

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۰۳/۰۸

تاریخ بررسی مقاله: ۹۳/۰۴/۰۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۰۱/۱۹

مجله دست آوردهای روان‌شناختی

(علوم تربیتی و روان‌شناسی)

دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۴

دوره‌ی چهارم، سال ۲۲، شماره‌ی ۱

صص: ۲۲۶-۲۰۹

رابطه علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

ندا مرادی *

علیرضا حاجی یخچالی **

ذکراله مروتی ***

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه‌ی علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز بود. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه چمران اهواز بودند، که از طریق روش تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه‌های مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶)، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (RSPW)، ۱۹۸۹ مقیاس تنیدگی دوران دانشجویی (SLSI)، ۱۹۹۱ مقیاس خودکارآمدی تحصیلی (۱۹۹۷) و مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (MSPSS)، ۱۹۸۸ بودند. ارزیابی الگوی پیشنهادی با استفاده از روش تحلیل مسیر انجام گرفت. جهت آزمون روابط غیرمستقیم از روش بوت استراپ (نرم افزار AMOS-20)، استفاده شد. نتایج نشان دادند، که مسیرها به استثناء مسیر تنیدگی تحصیلی به بهزیستی روان‌شناختی و مدیریت زمان به بهزیستی روان‌شناختی معنی‌دار بود. برازش بهتر از طریق حذف مسیرهای غیرمعنی‌دار حاصل شد.

کلید واژگان: مدیریت زمان، حمایت اجتماعی ادراک شده، تنیدگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، عملکرد تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی.

nedamoradi123@gmail.com

hajiyakhchali@yahoo.com

z_morovati@yahoo.com

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی (نویسنده مسئول)

** استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز

*** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه زنجان

مقدمه

در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت^۱ در نظام آموزشی، توجه متخصصان تعلیم و تربیت به خصوص روان‌شناسان تربیتی را به خود جلب کرده است. بهزیستی روان‌شناختی^۲ یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت می‌باشد که به زندگی افراد به رغم فشارهای اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی معنا می‌بخشد و آن‌ها را متوجه توانایی‌ها و استعدادهای واقعی خویش می‌کند. یکی از متغیرهایی که بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند حمایت اجتماعی است (عمار، نوفال و اسبیتی^۳ ۲۰۱۳). افرادی که حمایت اجتماعی خوبی دارند از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردارند، همچنین حمایت اجتماعی بالا به کاهش تنیدگی و افزایش عملکرد تحصیلی می‌انجامد (یاسین و زولکیفلی^۴، ۲۰۱۰ و هریس، مارتین و مارتین^۵، ۲۰۱۳). ورود به دانشگاه برای هر دانشجو یک تجربه‌ی منحصر به فرد محسوب می‌شود. این تجربه برای عده کثیری از دانشجویان مثبت و برای برخی دیگر با تجربه تنیدگی همراه است (فولادوند، شهرآرای و سنگری، ۱۳۸۹). برنامه‌های تحصیلی یکی از امور زندگی است که اغلب بر از تکالیف و اهدافی است که دانشجویان در تقسیم زمان به آن‌ها دچار مشکل می‌شوند. عملکرد تحصیلی نیز وابسته به توانایی‌های دانشجویان در مدیریت زمان^۶ خود و انجام درست تکالیف است (جهانسیر، صالح‌زاده وثاقتی و موسوی‌فر، ۱۳۸۶). حمایت خوب از جانب خانواده و دوستان عملکرد تحصیلی بالا را پیش‌بینی می‌کند (هریس و همکاران، ۲۰۱۳). در موسسات آموزشی مهم، نظیر دانشگاه‌ها موفقیت یک دانشجو از طریق بررسی عملکرد تحصیلی و یا چگونگی سازگاری وی با مقررات تحصیلی ارزیابی می‌شود. آگاهی یافتن از عواملی که دستیابی به موفقیت تحصیلی را تسهیل می‌کند می‌تواند دلالت‌های ضمنی در یادگیری و آموزش دانشجو داشته باشد. عملکرد تحصیلی سازه‌ی واحدی نیست و برنامه‌ریزی برای ارتقای آن در دانشجویان اقدامات آموزشی گسترده‌ای را می‌طلبد (رضایی، کجباف، موسوی و موسوی، ۱۳۹۱).

-
- 1- positive psychology
 - 2- psychological well-being
 - 3- Sbeity
 - 4- Yasin & Dzulkifli
 - 5- Harris, Martin, & Martin
 - 6- time management

دانشجویان در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش‌های فراوانی روبرو می‌شوند، وقتی چنین تجاربی منفی تلقی می‌شود اثرات مخربی بر عملکرد تحصیلی آن‌ها بر جا می‌گذارد (فراهانی، شکری، گرادوند و دانشورپور، ۱۳۸۷)، همچنین فرد را با طیف وسیعی از عوامل تنیدگی‌زا مواجه می‌کند (ابراهیم و بوهاری^۱، ۲۰۱۲). تنیدگی در محیط آموزشی، اگر به خوبی مدیریت نشود عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (فوگل^۲، ۲۰۱۲). یکی از متغیرهایی که بر بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد خودکارآمدی است. بندورا خودکارآمدی را از اساسی‌ترین ساز و کارهای ضروری در فرد برای کنترل حوادثی می‌داند که بر زندگی او اثر می‌گذارد (زیمرن و کیتسانتاس^۳، ۲۰۰۵). به عقیده بندورا^۴ (۱۹۹۸)، به نقل از بیانات^۵ و بندورا، (۲۰۰۴)، خودکارآمدی تحصیلی^۶ به قضاوت فرد راجع به توانایی‌هایش برای سازمان و انجام انواع تکالیف آموزشی طرح شده، گفته می‌شود. دانشجویان با خودکارآمدی تحصیلی بالا در مقایسه با دانشجویان با خودکارآمدی تحصیلی پایین‌تر، اطمینان بیشتری دارند که بتوانند تکالیف آموزشی را انجام دهند. سطوح بالای خودکارآمدی تحصیلی، منجر به کسب نمرات بالاتر و پایداری برای تکمیل تکالیف می‌شود. خودکارآمدی تحصیلی به دانشجویان در موقعیت‌های تنیدگی‌زا کمک می‌کند. دانشجویان با خودکارآمدی بالاتر قادر به مواجهه با عوامل تنیدگی‌زای تحصیلی هستند. در پژوهش فولادوند و همکاران (۱۳۸۹) اثر حمایت اجتماعی، تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی بر سلامت روان در قالب یک مدل پیشنهادی به روش تحلیل معادلات ساختاری مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت که تمام روابط بین متغیرها از معنی‌دار بود. یکی دیگر از عواملی که عملکرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مدیریت زمان است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به افزایش خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانشجویان منجر می‌شود و استفاده مناسب از زمان، تنیدگی را کاهش می‌دهد (سواری و کاندی^۷، ۲۰۱۱).

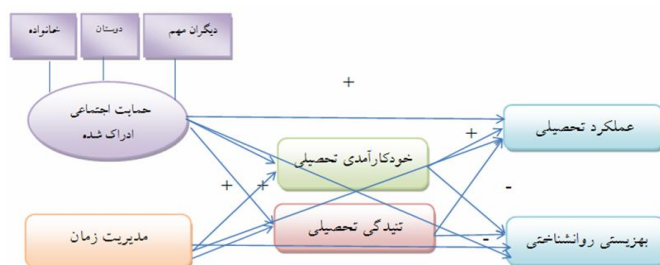
-
- 1- Ibrahim & Bohari
 - 2- Fogle
 - 3- Zimmerman & kitsantas
 - 4- Bandura
 - 5- Benight
 - 6- academic self-efficacy
 - 7- Sevari & kandy

یکی از مشکلات عاطفی و روانی دوران جوانی که بهزیستی روان‌شناختی فرد و جامعه را به خطر می‌اندازد و فرد را به سوی نوعی عدم تعادل روانی، شناختی و عاطفی سوق می‌دهد، تنیدگی تحصیلی است (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). تنیدگی بخشی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد و با توجه به شرایط به شکل‌های مختلف بروز می‌کند، در استدلال مکین، میسرا^۱ (۲۰۰۰)، دانشجویان در طول ترم به دلیل تعهدات دانشگاهی و فقدان مهارت‌های زمان، تنیدگی بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد، از این رو مهم است که دانشجویان مهارت‌های مدیریت زمان را برای مقابله با تنیدگی تحصیلی فرا گیرند. همچنین افراد با زمانبندی و عمل کردن در یک چارچوب زمانی مشخص می‌توانند به پیشرفت تحصیلی بالایی دست یابند (به نقل از یومبا^۲، ۲۰۰۸). بررسی عملکرد تحصیلی دانشجویان یکی از راه‌های دستیابی به توسعه‌ی دانشگاهی و به عبارت دیگر بهبود مستمر کیفیت آموزشی و ارائه‌ی راه حل‌های علمی و سریع در جهت برطرف ساختن آن‌ها می‌باشد. آگاهی از عملکرد دانشجویان به منظور شناخت وضعیت موجود، زمینه‌ساز برنامه‌ریزی مناسب‌تر، تصمیم‌گیری دقیق‌تر و اقدام جهت رفع موانع و مشکلات خواهد بود (اخوان تفتی و ولی‌زاده، ۱۳۸۵).

منابع تنیدگی‌زای تحصیلی برای تمام دانشجویان به عوامل متعددی از جمله عوامل تحصیلی و عوامل اجتماعی وابسته است. از این رو با توجه به افزایش تعداد دانشجویان در دانشگاه‌ها یافته‌های این پژوهش برای تحقیقات بیشتر در مورد چگونگی تأثیر منابع بالقوه تنیدگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان مفید می‌باشد. همچنین به دانشجویان کمک می‌کند تا برنامه‌هایی برای مدیریت زمان بهتر طراحی کنند و از این طریق تنیدگی را کاهش داده و به افزایش عملکرد تحصیلی آن‌ها کمک کند. با استناد به ادبیات پژوهش و با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر درصدد است رابطه مستقیم و غیرمستقیم مدیریت زمان و حمایت اجتماعی، تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی را مورد بررسی قرار دهد. مدل پیشنهادی مذکور در شکل ۱ ارائه شده است.

1- McKean & Misra

2- Yumba



شکل ۱. مدل پیشنهادی رابطه علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری تندگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

فرضیه‌های پژوهش

در این پژوهش، ۱۷ فرضیه مورد آزمون قرار گرفتند که به شرح ذیل است:

- ۱- فرضیه ۱ و ۲ به رابطه منفی و مستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده و مدیریت زمان با تندگی تحصیلی مربوط است.
- ۲- فرضیه ۳ و ۴ به رابطه منفی تندگی تحصیلی با بهزیستی روانشناختی مربوط است.
- ۳- فرضیه ۵ تا ۸ به رابطه مثبت و مستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده و مدیریت زمان با خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانشناختی مربوط است.
- ۴- فرضیه‌های ۹ و ۱۰ به ترتیب به رابطه مثبت و مستقیم حمایت اجتماعی با عملکرد و بهزیستی روانشناختی مربوط است.
- ۵- فرضیه‌های ۱۱ و ۱۲ به ترتیب به رابطه مثبت و مستقیم مدیریت زمان با عملکرد با عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانشناختی مربوط است.
- ۶- فرضیه‌های ۱۳، ۱۴ بیانگر رابطه‌ی غیرمستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده و مدیریت زمان با عملکرد تحصیلی از طریق خودکارآمدی تحصیلی اشاره دارد.
- ۷- فرضیه ۱۵، حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روانشناختی از طریق خودکارآمدی تحصیلی رابطه دارد.
- ۸- فرضیه ۱۶ و ۱۷ حمایت اجتماعی ادراک شده و مدیریت زمان با عملکرد تحصیلی از طریق تندگی تحصیلی تحصیلی رابطه دارد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری در این پژوهش را کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. ۳۰۰ نفر از دانشجویان کارشناسی از طریق روش تصادفی چند مرحله‌ای از دانشکده‌های دانشگاه شهید چمران انتخاب شدند. بدین صورت که تعداد ۶ دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شد و از هر دانشکده بصورت تصادفی و از میان دانشجویان کارشناسی، تعداد ۵۰ نفر انتخاب شدند و در نهایت تعداد ۳۰۰ نفر برای آزمون فرضیه انتخاب شدند.

ابزارهای تحقیق

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی. در پژوهش حاضر از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. این پرسشنامه ۱۸ گویه‌ای می‌باشد که دارای ۶ مؤلفه‌ی: پذیرش خود، خودمختاری، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و رشد فردی می‌باشد. نحوه پاسخگویی به سوالات به این ترتیب است که آزمودنی باید در یک طیف ۶ درجه‌ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۶ کاملاً موافقم) مشخص سازد که تا چه حد با هر یک عبارات موافق یا مخالف است. زنجانی طبسی (۱۳۸۳) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی مورد سنجش قرار داد که ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در دامنه‌های بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ به دست آمده است (به نقل از مرعشی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر پایایی ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای این مقیاس به ترتیب، ۰/۵۴ و ۰/۶۹ بدست آمد و در پژوهش حاضر روایی از طریق تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد که تمامی ماده‌ها به استثناء ماده‌های ۹ و ۱۳، دارای بارهای عاملی قابل قبولی است.

مقیاس خودکارآمدی تحصیلی. این مقیاس توسط پاتریک، هیکس و رایان^۱ (۱۹۹۷) ساخته شده که دارای ۵ ماده می‌باشد که منعکس کننده ادراک دانش‌آموزان از شایستگی‌شان در انجام تکالیف کلاس می‌باشد. نمره‌گذاری سوالات پنج درجه‌ای (۱ کاملاً موافقم تا ۵ مخالفم می‌باشد). پایایی این مقیاس توسط میگلی، ماهر، هاردا، آندرمین، آندرمین و همکاران^۲ (۲۰۰۰) با

1- Patrick, Hicks, & Ryan

2- Midgley, Maehr, Huda, Anderman, Anderman, & et al

روش آلفای کرونباخ $0/78$ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پایایی ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای این مقیاس به ترتیب، $0/91$ و $0/88$ بدست آمد. در پژوهش حاضر روایی از طریق تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد که تمامی ماده‌ها دارای بارهای عاملی قابل قبولی است.

مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (MSPSS). این مقیاس یک ارزیابی ذهنی که به وسیله زمیت، دهلم، زمیت و فارلی^۱ (۱۹۸۸) طراحی شد. که دارای سه خرد مقیاس "خانواده"، "دوستان" و "دیگران مهم" می‌باشد. این مقیاس، شامل ۱۲ ماده است که هر ماده بر روی یک طیف پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق ۵) درجه‌بندی می‌شود. در این مقیاس هر چهار ماده بر اساس منابع حمایت اجتماعی به یکی از گروه‌های عاملی خانواده، دوستان و دیگران مهم نسبت داده شده است. براور، امسلی، کید، لوچنر و سیدات^۲ (۲۰۰۸) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار سه عاملی مقیاس چند بعدی مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده (دیگران مهم، خانواده و دوستان) برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد. در پژوهش حاضر پایایی ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای این مقیاس به ترتیب، $0/88$ و $0/88$ بدست آمد. و روایی این پژوهش از طریق تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد که تمامی ماده‌ها دارای بارهای عاملی قابل قبولی است.

مقیاس تنیدگی دوران دانشجویی (SLSI). مقیاس تنیدگی دوران دانشجویی، یک ابزار خود گزارشی ممداد و کاغذی است که دارای ۵۱ ماده است که بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از نوع لیکرت (از ۱ کاملاً مخالف تا ۵ کاملاً موافق) درجه‌بندی می‌شود. در پژوهش شگری، مرادی، دانشورپور و طرخان (۱۳۸۷) روایی مقیاس تنیدگی دوران دانشجویی از طریق تحلیل عاملی تأییدی (روایی سازه) مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش حاضر پایایی ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای این مقیاس به ترتیب، $0/88$ و $0/63$ بدست آمد و روایی این پژوهش از طریق تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد که تمامی ماده‌ها به استثناء ماده‌های ۵، ۸، ۱۱، ۱۹، ۲۲ و ۴۵ دارای بارهای عاملی قابل قبولی است. در تحلیل نهایی ماده‌ها با بار عاملی منفی حذف شدند.

1- Zemit, Dahlem, Zimet, & Farley

2- Bruwer, Emsley, Kidd, lochner, & Seedat

پرسشنامه مدیریت زمان ترومن و هارتلی^۱ (۱۹۹۶). به منظور اندازه‌گیری مدیریت زمان از پرسشنامه رفتار مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) استفاده شد این ابزار از چهارده سوال طراحی شده است شیوه نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت همیشه (۵) اغلب (۴) بعضی اوقات (۳) بندرت (۲) هرگز (۱) طراحی شده است. این پرسشنامه در سال ۱۳۸۷ توسط سواری ترجمه شد. در این پژوهش پایایی ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای این مقیاس به ترتیب، ۰/۸۸ و ۰/۶۳ بدست آمد و روایی این پژوهش از طریق تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد که تمامی ماده‌ها به استثناء ماده‌های ۸، ۱۱ و ۱۳ دارای بارهای عاملی قابل قبولی است.

یافته‌های توصیفی

در این قسمت یافته‌های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار، کمترین نمره و بیشترین نمره در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
۱	مدیریت زمان	۳۳/۱۸	۸/۱۳	۱۱	۵۳
۲	حمایت اجتماعی ادراک شده	۴۴/۵۱	۹/۳۳	۱۴	۶۰
۳	خانواده	۱۱/۹۵	۲/۷۷	۳	۱۷
۴	دوستان	۱۴/۴۷	۳/۵۷	۴	۲۰
۵	دیگران مهم	۱۴/۳۸	۳/۸۷	۴	۲۰
۶	خودکارآمدی تحصیلی	۱۹/۳۶	۴/۹۶	۷	۲۵
۷	تنیدگی تحصیلی	۱۱/۰۸	۲/۸۹	۵۹	۱۷۸
۸	بهبودی روان‌شناختی	۶۲/۳۹	۷/۴۶	۳۳	۷۹
۹	عملکرد تحصیلی	۱۶/۱۱	۱/۷۳	۱۲	۱۹/۶۰

همان طور که در جدول ۱ نشان داده شده است در متغیر مدیریت زمان میانگین و انحراف معیار به ترتیب ۳۳/۱۸ و ۸/۱۳، در متغیر حمایت اجتماعی به ترتیب ۴۴/۵۱ و ۹/۳۳، در خرده

1- Trueman & Hartely

مقیاس خانواده به ترتیب ۱۱/۹۵ و ۲/۷۷، در خرده مقیاس دوستان ۱۴/۴۷ و ۳/۵۷ و دیگران مهم به ترتیب ۱۴/۳۸ و ۳/۸۷ می‌باشد. همچنین میانگین و انحراف معیار به ترتیب برای متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۱۹/۳۶ و ۴/۹۶، و تنیدگی تحصیلی به ترتیب ۱۱/۰۸ و ۲/۸۹، بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب ۶۲/۳۹ و ۷/۴۶ و عملکرد تحصیلی به ترتیب ۱۶/۱۱ و ۱/۷۳ می‌باشد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین مدیریت زمان، حمایت اجتماعی ادراک شده، بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی

متغیرها		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	حمایت اجتماعی ادراک شده	۱								
۲	خانواده	۰/۸۰	۱							
۳	دوستان	۰/۸۴	۰/۵۱	۱						
۴	دیگران مهم	۰/۸۷	۰/۵۳	۰/۶۳	۱					
۵	بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۹	۰/۴۰	۰/۴۲	۰/۳۹	۱				
۶	مدیریت زمان	۰/۵۹	۰/۴۷	۰/۵۰	۰/۵۲	۰/۴۶	۱			
۷	تنیدگی تحصیلی	-۰/۴۷	-۰/۴۲	-۰/۳۸	۰/۴۰	۰/۲۶	۰/۴۵	۱		
۸	خودکارآمدی تحصیلی	۰/۶۴	۰/۵۴	۰/۵۲	۰/۵۶	۰/۵۳	۰/۶۹	۰/۴۴	۱	
۹	عملکرد تحصیلی	۰/۶۷	۰/۵۲	۰/۵۹	۰/۵۸	۰/۴۵	۰/۷۱	۰/۵۰	۰/۷۴	۱

در جدول ۲ ضرایب همبستگی بین مدیریت زمان، حمایت اجتماعی ادراک شده، بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی آورده شده است. مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد کلیه ضرایب همبستگی بدست آمده، در سطوح $P \leq 0/001$ معنی دار می‌باشند.

برازندگی مدل پژوهش

در جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل فرضی پژوهش و مدل اصلاح شده پژوهش ارائه شده است.

بر اساس جدول شماره ۳ مقدار شاخص نیکویی برازش مجذور χ^2 برابر با ۱۲/۱۵، با درجه آزادی ۱۲ و سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ می‌باشد. با توجه به این که مجذور χ^2 نسبت به

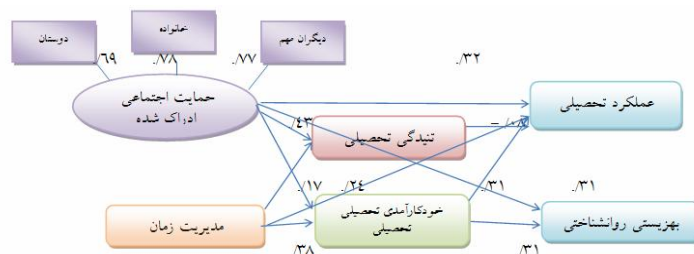
افزایش حجم نمونه و همبستگی موجود بین متغیرها حساس است، لذا در اکثر موارد این شاخص از لحاظ آماری معنی‌دار است. از این رو برای آگاهی از برازش مدل از شاخص‌های دیگری استفاده گردید. بنابراین با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳ ملاحظه می‌شود که در مدل پیشنهادی تحقیق برای کل نمونه آزمودنی‌ها شاخص نسبت مجذور خی بر درجه آزادی χ^2/df برابر با ۱/۰۳، شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با ۰/۹۸، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI) برابر ۰/۹۶، شاخص برازندگی فزآینده (IFI) برابر با ۱، شاخص توکرلوپس (TLI) برابر با ۱، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) برابر با ۱، شاخص برازندگی هنجار شده (NFI) برابر با ۰/۹۹ و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۷ می‌باشد. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود در مدل اصلاح شده مقادیر شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/df) ۱/۰۷، شاخص نیکویی برازش (GFI) ۰/۹۸، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI) ۰/۹۶، شاخص برازندگی هنجار شده (NFI) ۰/۹۸، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) ۰/۹۹، شاخص برازندگی افزایشی (IFI) ۰/۹۹، شاخص توکر- لویس (TLI) ۰/۹۹ و جذر میانگین مجذور خطای تقریب (RMSEA) ۰/۰۱ می‌باشند، که نشان می‌دهند مدل اصلاح شده از برازندگی مطلوبی برخوردار است و با داده‌های مشاهده شده انطباق دارد.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل فرضی پژوهش و مدل اصلاح شده پژوهش

RMSEA	TLI	IFI	CFI	NFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	χ^2	الگو
۰/۰۷	۱	۱	۱	۰/۹۹	۰/۹۶	۰/۹۸	۱/۰۳	۱۲	۱۲/۱۵	الگوی پیشنهادی
۰/۰۱	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۸	۱/۰۷	۱۴	۱۵/۰۱	الگوی- اصلاح شده

ضرایب استاندارد مدل اصلاح شده رابطه‌ی علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در شکل ۲ ارائه شده است.

ضرایب مسیر در شکل ۲ حاکی از تأیید ۱۲ فرضیه مستقیم این پژوهش می‌باشند. همان‌گونه که قبلاً گفته شد، از مسیرهای مستقیم، مسیرهای مدیریت زمان با بهزیستی روان‌شناختی و تنیدگی تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی معنی‌دار نبودند، بنابراین از مدل پیشنهادی حذف شدند.



شکل ۲. ضرایب استاندارد مدل اصلاح شده رابطه‌ی علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری تئیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه چمران اهواز

پارامترهای روابط مستقیم در مدل اصلاح شده در جدول ۴ آورده شده است. ضرایب مسیر استاندارد و مقادیر بحرانی تمامی متغیرها مربوط به مدل اصلاح شده در جدول ۴ معنی‌دار می‌باشند.

جدول ۴. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در مدل اصلاح شده

مسیرها	برآورد غیراستاندارد	برآورد استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری
تئیدگی تحصیلی به حمایت اجتماعی ادراک شده	-۳/۲۷۲	-۰/۴۱۳	۰/۶۷۵	-۴/۸۵۰	۰/۰۰۱
خودکارآمدی تحصیلی به حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۸۲۷	۰/۴۶۰	۰/۱۲۸	۶/۴۶۰	۰/۰۰۱
خودکارآمدی تحصیلی به مدیریت زمان	۰/۲۳۴	۰/۳۸۲	۰/۰۳۷	۶/۳۴۱	۰/۰۰۱
تئیدگی تحصیلی به مدیریت زمان	-۰/۴۷۶	-۰/۱۷۱	۰/۲۰۳	-۲/۳۵۱	۰/۰۱۹
عملکرد تحصیلی به حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۲۰۲	۰/۳۲۲	۰/۰۴۵	۴/۴۶۲	۰/۰۳۱
بهزیستی روان‌شناختی به حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۸۴۱	۰/۳۱۱	۰/۲۳۲	۳/۶۲۱	۰/۰۰۱
عملکرد تحصیلی به تئیدگی تحصیلی	۰/۰۰۷	۰/۰۸۷	۰/۰۰۳	۳/۰۸۲	۰/۰۳۷
عملکرد تحصیلی به خودکارآمدی تحصیلی	۰/۱۱۰	۰/۳۱۴	۰/۰۲۰	۵/۵۱۰	۰/۰۰۱

برای بررسی فرضیه‌های مبنی بر اثرات غیرمستقیم متغیرها، از روش بوت استراپ استفاده شد، برخی فرضیه‌ها الگوی پیشنهادی، حاکی از مسیرهای غیرمستقیم و واسطه‌ای بین متغیرهای پژوهش بود. روابط واسطه‌ای با استفاده از روش بوت استراپ بر روی نرم افزار AMOS-20 تحلیل شدند.

جدول ۵. نتایج بررسی روابط واسطه‌ای با استفاده از روش بوت استراپ AMOS-20 را نشان می‌دهد. نتایج بوت استراپ نشان می‌دهد که همه مسیرهای غیرمستقیم معنی‌دار می‌باشند.

جدول ۵. نتایج روش بوت استراپ مسیرهای واسطه‌ای پژوهش در الگوی پیشنهادی

مسیرها	حد پایین	حد بالا	سطح معنی‌داری P
حمایت اجتماعی ادراک شده با عملکرد تحصیلی از طریق خودکارآمدی تحصیلی	۰/۱۱	۰/۲۶	۰/۰۰۱
مدیریت زمان با عملکرد تحصیلی از طریق خودکارآمدی تحصیلی	۰/۰۸	۰/۲۰	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی از طریق خودکارآمدی	۰/۰۷	۰/۲۴	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی ادراک شده به عملکرد تحصیلی از طریق تنیدگی	۰/۰۶	۰/۰۳	۰/۰۰۱
مدیریت زمان به عملکرد تحصیلی از طریق تنیدگی تحصیلی	۰/۰۰۵	۰/۰۲	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی صورت گرفت. همان‌طور که در نتیجه‌های آزمون فرضیه‌های پژوهش در بخش یافته‌ها مشاهده شد، تمامی فرضیه‌های مستقیم به استثنای تنیدگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی و مدیریت زمان و بهزیستی روان‌شناختی مورد تأیید قرار گرفتند. در این پژوهش همه مسیرهای غیرمستقیم معنی‌دار بودند. در حمایت اجتماعی ادراک شده با عملکرد تحصیلی از طریق خودکارآمدی تحصیلی معنی‌دار بود. حمایت اجتماعی می‌تواند از راه‌های مختلفی

مانند دادن ترغیب‌ها از طرف، خانواده و کمک دوستان در زمان کار کلاسی و حمایت عاطفی از سوی آن‌ها بر میزان خودکارآمدی آن‌ها تأثیر بگذارد و این احساس خودکارآمدی به دریافت بازخورد مثبت در فرد می‌شود و عملکرد تحصیلی بالا می‌رود.

نتایج ارزیابی الگوی ساختاری به دست آمده از پژوهش حاضر نشان می‌دهد، که بین مدیریت زمان با عملکرد تحصیلی از طریق خودکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. دانشجویانی که در زمانبندی وظایف درسی خود کنترل دارند نمرات بالاتری می‌گیرند. یاسین و زولکیفلی (۲۰۱۰) انجام تکالیف در زمان مقرر مفهوم خود مثبت در دانشجو را به وجود می‌آورد در نتیجه به خودکارآمدی دانشجو را بالا می‌برد. در پژوهش حاضر حمایت اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی بصورت مستقیم و غیرمستقیم رابطه دارد. این یافته‌ها منطبق با نتایج تحقیقات با یافته‌های عمار و همکاران (۲۰۱۳)، یاسین و زولکیفلی (۲۰۱۰) می‌باشد. خودکارآمدی نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش، انگیزش و چگونگی انتخاب فعالیت‌ها و در نظر گرفتن موقعیت‌ها و شرایط متناسب با آن موقعیت‌ها دارد هر کدام از این عوامل در افزایش شادکامی، عملکرد و بهزیستی مؤثر است. حمایت اجتماعی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظ در برابر مشکلات روان‌شناختی عمل کند (دولت، استیس، فیلپ و ماتیسوس^۱، ۲۰۰۴). حمایت اجتماعی باعث کاهش احساس تنهایی و افسردگی می‌شود و از این طریق می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر بگذارد (فولادوند و همکاران، ۱۳۸۹).

حمایت اجتماعی ادراک شده با عملکرد تحصیلی از طریق تنیدگی تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های کاتن، دولارد و جانگ^۲ (۲۰۱۲)، منطبق است. حمایت اجتماعی به فرد کمک می‌کند تا احساس خود ارزشمندی کند و راهبرهای مقابله‌ای و منابع لازم را در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا و یا حالت‌های روان‌شناختی ناشی از تنیدگی به کار گیرد و فرد عملکرد مطلوبی را از خود نشان دهد (تقوایی‌نیا، ۱۳۹۱). مدیریت زمان با عملکرد تحصیلی از طریق تنیدگی تحصیلی رابطه مستقیم و غیرمستقیم دارد. دانشجویان با استفاده از برنامه‌ریزی تکالیف درسی زمان خود را مدیریت کرده و تنیدگی که در اثر حجم تکالیف بوجود می‌آید را کاهش می‌دهند. مدیریت زمان تنیدگی را کاهش می‌دهد و

1- Dollete, Steese, Phillips, & Matthews

2- Cotton, Dollard, & Jong

واکنش‌های شناختی به تنیدگی با مدیریت زمان افزایش می‌یابد (مکین و میسرا، ۲۰۰۰). تنیدگی در دانشگاه به طور بالقوه در یادگیری اختلال ایجاد کرده و عملکرد را پایین می‌آورد (ابراهیم و بوهاری، ۲۰۱۰). رابطه مثبت بین مدیریت زمان با بهزیستی روان‌شناختی در پژوهش حاضر معنی‌دار نبود.

بر اساس مدل بریتون و تسر^۱ (۱۹۹۱) و ماکان^۲ (۱۹۹۴) پیشنهاد کردند که مدیریت زمان ادراک‌های فردی و نگرش نسبت به زمان را در بر می‌گیرد (به نقل از حاجلو، صبحی قراملکی و نوری، ۱۳۹۰). می‌توان گفت افراد نگرش‌های متفاوتی به زمان دارند که از ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها ناشی می‌شود (یوسنر و والت-فلورنس^۳، ۲۰۰۷). یعنی افرادی هستند که برای انجام کارهایشان به زمان طولانی نیاز دارند (بوفارد، لنز و نوتین^۴، ۱۹۸۳). در این رابطه تحقیقات کمی صورت گرفته و محدود به پژوهش (الدیک، ییلماز، گالتکین^۵، ۲۰۱۲) می‌باشد. همسو با پژوهش حاضر در این پژوهش مدیریت زمان در فعالیت‌های وقت‌گیر با بهزیستی معنی‌دار نبود. در پژوهش حاضر رابطه منفی بین تنیدگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی معنی‌دار نبود که با پژوهش ویلبرت^۶ (۲۰۱۲) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ممکن است آزمودنی‌ها در زمان پاسخگویی به پرسشنامه در یک حالت بدون تنیدگی اند (برای مثال: در آغاز ترم)، و یا این‌که زمان زیادی برای پاسخ دادن به سوالات نیاز بوده است. بنابراین به نظر می‌رسد به جز عوامل تنیدگی‌زا، متغیرهای دیگری می‌تواند بهزیستی فرد را به خطر بیندازد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود، که این پژوهش روی دانشجویان کارشناسی انجام شده است. لذا تعمیم آن دانشجویان به مقاطع بالاتر و پایین‌تر امکان‌پذیر نمی‌باشد. نتایج این پژوهش قابل تعمیم به شهرها و دیگر فرهنگ‌ها نیست. با توجه به این‌که در پژوهش حاضر از روش تحلیل مسیر استفاده شده است، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود پژوهشی با استفاده از روش آزمایشی نقش مدیریت زمان در عملکرد تحصیلی و

1- Britton & Tesser

2- Mekan

3- Usunier & Valette-Florence

4- Bouffard, Lens, & Nuttin

5- Eldeleklioulu, Yilmaz, & Gultekin

6- Wilbert

خودکارآمدی مورد بررسی قرار گیرد. از آن جایی که حمایت اجتماعی ادراک شده با عملکرد و بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط می‌باشد، پیشنهاد می‌شود جلساتی (به صورت کارگاه آموزشی) را با والدین و دانشجویان در خصوص اهمیت مهارت مدیریت زمان در عملکرد تحصیلی و برجسته کردن نقش خانواده در بهزیستی و خودکارآمدی گذاشته شود.

منابع

فارسی

- اخوان تفتی، مهناز و ولی‌زاده، زهرا (۱۳۸۵). مقایسه سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه تهران در ابتدا و انتهای دانشگاه. *فصلنامه پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد*، سال دوم، شماره ۷.
- تقوایی‌نیا، علی (۱۳۹۱). *رابطه علی تنیدگی تحصیلی ادراک شده و بهزیستی ذهنی با میانجی‌گری حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- جهانسیر، خسرو؛ صالح‌زاده وثاقلی، حبیبه و موسوی‌فر، اقبال (۱۳۸۶). تأثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه. *فصلنامه دانش و پژوهش در علوم تربیتی*، شماره شانزدهم، صص ۹۷-۱۱۴.
- حاجلو، نادر؛ صبحی قراملکی، ناصر و نوری، سعیده (۱۳۹۰). *رابطه خلاقیت، وظیفه‌شناسی، جنبه‌های انگیزشی و نگرشی زمان با مدیریت زمان*. *فصلنامه دانش و پژوهش در*

- روان‌شناسی کاربردی، سال دوازدهم، شماره ۴، صص.
- رضایی، سعید؛ کجباف، محمداقرا؛ موسوی، سیدولی‌اله و موسوی، سید حشمت‌اله (۱۳۹۱). الگوی پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر اساس ابعاد کیفیت زندگی، استفاده از اینترنت و نگرش نسبت به اعتیاد در دانشجویان علوم پزشکی گیلان. *مجله آموزش در علوم پزشکی*، سال دوازدهم، شماره دهم، صص ۷۴۲-۷۳۱.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تابآوری، سلامت روانی و رضایت‌مندی از زندگی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، شماره ۳، صص ۲۹۰-۲۹۵.
- شکری، امید؛ مرادی، علی‌رضا؛ دانشورپور، زهره و طرخان، رضا علی (۱۳۸۷). نقش تفاوت‌های جنسیتی در سبک‌های مقابله با استرس و سلامت روانی. *دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر*، دوره سوم، شماره ۱، صص ۶۱-۵۱.
- فراهانی، محمدتقی؛ شکری، امید؛ گرادوند، فریبرز و دانشورپور، زهره (۱۳۸۷). تفاوت‌های فردی در استرس تحصیلی و بهزیستی ذهنی: نقش سبک‌های مقابله‌ای با تنیدگی. *مجله علوم رفتاری*، دوره دوم، شماره ۴، صص ۳۰۴-۲۹۷.
- فولادوند، خدیجه؛ فرزاد، ولی‌اله؛ شهرآرای، مهرناز و سنگری، علی‌اکبر (۱۳۸۹). اثر حمایت اجتماعی، استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی بر سلامت روانی - جسمانی. *دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر*، دوره چهارم، شماره ۲، صص ۹۳-۸۱.
- مرعشی، سیدعلی. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی در دانشجویان دانشکده نفت اهواز. پایان‌نامه‌ی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

لاتین

- Ammar, A., Nauffal, D., & Sbeity, R. (2013). The role of perceived social support in predicting subjective well-being in lebanese college students. *The Journal of Happiness & Well-Being, 1* (2), 116-130.
- Benight, C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self- efficacy.

Behaviour Research and Therapy, 42, 1129-1148.

- Bouffard, L., Lens, W., & Nuttin, J. R. (1983). Extension of future time perspective in relation to frustration. *International Journal of Psychology*, 18, 429 - 442.
- Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C., & Seedat, S. (2008) . Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support in youth. *Comprehensive Psychiatry*, 49 (2), 195-201.
- Cotton, S. J., Dollard, M. F., & Jong, J. (2012). Stress and student job design: satisfaction, wellbeing and performance. *International Journal of Stress Management*, 9 (3), 147-162.
- Dollete, Steese, Phillips, & Matthews. (2004). Understanding girls' circle as an intervention on perceived social support, body image, self- efficacy, locus of control and self-esteem. *The Journal of Psychology*, 90 (2), 204 –215.
- Eldeleklioglu, J., Yilmaz, A., & Gultekin, F. (2012). Investigation of teacher trainees' psychological well-being in terms. of time management. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2 (2), 342–348.
- Fogle, G. (2012). *Stress and health in college students*. Presented in partial fulfillment of the requirements for graduation with honors research distinction in psychology in the undergraduate colleges of The Ohio State University.
- Harris, M., Martin, M., & Martin, D. (2013). The relationship between psychological well-being and perceived wellness in graduate- level counseling students. *Higher Learning Research Communications*, 3 (2), 14-32.
- Ibrahim, N. Bohari, M. (2012). An empirical study of stressors among multimedia university students: a Case of mmumalacca campus. *IBIMA Business Review*.
- Mckean, M., & misra, R. (2000). College students academic stress and its relation to their anxiety, tim management and leisure satisfaction. *American Journal of Helth Stududis*, 16 (1) 41-51.
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L., Anderman, E. M., Anderman, L., Freeman, K. E., Gheen, M., Kaplan, A., Kumar, R., Middleton, M. J., Nelson, J., Roeser, R., & Urdan, T. (2000). *Manual for the patterns of adaptive learning scales (PALS)*. Ann Arbor, MI: University of Michigan.
- Patrick, H., Hicks, L., & Ryan, A. M. (1997). Relations of perceived social efficacy and social goal pursuit to self- efficacy for academic work. *Journal of Early Adolescence*, 17, 109-128.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Sevari, K., kandy, M. (2011). Time management skills impact on self-efficacy and academic performance. *Journal of American Science*, 7 (12), 720-726.
- Usunier, J. C., & Valette-Florence, P. (2007). The time styles scale. A review of developments and over 15 years. *Time & Society*, 16 (2/3), 333-366.
- Wilbert, CH. (2012). *The relationship between stress and Mmental health among students*. University of Twente, Netherlands. Psychology- Faculty of Behavioral Sciences.
- Yasin, M., Dzulkipli, M. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*. 1 (3), 110-116.
- Yumba, W. (2008). *Academic stress: A case of the undergraduate students linkoping university*. Department of behavioural sciences and learning intercontinental master in adult learning and global change.
- Zimet, G. D., dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional social support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-40.
- Zimmerman, B., & kitsantas, A. (2005). Homework practices and academic achievement: the mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs. *Contemporary Educational Psychology*, 30, 397-417.