

## نقش خودکارآمدی تحصیلی، مهارت مدیریت زمان و خود دلسوزی در پیش بینی تنیدگی

### تحصیلی دانشجویان

گلین مهدی نژاد گرچی<sup>a</sup>، علی محمد غیائی<sup>b</sup>، ویدا غلامی<sup>c</sup>

<sup>a</sup> دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، عضو هیئت علمی، موسسه آموزش عالی طبری، بابل، مازندران، ایران

<sup>b</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی فروردین قائمشهر، مازندران، ایران

<sup>c</sup> دانشجوی کارشناسی روانشناسی، موسسه آموزش عالی طبری، بابل، مازندران، ایران

نویسنده مسئول: گلین مهدی نژاد گرچی (تلفن: ۰۹۱۱۱۱۵۲۸۷۷؛ آدرس الکترونیک: [g.mahdinejad@yahoo.com](mailto:g.mahdinejad@yahoo.com))

**چکیده:** هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش خودکارآمدی تحصیلی، مهارت مدیریت زمان و خود دلسوزی در پیش بینی تنیدگی تحصیلی دانشجویان بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی و بالینی دانشگاه آیت الله آملی در سال تحصیلی ۱۳۹۷ با تعداد ۳۰۲ نفر تشکیل دادند که به روش نمونه گیری در دسترس ۱۵۴ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزارگرد آوری داده‌ها پرسشنامه‌های خودکارآمدی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی، استاندارد خود دلسوزی و مدیریت زمان بود. نتایج تحقیق نشان داد که بین خودکارآمدی تحصیلی، مهارت مدیریت زمان و خود دلسوزی با تنیدگی تحصیلی دانشجویان ارتباط معنی داری وجود دارد و دو متغیر خودکارآمدی تحصیلی و مدیریت زمان در قالب دو مدل پیش بینی به طور معناداری توان پیش بینی متغیر تنیدگی تحصیلی را داشتند و در مجموع ۱۷ درصد از واریانس تنیدگی تحصیلی دانشجویان بر اساس این متغیرها قابل تبیین است. نتایج پژوهش حاضر نشانگر اهمیت متغیرهای قابل ارتقا یعنی خودکارآمدی تحصیلی، مهارت مدیریت زمان و خود دلسوزی در تبیین تنیدگی تحصیلی دانشجویان است.

**کلمات کلیدی:** خودکارآمدی تحصیلی، مهارت مدیریت زمان، خود دلسوزی، تنیدگی تحصیلی، دانشجویان.

#### ۱. مقدمه

تنیدگی، واکنش در مقابل یک تهدید ادراک شده (واقعی یا خیالی) نسبت به سلامت روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی فرد است که منجر به یک سلسله پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیک می شود. واکنش های فیزیولوژیک مذکور مستلزم درگیری وسیع سیستم عصبی خودکار و سایر قسمت های ارگانیزم از جمله غدد داخلی و سیستم ایمنی می باشد [1]. البته وجود سطحی بهینه از تنیدگی و تنش برای ایجاد حس رقابت و یادگیری لازم می باشد ولی اگر میزان تنش از حدی فراتر رود طوری که انسان فرصت کافی برای ایجاد تعادل و توازن نداشته باشد، دچار تحلیل قوا شده و عوارض استرس را تجربه خواهد کرد [2]. تنیدگی تحصیلی نیز به مثابه یک تجربه منفی با تحت تاثیر قرار دادن فرایندهای شناختی و انگیزشی، می تواند هم عملکرد تحصیلی و هم بهزیستی، روانشناختی و هیجانی افراد را تهدید کند [3]. در صورت تداوم، به صورت درماندگی و افسردگی بروز پیدا می کند و آینده تحصیلی یادگیرنده را به خطر می اندازد [4]؛ بنابراین تنیدگی تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و ادراک مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش یا ناهماهنگی بی ن احساس نیاز به دانش و منابع درون فردی اشاره دارد. استراتژ و همکاران (۲۰۱۲) ضمن پژوهشی درباره تنیدگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که سطوح بالای تنیدگی تحصیلی با نمره های پایین درسی و کاهش عملکرد تحصیلی همراه است.

یکی از عواملی که می تواند به نوعی با تنیدگی تحصیلی مرتبط باشد خودکارآمدی تحصیلی است. احساس خودکارآمدی دانشجویان را قادر می سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده ای انجام دهند. دانش آموزانی که باورهای خودکارآمدی تحصیلی قوی را پرورش می دهند، توانایی بهتری در مدیریت یادگیری خود دارند و در مقابل فشارهای اجتماعی که باعث تحلیل موفقیت های آنان می شود، ایستادگی می کنند. همچنین سطوح بالای خودکارآمدی تحصیلی منجر به میانگین نمرات بالاتر و پایداری برای تکمیل تکالیف می شود، لذا دانشجویانی که خودکارآمدی تحصیلی بالاتری دارند، سازگاری تحصیلی بهتر و توان مواجه با عوامل تنیدگی زای تحصیلی را نیز دارند [5]. اعتمادی و کریمی (۱۳۹۶) بیان داشتند بخشی از تمایز در میزان تنیدگی تحصیلی دانشجویان، از طریق تفاوت در میزان خودکارآمدی تحصیلی قابل تبیین است [6].

از عوامل دیگر مرتبط با تنیدگی تحصیلی مدیریت زمان است. مدیریت زمان ارائه شیوه های هدف گذاری، تعیین اولویت ها و رعایت اولویت ها در جهت صرفه جویی در وقت و مهار کردن آن برای دستیابی به موفقیت بیشتر در کار و زندگی است که بارآوری را آسان و استرس را کم می کند. تحقیقات نشان داده است که مدیریت زمان یک مشکل جدی برای بسیاری از دانش آموزان با سطوح بالای تنیدگی است. لذا یکی از مشکلات عملی که بعضی از دانشجویان در دوران تحصیل با آن برخورد می کنند به مدیریت زمان مربوط می شود [7]. شواهد نشان می دهد که رویکرد افراد به مدیریت زمان و هدف گذاری باعث می شود منابع انگیزشی رفتار فرد درونی شود و امکان نظارت و ارزیابی و خود تنظیمی مستمر در قبال عملکرد مهیا گردد [8].

از دیگر متغیرهای پژوهش که می تواند با تنیدگی تحصیلی در ارتباط باشد، خود دلسوزی می باشد. خود دلسوزی، مهربانی با خود و داشتن درک غیرقضاوت گرانه نسبت به نقایص خود است؛ درواقع خوددلسوزی به مراقبت، درک و همدلی با خویشتن به جای اتخاذ دیدگاه سخت گیرانه و منتقدانه نسبت به خویشتن است [9]. بر اساس نظر نف، خود دلسوزی شکل سالم خود پذیری است که شامل تعامل بین سه مؤلفه خود مهربانی در مقابل خود قضاوتی (یعنی تمایل به داشتن بینش در جهت مراقبت از خود در مقایسه با قضاوت های آسیب زا در مورد خود)، نوع دوستی در مقابل انزوا (درک اینکه همه ی انسان ها ممکن است زمانی دچار شکست شوند و به خاطر این شکست نباید روابط خود با دیگران را قطع کنند) و ذهن آگاهی در مقابل همانند سازی افراطی (اینکه افراد نسبت به احساس ها و هیجان های خود آگاه باشند و آنها را به گونه ای مناسب و مثبت در نظر بگیرند بدون اینکه از آنها اجتناب کنند و یا به طور کامل در سیطره آنها قرار بگیرند) می باشد [10]. در همین راستا شواهد نشان می دهد خود دلسوزی با بهزیستی روان شناختی، میزان پایین افسردگی و اضطراب و به طور کلی آسیب شناسی روانی پایین در ارتباط است [11]. افراد برخوردار از این توانمندی در شرایط سخت روانی با تاکید بر حس مشترک انسانی، بیش از آن که منزوی شوند بر پیوندهای اجتماعی تاکید دارند و متضمن این بینش هستند که همه انسان ها دچار خطا، اشتباه و حتی شکست می شوند و فعالیت هایشان همیشه و الزاما کامل نیست [12].

با توجه به پیشینه هر یک از متغیرهای پژوهش و با توجه به نقش و اهمیت متغیرهای روان شناختی و تحصیلی بر تنیدگی تحصیلی، در این مطالعه سوال این است چه عواملی می تواند در پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش داشته باشند؟ علت فرسودگی، خستگی ذهنی، ناامیدی، کاهش عملکرد تحصیلی فراگیران، کاهش انگیزه دانشجویان پیرامون مشارکت در فعالیت های کلاسی و شیوع مشکلات رفتاری آنان در چیست؟ آیا خودکارآمدی تحصیلی، مهارت مدیریت زمان و خود دلسوزی دانشجویان می تواند در پیش بینی تنیدگی تحصیلی آنان نقش داشته باشد؟

### ۱.۱. روش مطالعه

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش جمع آوری داده ها، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی و بالینی دانشگاه آیت الله املی در سال تحصیلی ۱۳۹۷ که تعداد کل آنها برابر ۳۰۲ نفر می باشند، تشکیل دادند. حجم نمونه با توجه به حجم جامعه و بر طبق جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) ۱۶۹ نفر در نظر گرفته شد که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و پرسشنامه ها بین دانشجویان توزیع و پس از تکمیل، جمع آوری شد که در نهایت بعد از خروج پرسشنامه های ناقص، ۱۵۴ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. واجدین شرایط ورود به مطالعه، شامل کلیه دانشجویانی بودند که حداقل یک ترم تحصیلی را پشت سر گذرانده و رضایت کامل به شرکت در مطالعه را داشتند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی، پرسشنامه تنیدگی تحصیلی، پرسشنامه فرم کوتاه شفقت خود و پرسشنامه رفتار مدیریت زمان بود.

#### ۱.۱.۱. پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی (پاتریک، هیکس و رایان، ۱۹۹۷)

این پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی توسط پاتریک، هیکس و رایان (۱۹۹۷) ساخته شده است که منعکس کننده ادراک دانش آموزان از شایستگی شان در انجام تکالیف کلاس می [13]. شیوه نمره گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه ای لیکرت و پایایی این پرسشنامه توسط میگلی، ماهر، هاردا، آندرمین، آندرمین و همکاران (۲۰۰۰) با روش آلفای کرونباخ ۰.۷۸ گزارش شده است [14]. در پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۴) پایایی ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای این مقیاس به ترتیب ۰.۹۱، ۰.۸۸ بدست آمد [15].

#### ۲.۱.۱. پرسشنامه تنیدگی تحصیلی

پرسشنامه تنیدگی تحصیلی این مقیاس توسط سان، دون، هو و ژو (۲۰۱۱) تهیه شده است و میزان استرس فشار دانشگاهی دانشجویان را می سنجد که شامل ۱۶ سوال است [16]. پایایی پرسشنامه استرس تحصیلی سان و همکاران (۲۰۱۱) با روش آلفای کرونباخ ۰.۸۲ و با روش بازآزمایی ۰.۷۸ گزارش شده است. در پژوهش آرامفر و همکاران (۱۳۹۴) نیز پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰.۷۳ محاسبه شد [17].

#### ۳.۱.۱. پرسشنامه فرم کوتاه شفقت خود (SCS-SF)

مقیاس ۱۲ ماده ای خود دلسوزی فرم کوتاه یا همان پرسشنامه شفقت خود توسط ریس، پامیر، نف و ون گاجت (۲۰۱۱) ساخته شد. نسخه بلند این مقیاس (۲۰۰۳) با ۲۶ ماده ساخته شده بود [18]. این پرسشنامه دارای ۶ عامل دو وجهی است که عبارتند از: خود مهربانی، خود قضاوتی؛ تجربه مشترکات بشری، انزوا و ذهن آگاهی. همانند سازی افراطی. این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود. اعتبار، پایایی و ساختار عاملی فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود به منظور تهیه نسخه ی فارسی این مقیاس در یک نمونه ی دانشجویی بررسی شد. نتایج نشان داد که فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود در جامعه ایرانی از ساختار عاملی مناسبی برخوردار است و روایی واگرا و همسانی مطلوبی دارد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ در تحقیق خانجانی و همکاران (۱۳۹۵) برای کل مقیاس و عامل های خود مهربانی، خود قضاوتی؛ تجربه مشترکات بشری، انزوا و ذهن آگاهی. همانند سازی افراطی به ترتیب ۰.۸۶، ۰.۷۱، ۰.۶۸، ۰.۷۹ بدست آمد [19].

#### ۴.۱.۱. پرسشنامه مدیریت زمان

به منظور اندازه گیری مدیریت زمان از پرسشنامه رفتار مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) استفاده شد [20]. این ابزار از چهارده سؤال و دو عامل به نام برنامه ریزی کوتاه مدت (مرکب از ۵ سؤال) و اطمینان به برنامه ریزی بلندمدت (مرکب از ۹ سؤال) تشکیل شده است که توسط سواری (۱۳۸۷)

به زبان فارسی ترجمه و بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز اجراء و آلفای کرونیخ آن را ۰/۷۲ به دست آورد. سواری، بشلیده و شهینی بیلاق (۱۳۸۸) طی تحقیقی روایی این پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه اهمالکاری تحصیلی محاسبه و مقدار آن ۰/۵۳- محاسبه کردند که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است [21]. ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) آلفای کرونیخ آن را ۰/۷۹ به دست آوردند. شیوه نمره گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه ای لیکرت همیشه (۵) غالباً (۴) بعضی اوقات (۳) بندرت (۲) و هرگز (۱) صورت می گیرد [20].

در این تحقیق، داده ها بعد از گرد آوری و کد گذاری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. جهت تحلیل داده ها نیز، از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین...) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام به گام) استفاده شد.

## ۲.۱. یافته ها

نتایج بدست آمده از توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه ها به تفکیک جنسیت نشان می دهد که ۴۴/۸ درصد دانشجویان مرد و ۵۵/۲ درصد زن بوده اند. یافته های توصیفی نشان می دهد که میزان تنیدگی تحصیلی دانشجویان به طور میانگین ۵۳/۵۰ می باشد که میزان متوسطی رو به پایین می باشد. همچنین میزان خود دلسوزی به طور متوسط ۵۰/۰۵ بوده که میزان تقریباً متوسطی است، میزان مدیریت زمان ۵۱/۰۱ بوده که میزان چولگی نشان می دهد مدیریت زمان در افراد شرکت کننده در پژوهش متوسط رو به پایین بوده است. همچنین میزان خودکارآمدی به طور میانگین ۱۹/۹۰ بوده و میزان چولگی مثبت و نزدیک به یک نشان می دهد که افراد شرکت کننده در پژوهش خودکارآمدی بالایی از خود گزارش نکرده اند.

جدول ۱. یافته های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیر های پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
تنیدگی تحصیلی	۵۳/۵۰	۲/۰۶	۰/۴۸۵	-۰/۵۰۶
خود دلسوزی	۵۰/۰۵	۱/۶۵	۰/۱۹۶	۲/۴۵
مدیریت زمان	۵۱/۰۱	۶/۲۹	۰/۵۳۰	-۱/۱۳
خودکارآمدی	۱۹/۹۰	۱/۳۴	۰/۹۴۳	۰/۸۴۳

پیش فرض نرمال بودن مقادیر پسماند متغیر تنیدگی تحصیلی با استفاده از نمودار p-p plot صورت گرفت. یافته ها نشان می دهد که مقادیر پسماند متغیر تنیدگی تحصیلی نرمال است. چینش یا پراکندگی نقاط پسماند در راستای خط ۴۵ درجه و پراکندی این نقاط اطراف این خط نشان دهنده این وضعیت است. پیش فرض خطی بودن رابطه بین متغیر های پیش بین با متغیر ملاک نیز با استفاده از نمودار اسکتر نشان می دهد که خط رابطه بین متغیر های پیش بین با متغیر ملاک تنیدگی تحصیلی کاملاً خطی و مستقیم (غیر منحنی) است. جهت بررسی مفروضه استقلال خطا ها از شاخص دوربین واتسون استفاده شد. شاخص دوربین واتسون کمتر از ۲ نشان می دهد که مفروضه استقلال خطا ها بر قرار است ( $Durbin-Watson = ۱/۷۹$ ).

جدول ۲. آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه بین متغیر های پژوهش

متغیر	تنیدگی تحصیلی	خود دلسوزی	مدیریت زمان	خودکارآمدی تحصیلی
تنیدگی تحصیلی	۱			
خود دلسوزی	۰/۱۷۰*	۱		
مدیریت زمان	۰/۳۵۹**	۰/۰۳۸	۱	
خودکارآمدی تحصیلی	۰/۳۶۱**	۰/۰۷۵	۰/۵۲۴**	۱

یافته های جدول ۲ نشان می دهد که بین متغیر های خوددلسوزی با تنیدگی تحصیلی همبستگی منفی و معناداری در سطح خطای ۰/۰۵ وجود دارد، همچنین بین مدیریت زمان و خودکارآمدی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی نیز همبستگی منفی و معناداری در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ وجود دارد. همچنین بین دو متغیر مدیریت زمان و خودکارآمدی تحصیلی نیز همبستگی مثبت و معناداری در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ وجود دارد. برای بررسی رابطه چندگانه بین این متغیرها از روش رگرسیون خطی چندگانه به روش گام به گام استفاده شد.

جدول ۳. مدل کلی رگرسیون خطی چندگانه گام به گام برای پیش بینی تنیدگی تحصیلی بر پایه سه متغیر پیش بین

مدل	R مقدار	$R^2$ ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۳۶۱	۰/۱۳۰	۰/۱۲۵	۱/۹۳
۲	۰/۴۱۲	۰/۱۷۰	۰/۱۵۹	۱/۸۹

مدل کلی رگرسیون خطی چندگانه گام به گام برای پیش بینی تنیدگی تحصیلی بر پایه سه متغیر پیش بین نشان می دهد که دو متغیر خودکارآمدی تحصیلی و مدیریت زمان در قالب دو مدل پیش بینی به طور معناداری ارزش یا توان پیش بینی متغیر تنیدگی تحصیلی را دارند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون خطی چندگانه گام به گام برای پیش بینی تنیدگی تحصیلی بر اساس دو مدل پژوهش

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضریب بتا ( $\beta$ )	a مقدار	سطح معناداری
	b مقدار	خطای استاندارد			
مقدار ثابت (آلفا)	۶۴/۵۰	۲/۳۰	-	۲۷/۹۲	۰/۰۰۱
خودکارآمدی تحصیلی	-۰/۵۵۲	۰/۱۱۶	-۰/۳۶۱	-۴/۷۷	۰/۰۰۱
مقدار ثابت (آلفا)	۶۴/۶۸	۲/۲۶	-	۲۸/۵۶	۰/۰۰۱
خودکارآمدی تحصیلی	-۰/۳۶۴	۰/۱۳۳	-۰/۲۳۸	-۲/۷۳	۰/۰۰۷
مدیریت زمان	-۰/۰۷۷	۰/۰۲۹	-۰/۲۳۴	-۲/۶۹	۰/۰۰۸

جدول ۴ ضرایب رگرسیون خطی چندگانه گام به گام برای پیش بینی تنیدگی تحصیلی بر اساس دو مدل پژوهش را نشان می دهد که در مدل یکم خودکارآمدی تحصیلی و در مدل دوم مهارت مدیریت زمان ارزش پیش بینی کنندگی تحصیلی را دارند. یافته ها غیر استاندارد نشان می دهد به ازای یک واحد تغییر مثبت در متغیر خودکارآمدی تحصیل، تنیدگی تحصیلی به میزان ۰/۵۵۲ در یک واحد در مدل یکم و ۰/۳۶۴ در یک واحد در مدل دوم، کاهش میابد و نیز به ازای یک واحد تغییر مثبت در متغیر مدیریت زمان تنیدگی تحصیلی به میزان ۰/۰۷۷ در یک واحد در مدل دوم کاهش میابد و به عکس. و نیز مقادیر استاندارد نشان می دهد به ازای یک واحد تغییر مثبت در انحراف استاندارد متغیر خودکارآمدی تحصیل، تنیدگی تحصیلی به میزان ۰/۳۶۱ واحد انحراف استاندارد در مدل یکم و ۰/۲۳۸ واحد انحراف استاندارد در مدل دوم، کاهش میابد و نیز به ازای یک واحد تغییر مثبت در انحراف استاندارد متغیر مدیریت زمان، تنیدگی تحصیلی به میزان ۰/۲۳۴ واحد انحراف استاندارد در مدل دوم کاهش می یابد و به عکس. یافته های قابل مقایسه استاندارد نشان می دهد اثر متغیر خودکارآمدی تحصیلی بر تنیدگی تحصیلی اندکی بیشتر از متغیر مدیریت زمان است.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش خودکارآمدی تحصیلی، مهارت مدیریت زمان و خود دلسوزی در پیش بینی تنیدگی تحصیلی دانشجویان انجام گردید. ماتریس همبستگی بین کل متغیرهای پژوهش نشان داد که بین خوددلسوزی، مدیریت زمان و خودکارآمدی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین دو متغیر مدیریت زمان و خودکارآمدی تحصیلی نیز همبستگی مثبت و معناداری یافت شد. نتایج بدست آمده نشان داد که بین خودکارآمدی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی دانشجویان ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته می توان گفت خودکارآمدی یکی از مهمترین عوامل تنظیم رفتار انسان است. قضاوت های ناکارآمد فرد در یک موقعیت، بیشتر از کیفیت و ویژگی های خود موقعیت، استرس را به وجود می آورند. افراد با خودکارآمدی کم، تفکرات بدبینانه راجع به توانایی های خود دارند. بنابراین، این افراد از هر موقعیتی که طبق نظر آنها از توانایی هایشان فراتر باشد، اجتناب می کنند. در مقابل، افراد با خودکارآمدی بالا، تکالیف سخت را به عنوان چالش هایی که می توانند بر آن ها مسلط شوند، در نظر می گیرند؛ آنها تکالیف چالش انگیز را انتخاب می کنند، سریع تر حس کارآمدییشان بهبود می یابد و در صورت وجود مشکلات، تلاششان حفظ می شود [22].

در نتیجه خودکارآمدی تحصیلی بر کیفیت هیجانی و آسیب پذیری در برابر استرس و افسردگی و واکنش فرد در برابر موقعیت های تهدیدی کننده اثر دارد. خودکارآمدی تحصیلی بالا، باعث می شود دانشجو این اعتقاد را داشته باشد که می تواند استرس های تحصیلی اش را کنترل کند؛ در

نتیجه به توانایی خود اطمینان بیشتری خواهد داشت و میزان استرس تجربه شده توسط این افراد نیز کمتر است [23]. این یافته در راستای نتایج پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۷)، جمالی و نوروزی (۱۳۹۲)، واکر و پوسنر (۲۰۱۳) قرار داشت [24, 25, 26].

از طرف دیگر نتایج نشان داد که بین مهارت مدیریت زمان با تنیدگی تحصیلی دانشجویان ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد. با برنامه ریزی و مدیریت زمان می توان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داد تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختاربندی شده از زمان خود استفاده کنند، و با اولویت بندی امور بر اساس مدت زمان تخصیص داده شده برای هر فعالیت بتوانند وظایف متعدد را به موقع به انجام برسانند. لذا با استفاده از روش های مدیریت زمان، بصیرت افراد در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر می شود و می توان به طور دقیق تری مدت زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین زد و با برنامه ریزی واقعی تر به نتایج بهتر دست یافت [27] که این عوامل خود باعث کاهش تنیدگی تحصیلی می گردد. مطالعات نشان داده است که تکنیک های مدیریت زمان موجب ارتقاء عملکرد، اختصاص وقت بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر و تسریع در پیشرفت امور می شود، هم چنین مدیریت زمان روی سلامت روانی افراد اثر مثبت داشته و استرس های کاری را کاهش می دهد [28]. این یافته در راستای نتایج پژوهش حسین‌خانزاده (۱۳۹۶)، آهنچیان و همکاران (۱۳۹۴)، سیریل (۲۰۱۵) و وان آرد (۲۰۱۳) قرار داشت [29, 30, 31, 32].

همچنین بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که بین خود دلسوزی با تنیدگی تحصیلی دانشجویان ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته می توان گفت که خود دلسوزی به مثابه یک صفت روانشناختی مثبت تمایل بیشتری به بهبود شرایط، پذیرش توانایی ها و بهزیستی روانی فرد دارد و آنهایی که دارای سطوح بالاتری از خود دلسوزی هستند، معمولاً از خود مهروزی، حس اشتراکات انسانی مانند نوع دوستی و بهشباری بهره می برند که این امر موجبات سلامت روان و ایجاد انگیزه درونی را برای رشد و بالندگی فراهم می سازد. از آنجایی که سازه خود دلسوزی در تعادل تنظیم هیجان ها نقش بزرگی دارد، معمولاً زمینه ساز شکل گیری هیجان های مثبت است و راهبرد های سازگاران در برخورد با مسائل و شرایط استرس زا را فراهم می سازد و مانع بروز برخی هیجان های منفی از جمله اضطراب و استرس تحصیلی دانشجویان خواهد شد [33]. براین اساس، می توان نتیجه گرفت که افراد خود دلسوز در موقعیت های ناراحت کننده و شرایط پرتنش تحصیلی کمتر در دام استرس تحصیلی و فشارروانی گرفتار می شوند. این نتیجه در راستای نتایج پژوهش کرد و بابا خانی (۱۳۹۵)، پولین و همکاران (۲۰۱۵)، نف و پومیر (۲۰۱۳) قرار داشت. [34, 35, 36].

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که دو متغیر خودکارآمدی تحصیلی و مدیریت زمان در قالب دو مدل پیش بینی به طور معناداری توان پیش بینی متغیر تنیدگی تحصیلی را داشتند و در مجموع ۱۷ درصد از واریانس تنیدگی تحصیلی دانشجویان بر اساس این متغیرها قابل تبیین است. قابل ذکر است در این مطالعه، خود دلسوزی به تنهایی رابطه دو متغیره معنی داری با تنیدگی تحصیلی داشت؛ اما در مدل کلی رگرسیون خطی در حضور سایر متغیرها با متغیر ملاک در حدی نبود که در معادله پیش بینی بماند و از معادله کنار گذاشته شد. این یافته در راستای نتایج پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۷)، حسین‌خانزاده (۱۳۹۶)، تری (۲۰۱۸)، واکر و پوسنر (۲۰۱۳) قرار داشت [24, 29, 37, 38].

در تبیین این یافته می توان گفت که، باورهای خودکارآمدی تحصیلی بر میزان تلاش و مدت زمانی که فرد در مواجهه با موانع و تجارب ناخوشایند صرف می کند، تأثیر دارند. میزان تلاش و پشتکاری تحصیلی که هر فرد صرف انجام یک تکلیف می کند تحت تأثیر میزان باورهای خودکارآمدی تحصیلی اوست. یعنی اگر فردی احساس کند که می تواند از عهده انجام یک تکلیف برمی آید برای انجام آن تلاش خواهد کرد، در غیر این صورت، با کمترین تلاشی دست از کار خواهد کشید. خودکارآمدی تحصیلی تعیین کننده میزان تلاش افراد، پشتکار و سرسختی آنها در رویارویی با موانع و مقاومت در برابر موقعیت های دشوار تحصیلی است. هر قدر احساس خودکارآمدی تحصیلی در فرد بیشتر باشد، تلاش و پافشاری بیشتری برای انجام کار خواهد داشت و در نتیجه میزان تنیدگی تحصیلی نیز کاسته خواهد شد. همچنین هر چقدر میزان باورهای خودکارآمدی فرد بالاتر باشد، واکنش منفی او در برابر شکست کمتر خواهد بود. این افراد شکست را نشانه عدم توانایی نمی پندارند، بلکه آن را نشانه عدم تلاش می دانند و در نتیجه به خاطر شکست مأیوس نمی شوند [5]. از طرف دیگر، در بحث از مدیریت زمان، دانشجویانی که مدیریت زمانی دارند؛ می دانند که چگونه مطالب درسی را در مدت زمانی نسبتاً معین فراگیرند و با استفاده از روش های مدیریت زمان، بینش خود را در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر کنند و تخمین دقیقتری از مدت زمان الزم جهت انجام کارهایشان به دست آورند. در این خصوص ایزاوا (۲۰۰۲) معتقد است که در یادگیری مطالب درسی، مهارت تسلط بر وقت از امور اساسی است. بدیهی است که زمان برای پیشبرد اهداف و تحقق آرزوهای انسان منبعی راهبردی قلمداد می شود. بررسی رفتار افراد موفق و اثربخش نشان می دهد که عامل زمان در نزد آنان نقش و اهمیت بی بدیلی داشته است؛ تا جایی که قبل از آغاز هر کاری عامل زمان را در کانون توجه خود قرار می دهند و با حذف فعالیت های بی ثمر و نامربوط در صدد مدیریت زمان برمی آیند [38]. انسان ها درمورد چگونگی مدیریت زمان باهم تفاوت دارند بطوری که برخی از آنها به دقت وقتشان را برنامه ریزی می کنند و از تکنیک های مختلف مدیریت زمان مانند لیست کردن کارها استفاده می کنند، که باعث مشکلات تحصیلی و افزایش پیرفت تحصیلی می گردد [39]. همچنین خود دلسوزی نوعی درگیر شدن کامل در فرایندهای ارزیابی خود (خواه مثبت و خواه منفی) است و بر احساسات مهرورزانه، درک و پذیرش خود و تشخیص احساس مشترک انسان متمرکز است. به واقع خود دلسوزی به این معنی است که در شرایط سخت و استرس آمیز به جای انتقادهای شدید، مهرورزانه با خود رفتار و سازگاران از خود مراقبت کند. انسان ها زمانی به سلامت روانی دست پیدا می کنند که درک صحیح از تلاش و کوشش خود داشته باشند و چنین دیدگاهی در یک فرد نشان دهنده این موضوع است که وی از خود مراقبت می نماید و ماهیت انسانی خود را پذیرفته و اشتباه و کامل نبودن یکی از ویژگی مشترک تمامی انسان ها است. بنابراین، این نگرش باعث می شود فرد خود را در برابر شکست ها، تنیدگی ها، اضطراب ها، خود را مورد سرزنش و ملامت قرار ندهد و خود در برابر تجربیات ناخوشایند محافظت نماید [10]. خوددلسوزی با ایجاد برخی ویژگی های مثبت چون ادراک معقول از خود، صبر و بردباری و تعادل هیجانی در طول تجربه های دشوار و همچنین یادآوری این نکته به شخص که ناملایمات و بدبباری ها برای همگان اتفاق می افتد، از اثرات منفی استرس و اضطراب پیشگیری نموده و به

عنوان یک سپر دفاعی در مقابل مشکلات زندگی و تحصیلی عمل می کند [40]. در نتیجه مجموع این عوامل باعث کاهش تنیدگی تحصیلی در دانشجویان می گردد.

این پژوهش صرفاً بر روی کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد رشته روانشناسی در دانشگاه آیت الله آملی در سال تحصیلی ۱۳۹۷ انجام شده است. لذا تعمیم آن به دانشجویان در مقاطع بالاتر و پایین تر باید با احتیاط بیشتری صورت گیرد. همچنین محدودیت زمانی بسیاری از دانشجویان در پاسخ به سوالات پرسشنامه باعث شد که از روش نمونه گیری در دسترس در این پژوهش استفاده شود. بنابراین در تعمیم یافته‌های این مطالعه باید تامل نمود. از آنجایی که اغلب دانشجویان در طول سال تحصیلی برنامه مدونی برای مدیریت زمان خود ندارند که این امر در نهایت خود به تنیدگی تحصیلی می انجامد لازم است از طریق اساتید و مشاورین مربوط راهنمایی های لازم پیرامون نهادینه شدن این مهارت انجام گیرد. همچنین باتوجه به اینکه ارتقای خودکارآمدی قابل آموزش و انتقال هستند و محیط های آموزشی بالاخص دانشگاه ها نقش موثری در شکل دادن به آنها دارند؛ بنابراین در محیط های آموزشی می توان به آموزش و تقویت آنها پرداخت. همچنین عملیاتی کردن کارگاه های مداخله گرایانه و آموزشی در رابطه با خود دلسوزی به عنوان سازه ای جدید در حوزه روانشناسی تربیتی به منظور ایجاد و ارتقا سلامت روان و کاهش استرس ها می تواند به شکل معناداری موثر باشد. از آنجایی که تنیدگی تحصیلی یکی از مشکلات شایع در بین دانشجویان بوده و با توجه به تاثیرات منفی این پدیده بر نحوه تفکر، نگرش، رفتار نوجوانان و دانشجویان که ممکن است مانع جدی در رسیدن به اهدافشان، شکست فراگیران در یادگیری و نیز افت تحصیلی آنان شود، نتایج یافته های پژوهش حاضر می تواند در کاهش مشکلات تحصیلی دانشجویان کمک کننده باشد تا ایده آل ترین شرایط را برای یادگیری در نظام آموزشی فراهم آورند.

## منابع

- [1] Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of literature. *Journal of further and higher education, 30*, (2), 107-117.
- [2] Maureen, J. (2009). Community College Students' Perceptions of Stress. *Journal Biology of Exercise, 5*, (1), 15-28.
- [3] Pekrun, R., Goetz, T., & Titz, W. (2010). Academic emotions in student' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37*, (2), 91-105.
- [4] Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menes, V. H. (2012). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education, 41*(5), 581-592.
- [5] فولادوند، خدیجه؛ فرزند، ولی الله؛ شهرآرای، مهرناز و سنگری، علی اکبر. (۱۳۸۸). اثر حمایت اجتماعی، استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی بر سلامت روانی- جسمانی. *روانشناسی معاصر*، ۴(۲)، ۸۱-۹۳.
- [6] اعتمادی، زهرا و کریمی، کیومرث. (۱۳۹۶). رابطه خودکارآمدی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد مهاباد. *کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی*.
- [7] خاکی، غلامرضا. (۱۳۹۶). مدیریت زمان، انتشارات: دانشگاه پیام نور.
- [8] Mani, V. (2010): Students' Perception of the Impact of Course Work on Exam Stress. *International Journal of Arts and Sciences, 3*, 104-110.
- [9] Anyfantakis D Symvoulakis E k, Linardakis M, Shea S, Panagiotakos D, Lionis C. (2015). Effect of religiosity/spirituality and sense of coherence on depression within a rural population in Greece: the Spili project. *BMC Psychi. 15*(173). 71.
- [10] Germer, C. K. (2017). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.
- [11] Mills J, Wand T, Fraser JA. (2015). On self-compassion and self-care in nursing: selfish or essential for compassionate care?, *International Journal of Nursing Studies; 52*(4): 791-3 .
- [12] Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a Context for the Cultivation of Compassion. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(2), 113-123.
- [13] Patrick, H., Hicks, L., & Ryan, A. M. (1997). Relations of perceived social efficacy goal pursuit to self-efficacy for academic work. *Journal of Early Adolescence, 17*, 109-128.

[14] Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L. Z., Anderman, E. M., Anderman, L. H., Freeman, K. E., Urdan, T. et al. (2000). Manual for the Patterns of Adaptive Learning Scales (PALS). Ann Arbor: University of Michigan.

[15] مرادی، ندا، حاجی، علیرضا و مروتی، ذکراه. (۱۳۹۴). 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. مجله دست آوردهای روانشناختی، ۲۲(۱)، ۲۰۹-۲۲۶.

[16] Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psycho Educational Assessment*, 29(6), 534-546.

[17] آرام فر، رسول و زینالی، علی. (۱۳۹۴). رابطه تنیدگی تحصیلی و کمک طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *آموزش و ارزشیابی*، ۸(۳)، ۳۷-۴۸.

[18] Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a Short Form of the Self-compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.

[19] خانجانی، مهدی، شهیدی، شهریار، فتح آبادی، جلیل، مظاهری، محمد علی، شکری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۳۲(9)، 27-36.

[20] Trueman M, Hartley J. (1996). Comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university student's. *J Higher Educe*.(32):199-215.

[21] سواری کریم، بشلیده، کیومرث، شهنی بیلاق منیجه، (۱۳۸۸). ارتباط مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمال کاری تحصیلی، نشریه روانشناسی تربیتی ۱۴(۱۴)، ۱۰۰-۱۱۲.

[22] Karademas, E., & Kalantzi, A. (2014). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043.

[23] Solberg, S., & Torres, J. (2011). Role of self-efficacy, stress, social integration, family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 53-63.

[24] محمدی، محمدجواد، محبی، سیامک، دهقانی، فاطمه. (۱۳۹۷). همبستگی خودکارآمدی تحصیلی با اضطراب یادگیری در دانشجویان پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم. *مجله دانشگاه علوم پزشکی قم*، ۱۲(۱۲)، ۸۹-۹۸.

[25] جمالی، مکیه، نوروزی، آریتا. (۱۳۹۲). عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳(۸)، ۶۴۱-۶۲۹.

[26] Walker G, PosnerA, Wise JB. (2013). *Using social cognitive theory to predict behavior*.

[27] یعقوبی، ابوالقاسم، محقق، حسین، عرفانی، نصراله و الفتی، ناهید. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه همدان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۱(۱)، ۷۰-۷۷.

[28] Ravari A, Anoshe M, Khlilabadi T. (2008). How students study time management. *J Kerman Univ Med Sci*; 11:76-84.

[29] حسین‌خانزاده، عباسعلی. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش تنیدگی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان نارساخوان. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۶(۶۴)، ۵۰۹-۵۲۵.

[30] آهنجیان، محمدرضا و لطفی، ناصر. (۱۳۹۴). بررسی همبستگی بین مهارت های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی دانشجویان. *مجله علوم مراقبتی نظامی*. ۲(۲)، ۹۶-۱۰۳.

[31] CYRIL, V. (2015). TIME MANAGEMENT AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF HIGHER SECONDARY STUDENTS. *i-manager's Journal on School Educational Technology*, 10 1 (3).

[32] Van Eerde, W. (2013). procrastination at work and time management training. *journal of psychology*, 137, 421-435.

[33] Akin, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Journal of Education*, 42(1), 1-10.

[34] کرد، بهمن و بابا خانی، آرزو. (۱۳۹۵). نقش خوددلسوزی و ذهن آگاهی بر پیش بینی استرس تحصیلی دانش آموزان دختر. *مجله ی مطالعات روانشناسی تربیتی* ۱۲۶، ۲۴-۱۰۹.

[35] Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2015). Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health*; 103(9), 1649-1655.

[36] Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). *The Relationship between Selfcompassion*.

[37] Terry PS. (2018). *The Effect of online Time Management Practice on Self-Regulated Learning and Academic Self-Efficacy: Virginia Universit*.

[38] Izawa, C. (2002). Total time & efficient time management. In search of optimal learning & retention via. *American Journal of Psychology*, 113, 221-224.

[39] Tanrıöğen, A., & İşcan, S. (2009). Time management skills of Pamukkale University students and their effects on academic achievement. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 35, 93-108.

[40] Leary, M. R. (2007). Self-compassion and reaction to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and Social Psychology*, 92, 887-904.