کمتر و کلوسیتوکنین بیشتری در بدن آزاد میشود.

امید، با ایجاد تغییر در حالات بیولوژی بدن، باعث شکستن این دور باطل میشود و واکنش های زنجیره های درد را تعدیل و در نتیجه موجب بروز احساس خوشایند در انسان می شود. این احساس به نوبه خود موجب آزاد شدن آندروفین و انکفالین و کاهش بیشتر درد میشود (اسنایدر و راند، ۲۰۰۵).

در همین دوره بود که روانشناسی سلامت هم، شروع به رشد کرد و کم کم روح زمان، نسبت به امید و سازه های مشابه آن، تقویت شد. در همین دوره، بسیاری از محققان در رشته های مختلف (از پرستاری گرفته تا روانشناسی) نظریه هایی در مورد امید ارائه نمودند. این افراد از کار یکدیگر آگاه نبودند، پس یک دیدگاه واحد یا نظریه منسجم وجود نداشت تا در مورد آن تحقیق و بررسی صورت گیرد. اسنایدر نیز، از جمله کسانی بود که به درخواست منینگز این سازه را مورد بررسی علمی قرار داد تا اینکه در سال ۱۹۹۰ نظریه خود تحت عنوان نظریه امید را مطرح کرد و پس از آن، این سازه مورد توجه محققان و متخصصان قرار گرفت (اسنایدر، ۲۰۰۲).

تاب آوری به عنوان یک نیروی روانشناختی مثبت

تاب آوری فرایندی پویا است که در آن تأثیرات محیطی و شخصیتی در تعاملی متقابل بر یکدیگر اثر می گذارند. پژوهش های تاب آوری الگوهای نظری رشد انسان را که پیش از این توسط اریکسون، برونر، پیاژه، کلبِرگ، گیلیان، استینر، مزلو و پیرس مطرح شده بود، مورد تأیید قرار میدهند. در تمامی این الگوهای نظری، در حالی که بر ابعاد مختلف رشد انسانی (روانی- اجتماعی شناختی- اخلاقی- معنوی) تأکید میشود، هسته مرکزی این رویکردها را این پیش فرض تشکیل میدهد که فطرتی بیولوژیک برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد طبیعت خود اصلاح گری ارگانیزم انسانی که بطور طبیعی و تحت شرایط معین محیطی میتواند آشکار شود. همانگونه که ماستن میگوید: هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه انسانی تأمین گردد، آنگاه تاب آوری احتمال ظهور می یابد.

به طور کلی واژه تابآوری به عوامل و فرآیندهایی اطلاق میشود که خط سیر رشد را از خطر به رفتارهای مشکل زا و آسیب روانشناختی قطع کرده و علی رغم وجود شرایط ناگوار، به پیامدهای سازگارانه منتهی میشوند. گامرزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب آوری را یک فرآیند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز علی رغم شرایط تهدیدکننده، تعریف نموده اند.

پژوهش ها نشان میدهد که خصوصیات فردی، خانوادگی و اجتماعی می تواند در تاب آوری تأثیر بسزایی داشته باشد که به این خصوصیات، عوامل محافظتی می گویند. عوامل فردی محافظتی شامل مهارت های حل مسأله، آینده جویی، خودگردانی، اعتماد به نفس و شایستگی و توانمندی اجتماعی فرد است و عوامل محیطی محافظتی نیز شامل فرزندپروری مقتدرانه،

پیوندهای مهربانانه، ویژگی های مثبت والدین و خانواده، ایجاد فرصت هایی برای مشارکت (درون خانوادگی)، ارتباط با بزرگسال حمایت گر و شایسته در خارج از خانواده، ارتباط مثبت برهمسالان، مدارس مؤثر، پیوند با سازمان های اجتماعی از قبیل مدارس، گروه ها، اردوها، کانون ها...، داشتن همسایه هایی با روحیه بالا، سطوح بالای امنیت اجتماعی، بهره مندی از خدمات اورژانس اجتماعی خوب مانند خط تلفن بحران و دستیابی به مراقبت های بهداشتی و عمومی (برون خانوادگی) است. در کنار عوامل محافظتی فوق، نقش جنسیت نیز ملاحظه پذیر است و نتایج پژوهش ها نشان داده است که زنان تاب آوری بیشتری نسبت به مردان دارند (مردی و خوشابا، ۲۰۰۵).

نتیجه گیری

با توجه به مواردی که ذکر شد سرمایه روانشناختی دانش آموزان از ۴ مولفه: خودکارآمدی، امید، خوشبینی و تاب آوری تشکیل شده است. سرمایه روانشناختی تاثیر مستقیم و مثبتی بر عملکرد و یادگیری دانش آموزان دارد. نتایج این مقاله با تحقیقات زیر همسو است.

هادجز (۲۰۱۰)، که نشان داد، دوره های آموزشی سرمایه روانشناختی تأثیر قابل ملاحظه ای بر عملکرد و مشارکت دانش آموزان دارد.

لوتانز و همکاران (۲۰۰۴)، بیان داشتند، تأثیر سرمایه روانشناختی به عنوان یک سازه مرتبه بالاتر در عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان در مرحله آغازین قرار دارد، هماهنگ است.

گو (۲۰۱۱)، نشان داد، استفاده از برنامه ی آموزشی سرمایه روانشناختی لوتانز میتواند بر کاهش استرس و افزایش مقاومت در برابر فشارهای محیطی مؤثر باشد و کارآفرینی را افزایش و فرسودگی را کاهش دهد.

منابع

- اسرافیلیان، علی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه افت تحصیلی با خودپنداره و مکان کنترل بین دانشجویان، دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان.
- امام جمعه، مریم. (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی با خودکارآمدی تحصیلی و جهت گیری هدفی دانشجویان علوم انسانی و فنی مهندسی دانشگاه تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- بهرامی، هادی و عباسیان فرد، مهرنوش. (۱۳۸۹). خودکارآمدی و انگیزهی پیشرفت (بررسی رابطه ی خودکارآمدی با انگیزه ی پیشرفت در دانش آموزان دختر دوره پیش دانشگاهی شهر تهران سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹). فصلنامه تعلیم و تربیت.
- پاییزی، مریم؛ شهرآرای، مهناز؛ فرزاد، ولیالله و صفایی، پریش. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان های تهران. فصلنامه مطالعات روانشناسی.

- سیدآبادی، سمیرا. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر سرمایه روانشناختی بر عملکرد شغلی به واسطه متغیر کیفیت زندگی کاری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد
- عسبی زادگان، علی؛ مکائیلی منیع، فرزانه و مروئی میلانی، فیروز. (۱۳۹۲). رابطه بین امید، خوش بینی و معنای تحصیل با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی. مجله روانشناسی مدرسه
- کریم زاده، منصوره. (۱۳۸۰). بررسی رابطه مفهوم خود و خود کارآمدی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه تهران
- محبی نورالدین وند، محمدحسین؛ شهنی ییلاق، منیجه و شریفی، حسن پاشا. (۱۳۹۳). رابطه سرمایه روانشناختی (امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی) با هدف های پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول. مجله پژوهش در برنامه ریزی درسی
- نریمانی، محمد؛ شاه محمدزاده، یحیی؛ امیدوار، خسرو و امیدوار، عظیم. (۱۳۹۳). مقایسه سرمایه روانشناختی و سبک عاطفی در بین دانش آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری. فصلنامه ناتوانی یادگیری
- Bandura, A. (۱۹۹۹). "Social cognitive theory: Anagentic perspective" Asian Journal of Social Psychology. (۲), ۴۱-۲۱.
- Bandura, A. (۱۹۹۷). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (۱۹۹۳). perceived self-regulatory mechanisms. Perspective on motivation, ۳۸, ۶۸-۱۳۴.
- Erez A, Judge T. (۲۰۰۱). Relationship of core selfevaluations to Goal Setting, Motivation, and Performance. J Appl Psychol ۲۰۰۱; ۸۶(۶):۱۲۷۹-۱۲۷۹.
- Hodges TD. (۲۰۱۰). An experimental study of the impact of psychological capital on performance, engagement, and the contagion effect, [Thesis] Dissertation for the degree of doctor of Philosophy. Nebraska: Interdepartmental Area of Business (Management) University of Nebraska –Lincoln.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (۲۰۰۴). Positive Psychological capital: Beyond human and social capital. Business Horizons, ۴۷, ۴۵-۵۰.
- Luthans, F., Youssef, c., & Avolio, B. (۲۰۰۷). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford, England: Oxford University Press.
- Maddi, S.R & Khoshaba, D.M. (۲۰۰۵). Resilience at work., Brodway, AMA con. American management association, NY ۱۰۰۱۹
- Parker C, Baltes B, Young S, Huff J, Altmann R, Lacost H, Roberts J. (۲۰۰۱). Relationships between psychological climate perceptions and work outcomes: a meta-analytic review. J Organ Behav , ۲۴: ۳۸۹-۴۱۶
- Robbins S, Millet B, Caccioppe R, Waters-Marsh T. (۱۹۹۸). Organisational behaviour, ۲nd Edn. Australia: Prentice Hall.
- Snyder C.R. (۲۰۰۲). Hope Theory: Rainbows in the Mind. Psychological Inquiry, ۱۳(۴), ۲۴۹-۲۷۵