MEJDS. 2020; 10:120.

Published online 2020 Aug. **Research Article**

Predicting Academic Wellbeing Based on Academic Stress and Personality Traits

Hasanpour E[1], *Soltani A[2], Zeinadini Meymand Z[2], Manzari Tavakoli A[3]

Author Address
1. PhD Student in Psychology, Islamic Azad University, Kerman, Iran;
2. PhD in Psychology, Faculty Member, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman, Iran;
3. PhD in Educational Sciences, Faculty Member, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman, Iran.
***Corresponding author's e-mail:** soltanimani@yahoo.com

Received: 2020 May 26; **Accepted:** 2020 July 4

Abstract

Background & Objectives: One of the most essential psychological characteristics of a healthy individual is a sense of wellbeing. Academic wellbeing is among the factors that play a significant role in increasing students' academic performance. One of the variables affecting academic wellbeing is academic stress. Studies suggested that personality traits are associated with academic wellbeing. Academic wellbeing could effectively reduce academic stress and test anxiety. For this purpose, the existence of healthy personality traits in learners is required. Therefore, the present research aimed to predict academic wellbeing based on academic stress and personality traits in students.

Methods: This was a correlational study. The statistical population of this study included all students of Islamic Azad University of Kerman Province, Iran, in the academic year of 2019–2020 (N=22907). In total, 400 students were selected as the study sample by a stratified random sampling method. The Perceived Academic Stress Questionnaire (Zajacova et al., 2005), NEO Personality Inventory (Costa and McCray, 1992), and Academic Wellbeing Questionnaire (Tuominen–Soini et al., 2012) were used for data collection. Pearson's correlation coefficient and multiple regression methods were employed in SPSS for data analysis.

Results: The current study results indicated that academic stress was associated with academic wellbeing (–0.585). Furthermore, among personality traits, extraversion suggested the highest correlation (0.635) with academic wellbeing. Academic stress and personality traits could predict academic wellbeing. Academic stress, with regression coefficient value of B=0.203 (p=0.003), neuroticism personality traits with the value of B=0.412 (p<0.001), extraversion with the value of B=0.325 (p<0.001), openness to experience with a value of B=0.521 (p<0.001), agreeability with a value of B=0.254 (p<0.001), and conscientiousness with a value of B=0.278 (p<0.001) could directly predict academic wellbeing in the explored students.

Conclusion: According to the obtained data, by reducing the level of stress and improving personality traits, academic wellbeing could be increased. If students feel stressed, as a struggle after recognizing their dominant personality traits, their motivation to learn increases; however, if it is too high and threatening, it could lead to academic failure and prevent the emergence of talents and potential abilities and the flourishing of their creative ideas.

Keywords: Academic wellbeing, Academic stress, Personality traits.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.195.4]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۱۲۰.

انتشار برخط مرداد ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان

عصمت حسن‌پور[۱]، *امان‌الله سلطانی[۲]، زهرا زین‌الدینی میمند[۲]، علیرضا منظری توکلی[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران؛

۲. دکترای روان‌شناسی، عضو هیئت‌علمی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران؛

۳. دکترای علوم تربیتی، عضو هیئت‌علمی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

* **رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** soltanimani@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۶ خرداد ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۴ تیر ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: از متغیرهای اثرگذار بر بهزیستی تحصیلی، استرس تحصیلی و شخصیت است. هدف این تحقیق پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان شهر کرمان بود.

روش‌بررسی: روش تحقیق از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان کرمان در سال تحصیلی ۹۹ـ۱۳۹۸ به تعداد ۲۲۹۰۷ نفر تشکیل دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای تعداد ۴۰۰ دانشجو به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری پرسشنامهٔ استرس تحصیلی ادراک‌شده (زاژاکووا و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامهٔ پنج‌عاملی شخصیت نئو (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) و پرسشنامهٔ بهزیستی تحصیلی (تومینین‌ـ‌سوینی و همکاران، ۲۰۱۲) بود. برای تجزیه‌وتحلیل اطلاعات از روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیت قادر به پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی هستند. استرس تحصیلی با مقدار ضریب رگرسیونی B=۰/۲۰۳ (p=۰/۰۰۳) و ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجورخویی با مقدار B=۰/۴۱۲ (p<۰/۰۰۱)، برون‌گرایی با مقدار B=۰/۳۲۵ (p<۰/۰۰۱)، گشودگی به تجربه با مقدار B=۰/۵۲۱ (p<۰/۰۰۱)، توافق‌پذیری با مقدار B=۰/۲۵۴ (p<۰/۰۰۱) و وجدان‌گرایی با مقدار B=۰/۲۷۸ (p<۰/۰۰۱) به‌طور مستقیم توانستند بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی کنند.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده، با کاهش میزان استرس و بهبود ویژگی‌های شخصیتی می‌توان بهزیستی تحصیلی را افزایش داد.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی تحصیلی، استرس تحصیلی، ویژگی‌های شخصیتی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار‌ـ‌غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.195.4]

۱ مقدمه

مطالعهٔ بهزیستی تحصیلی[1] و عوامل مؤثر بر آن، طی سه دههٔ اخیر بیش از پیش مدنظر متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. در عصر جدید محیط آموزشی به‌جای تدوین برنامه‌های آموزشی به رشد همه‌جانبهٔ شخصیت فراگیران توجه دارد (۱). یکی از ویژگی‌های مهم روانی، احساس بهزیستی است که فرد واجد سلامت باید از آن برخوردار باشد. افرادی که بهزیستی بیشتری دارند، هیجانات مثبت را تجربه می‌نمایند و اتفاقات محیط بیرونی خود را خوشایند گزارش می‌کنند. درمقابل افرادی که دارای احساس بهزیستی کم هستند، اتفاقات و شرایط زندگی را منفی بر می‌شمارند (۲). بهزیستی یعنی توانایی مشارکت فعال در کار و تفریح، ایجاد روابط معنادار با دیگران، تجربه‌کردن هیجان‌های مثبت، گسترش حس خودمختاری و هدف زندگی و تجربه‌کردن احساسات مثبت (۳). بهزیستی تحصیلی یکی از عواملی است که نقش بسزایی در افزایش عملکرد تحصیلی[2] دانش‌آموزان دارد. بهزیستی تحصیلی از مفاهیم بسیار جدید روان‌شناسی مثبت است که دارای مؤلفه‌هایی ازقبیل مهارت انجام‌دادن تکالیف مدرسه، رضایت‌بخشی و رضایت‌مندی در عملکرد تحصیلی و اشتیاق تحصیلی[3] است (۴). بهزیستی تحصیلی، نگرش دانش‌آموزان به تحصیل است. این نگرش شامل چهار بُعد نگرش کلی به زندگی تحصیلی، نگرش به معلم، نگرش به همسالان و نگرش به ساختمان محل تحصیل می‌شود (۵). همچنین بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان در رابطه با بافت مدرسه نیز بررسی شده و به‌عنوان شاخصی مهم در فرایند آموزشی شناخته شده است. بهزیستی تحصیلی به‌معنای علاقه و تمایل دانشجویان به محیط تحصیل است (۶). انگلس و همکاران، در پژوهش خود دریافتند که درک دانشجویان از محیط و فضای دانشگاه، مسائل آموزشی و ارتباط دانشجویان با استادان از ویژگی‌های بهزیستی تحصیلی است (۷).

یکی از متغیرهای اثرگذار بر بهزیستی تحصیلی، استرس تحصیلی[4] است (۸). استرس تحصیلی بر ارزیابی فرد مبنی‌بر تجربهٔ ناهماهنگی بین مطالبات موقعیتی و منابع درون‌فردی اشاره دارد. استرس تحصیلی اغلب دربردارندهٔ ادراک فرد از مطالبات فزایندهٔ تحصیلی و ادراک از ناکافی‌بودن زمان برای پاسخ‌دهی به آن مطالبات است (۹). برای غالب دانشجویان، تحصیلات دانشگاهی به‌مثابهٔ دوره‌ای از تغییر است که ازطریق مجموعه‌ای از مطالبات وابسته به آن زمینهٔ تحصیلی مشخص می‌شود. استرس بیانگر شناخت‌ها و هیجانات ادراک‌شدهٔ درونی و عوامل استرس‌زا نشان‌دهندهٔ برخی مطالبات موقعیتی نظیر رخداد شدید است (۱۰). زاژاکووا و همکاران، در پژوهش خود بیان کردند که استرس در دانش‌آموزان به‌دلیل تأثیر جسمی و اجتماعی و ارتباط آن با آیندهٔ دانش‌آموزان مسئله‌ای اساسی است (۱۱). نتایج مطالعهٔ چوی و همکاران نشان داد که پیشرفت تحصیلی با رضایت از زندگی و تأثیر مثبت ارتباط دارد؛ همچنین روابط منفی بین استرس دانشگاهی و دو شاخص بهزیستی ذهنی توسط انصافی درک‌شده از والدین و معلمان تعدیل بود (۱۲).

مطالعات نشان داد که ویژگی‌های شخصیت با بهزیستی تحصیلی ارتباط دارد (۱۳). شخصیت به تمامی عادات و ویژگی‌هایی گفته می‌شود که نشان‌دهندهٔ رفتارهای فرد است. روان‌شناسان دیدگاه پنج عامل شخصیتی را جهت فهم ویژگی‌های انسان مطرح کردند که شامل پنج ویژگی است: روان‌رنجوری[5] ؛ برون‌گرایی[6] ؛ تجربه‌گرایی[7] ؛ توافق‌پذیری[8]؛ وجدان‌گرایی[9] (۱۴).

روان‌رنجوری، ریشه در تجارب هیجان‌های منفی دارد. برون‌گرایی گرایش به رفتار و فضای اجتماعی است و شامل صفاتی چون اجتماعی‌بودن و رفتارهای پرانرژی و شادی می‌شود. تجربه‌گرایی یا پذیرابودن درقبال تجارب بر خوش‌بینی، قدرت تخیل، خطرپذیری، علایق متنوع، خلاقیت و نگرش‌های روشنفکرانه دلالت دارد. توافق‌پذیری به سازگاری و اعتماد به دیگران و صداقت اشاره می‌کند. وجدان‌گرایی نشان‌دهندهٔ وظیفه‌مداری و تعهد افراد در زمینه‌های مختلف است (۱۵). لنت و همکاران، طی پژوهشی به پیش‌بینی مدل شناختی_اجتماعی بهزیستی در دانشجویان آفریقایی پرداختند. نتایج نشان داد، صفات شخصیتی قادر به پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی است (۲).

امروزه بهزیستی تحصیلی به‌عنوان عاملی اثرگذار که موجب کاهش استرس‌های تحصیلی و اضطراب امتحان شده، مدنظر قرار گرفته است. این امر مستلزم وجود ویژگی‌های شخصیتی سالم در فراگیران است. مطالعات داخل کشور حکایت از آن دارد که ارتباط هم‌زمان متغیرهای پژوهش حاضر بررسی نشده است؛ بنابراین باتوجه به آنچه بیان شد، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان بود.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیقی توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان کرمان تشکیل دادند که تعداد آن‌ها ۲۲۹۰۷ نفر بود. از این جامعه براساس جدول کرجسی و مورگان (به نقل از ۱۶) ۴۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری طبقه‌ای بدین صورت بود که براساس رشته و مقطع تحصیلی دانشجویان نمونهٔ نهایی انتخاب شد. معیار ورود به تحقیق این بود که فرد نمونه باید از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان کرمان بوده و در سال تحصیلی ۹۹_۱۳۹۸ مشغول به تحصیل باشد. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: ۱. تمامی شرکت‌کنندگان به‌صورت شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل مشارکت کردند؛ ۲. این اطمینان به آزمودنی‌ها داده

[1]. Academic well-being
[2]. Academic performance
[3]. Academic engagement
[4]. Academic stress
[5]. Neuroticism
[6]. Extraversion
[7]. Openness
[8]. Agreeableness
[9]. Conscientiousness

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.195.4]

شد که تمامی اطلاعات هویتی آن‌ها محرمانه خواهد ماند و به‌منظور رعایت حریم خصوصی آنان ثبت نمی‌شود. ابزارهای ذیل در این مطالعه به‌کار رفت.

ـ پرسشنامهٔ استرس تحصیلی ادراک‌شده[1] : در این پژوهش برای اندازه‌گیری استرس تحصیلی، مقیاس استرس تحصیلی ادراک‌شده به‌کار رفت که توسط زاژاکووا و همکاران در سال ۲۰۰۵ ساخته شد. مفهوم استرس تحصیلی ازطریق ۲۷ تکلیف مربوط به دانشگاه اندازه‌گیری شد. در این مقیاس از مشارکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا میزان استرس‌زایی هریک از ۲۷ تکلیف دانشگاه را بر مقیاس ۱۱درجه‌ای لیکرت از به هیچ وجه استرس‌زا نیست (۰) تا کاملاً استرس‌زا است (۱۰)، مشخص کنند. در این ابزار دامنهٔ نمرهٔ کلی استرس تحصیلی افراد بین کمترین (۰) تا بیشترین (۲۹۷) است (۱۱). در مطالعهٔ صحرایی و همکاران، ضرایب آلفای کرونباخ عامل کلی استرس تحصیلی ادراک‌شده و زیرمقیاس‌های دشواری عملکرد تحصیلی در کلاس و بیرون از کلاس، دشواری تعامل در دانشگاه و درنهایت دشواری مدیریت کار، خانواده و دانشگاه به‌ترتیب برابر با ۰/۹۸، ۰/۹۵، ۰/۹۳ و ۰/۸۳ به‌دست آمد (۱۰).

ـ پرسشنامهٔ پنج‌عاملی شخصیت نئو[2]: پرسشنامهٔ پنج‌عاملی نئو فرم کوتاه‌شدهٔ پرسشنامهٔ پنج‌عاملی شخصیت است که توسط کاستا و مک‌کری در سال ۱۹۹۲ تهیه شد. این پرسشنامه برای به‌دست‌آوردن اندازهٔ مختصر و مفیدی از پنج عامل بنیادی شخصیت ساخته شده و شامل پنج حیطه و ۶۰ سؤال است. این حیطه‌ها به‌ترتیب عبارت است از: روان‌رنجورخویی (N)؛ برون‌گرایی (E)؛ گشودگی به تجربه (O)؛ توافق‌پذیری (A)؛ وجدان‌گرایی (C). هریک از این پنج حیطه با ۱۲ سؤال سنجیده می‌شود. نمره‌گذاری این پرسشنامه به‌صورت پنج‌درجه‌ای (۰تا۴) انجام می‌گیرد. سازندگان مقیاس ضریب آلفای کرونباخ را برای روان‌رنجورخویی ۰/۸۵، برون‌گرایی ۰/۷۲، گشودگی به تجربه ۰/۶۸، توافق‌پذیری ۰/۶۸ و وجدان‌گرایی ۰/۷۹ به‌دست آوردند (۱۷). در ایران این مقیاس توسط افروخته و همکاران ترجمه و هنجاریابی شد و ضریب پایایی برای عوامل مذکور با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به‌دست آمد. به‌منظور بررسی روایی ابزار از همبستگی بین نمرات گویه‌ها با نمرهٔ کل استفاده شد که دامنهٔ این همبستگی ۰/۳۸تا۰/۶۲ به‌دست آمد. این مسئله بیانگر روایی مطلوب ابزار است (۱۸).

ـ پرسشنامهٔ بهزیستی تحصیلی[3]: تومینین ـ سوینی و همکاران در سال ۲۰۱۲ پرسشنامهٔ بهزیستی تحصیلی را با الگوگیری از شاخصه‌های روان‌شناسی بهزیستی مرتبط با بافت مدرسه گسترش دادند. این پرسشنامه از نوع خودسنجی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ‌دهنده را با ۳۱ گویه دربارهٔ عقاید وی، در طیف لیکرت می‌پرسد. پرسشنامهٔ مذکور شامل ابعاد ارزش مدرسه (۹ گویه، پاسخ براساس طیف هفت‌درجه‌ای از اصلاً درست نیست=۱ تا کاملاً درست است=۷)، فرسودگی نسبت به مدرسه (۹ گویه، پاسخ براساس طیف هفت‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۷)، رضایت‌مندی تحصیلی (۴ گویه، پاسخ براساس طیف پنج‌درجه‌ای از به هیچ وجه=۱ تا خیلی زیاد=۵) و درآمیزی با کار مدرسه (۹ گویه، پاسخ براساس طیف هفت‌درجه‌ای از هرگز=۱ تا همیشه=۷) است. تومینین ـ سوینی و همکاران روایی مقیاس را مطلوب ارزیابی کردند. این محققان مقدار آلفای کرونباخ را برای ابعاد چهارگانهٔ ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت‌مندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه به‌ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه کردند (۱۹). در پژوهش مرادی و همکاران ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌های ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت‌مندی تحصیلی، درآمیزی با کار مدرسه و کل مقیاس به‌ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۹۲، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ به‌دست آمد. روایی محتوایی و سازهٔ پرسشنامهٔ مذکور نیز مطلوب گزارش شد (۲۰). برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، روش‌های آمار توصیفی و استنباطی به‌کار رفت. آمار توصیفی شامل شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار است. همچنین پس از بررسی مفروضهٔ آماری نرمال‌بودن توزیع داده‌ها، از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری با نرم‌افزارSPSS نسخهٔ ۲۲ استفاده شد.

۳ یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به‌منظور بررسی پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیت صورت گرفت. بدین منظور روش‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به‌کار رفت. برای بررسی نرمال‌بودن متغیرها از آزمون کولموگروف‌اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان‌دهندهٔ نرمال‌بودن متغیرها بود.

در جدول ۱، شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی تحصیلی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
استرس تحصیلی	۸۱/۴۱	۷/۵۶۶
روان‌رنجورخویی	۲۱/۲۴	۴/۶۲
برون‌گرایی	۳۸/۹۵	۵/۷۸
گشودگی به تجربه	۳۷/۶۲	۵/۴۵
توافق‌پذیری	۲۹/۹۶	۴/۲۷
وجدان‌گرایی	۳۵/۰۷	۴/۹۸
بهزیستی تحصیلی	۴/۲	۰/۸۴

[1]. Perceived Academic Stress Questionnaire
[2]. NEO Personality Inventory
[3]. Academic Well-Being Questionnaire

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.195.4]

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها آورده شده است؛ همان‌طورکه مشاهده می‌شود استرس تحصیلی با بهزیستی تحصیلی ۰/۵۸۵ــ و از بین ویژگی‌های شخصیتی، برون‌گرایی بیشترین مقدار رابطه یعنی ۰/۶۳۵ را با بهزیستی تحصیلی نشان می‌دهد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی تحصیلی

متغیر	استرس تحصیلی	روان‌رنجورخویی	برون‌گرایی	گشودگی به تجربه	توافق‌پذیری	وجدان‌گرایی	بهزیستی تحصیلی
استرس تحصیلی	۱						
روان‌رنجورخویی	۰/۲۶۲*	۱					
برون‌گرایی	۰/۴۶۱ــ**	۰/۶۳۳ــ**	۱				
گشودگی به تجربه	۰/۴۱۸ــ**	۰/۵۷۹ــ**	۰/۵۹۰**	۱			
توافق‌پذیری	۰/۵۲۳ــ**	۰/۴۶۳ــ**	۰/۶۴۵**	۰/۶۸۲**	۱		
وجدان‌گرایی	۰/۴۵۵ــ**	۰/۳۲۹ــ**	۰/۳۸۲**	۰/۴۳۱**	۰/۴۰۲**	۱	
بهزیستی تحصیلی	۰/۵۸۵ــ**	۰/۱۹۲ــ	۰/۶۳۵**	۰/۵۱۷**	۰/۴۱۹**	۰/۲۷۴*	۱

* $p<۰/۰۵$ ** $p<۰/۰۱$

در جدول ۳، ضرایب رگرسیون چندمتغیری پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری برای پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	مقدار t	مقدار p
	برآورد اثر	خطای معیار برآورد	برآورد استانداردشده		
مقدار ثابت	۳/۸۵۱	۰/۵۷۷	ــ	۶/۶۷۴	<۰/۰۰۱
استرس تحصیلی	۰/۲۰۳	۰/۰۶۹	۰/۱۳۷	۲/۹۵۳	۰/۰۰۳
روان‌رنجورخویی	۰/۴۱۲	۰/۱۲۱	۰/۲۳۴	۵/۸۴۱	<۰/۰۰۱
برون‌گرایی	۰/۳۲۵	۰/۰۹۷	۰/۳۸۵	۴/۵۲۰	<۰/۰۰۱
گشودگی به تجربه	۰/۵۲۱	۰/۱۴۷	۰/۱۷۱	۷/۷۱۵	<۰/۰۰۱
توافق‌پذیری	۰/۲۵۴	۰/۰۸۸	۰/۱۲۶	۳/۳۲۵	<۰/۰۰۱
وجدان‌گرایی	۰/۲۷۸	۰/۳۱۱	۰/۲۹۹	۶/۶۴۱	<۰/۰۰۱

طبق اطلاعات جدول ۳، استرس تحصیلی با مقدار ضریب رگرسیونی B=۰/۲۰۳ (p=۰/۰۰۳) و ویژگی‌هایی شخصیتی روان‌رنجورخویی با مقدار B=۰/۴۱۲ (p<۰/۰۰۱)، برون‌گرایی با مقدار B=۰/۳۲۵ (p<۰/۰۰۱)، گشودگی به تجربه با مقدار B=۰/۵۲۱ (p<۰/۰۰۱)، توافق‌پذیری با مقدار B=۰/۲۵۴ (p<۰/۰۰۱) و وجدان‌گرایی با مقدار B=۰/۲۷۸ (p<۰/۰۰۱) به‌طور مستقیم توانستند بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی کنند.

۴ بحث

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت که استرس تحصیلی پیش‌بینی‌کنندهٔ بهزیستی تحصیلی است. این یافته با نتایج صحرایی و همکاران که دریافتند استرس تحصیلی بر بهزیستی تحصیلی دانشجویان تأثیر معناداری داشته (۱۰)، همخوان است. همچنین هی، تأثیر منفی استرس را بر بهزیستی روان‌شناختی تأیید کرد (۲۰). ژیانگ و همکاران نشان دادند سطح استرس در بررسی اولیه، سطح اولیهٔ بهزیستی روان‌شناختی فراگیران را پیش‌بینی می‌کند (۸).

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت یکی از عوامل مهم و اثرگذار در بهزیستی تحصیلی دانشجویان، استرس است؛ چراکه استرس یا فشار روان‌تنی ناشی‌از تحصیل یا غیره حالتی است که در اثر نبود توانایی انسان جهت پاسخ به عوامل متعارض با تمایلاتی به‌وجود می‌آید که روال طبیعی زندگی او را به خطر می‌اندازد. این استرس در بین دانشجویان ایجاد می‌شود و موجب کاهش عملکرد تحصیلی و به‌تبع آن بهزیستی تحصیلی می‌گردد (۵). این نوع از استرس محصول فشارهای وابسته به آموزش است که از منابع دردسترس و تطبیق‌پذیر فرد فراتر می‌رود و تطبیق دانشجویان را به‌طور منفی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (۱۱). استرس تحصیلی یکی از سازه‌های انگیزشی است که معمولاً توسط دانشجویان تجربه می‌شود و بر سلامت روانی‌ــ‌جسمانی آن‌ها و توانایی‌شان برای انجام مؤثر تکالیف درسی اثر می‌گذارد. دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس‌زا گستره‌ای از واکنش‌های جسمانی و روان‌شناختی را نشان می‌دهند که این امر باعث کاهش سطح توانایی دانشجویان و گاهی نبود موفقیت تحصیلی می‌شود (۸).

دیگر یافتهٔ این مطالعه مشخص کرد، ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی‌کنندهٔ بهزیستی تحصیلی است. این یافته با نتایج اسیکاینن و همکاران که نشان دادند، شخصیت یکی از عوامل اثرگذار بر بهزیستی

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.195.4]

تحصیلی بوده، همخوان است (۱۳). چوی و همکاران با طراحی مدل شناختی اجتماعی نشان دادند، صفات شخصیتی می‌تواند بهزیستی تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کند و برنامه‌های درمانی یا مداخله‌ای که شامل ارائهٔ حمایت و ارتقای خودکارآمدی و تسهیل پیشرفت هدف در حوزهٔ علمی بوده، برای ارتقای بهزیستی دانشجویان سودمند است (۱۲). همچنین لنت و همکاران به این نتیجه رسیدند که صفات شخصیتی پیش‌بینی‌کنندهٔ بهزیستی تحصیلی دانشجویان آفریقایی است و شخصیت یکی از عوامل اثرگذار بر بهزیستی تحصیلی می‌باشد (۲). در این باره می‌توان گفت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر رفتار و شناخت گاه مستقیم و بی‌واسطه است و گاه با اثرگذاری بر عوامل واسطه‌ای موجب بروز پیامدهای رفتاری و شناختی می‌شود. علاوه‌براین ارتباط بی‌همتایی بین پنج عامل بزرگ شخصیت و ابعاد بهزیستی تحصیلی وجود دارد؛ به‌طوری‌که برون‌گرایی به‌طور مثبت با عواطف و تجربه‌های مثبت اجتماعی و روان‌رنجوری با عواطف و هیجانات منفی ارتباط دارد. افراد با روان‌رنجوری شدید در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا از راهبردهای منفعلانه مانند اجتناب، خودملامتگری، تفکر آرزومندانه، نشخوار ذهنی و شیوه‌های مبتنی‌بر ستیزه‌جویی بین‌فردی ازقبیل واکنش خصمانه و تخلیهٔ هیجانی استفاده می‌کنند. روان‌رنجوری، ثبات هیجانی و آرامش را از هیجان‌خواهی منفی متمایز می‌کند. این عامل درمقابل ثبات هیجانی، طیف وسیعی از احساسات منفی را ازجمله اضطراب، غمگینی، تحریک‌پذیری، فقدان اطمینان، بی‌کفایتی و عصبی‌بودن، در بر می‌گیرد؛ لذا سطوح بیشتر روان‌رنجوری، تجربهٔ عواطف منفی را تشدید می‌کند که باعث می‌شود بهزیستی تحصیلی افراد کاهش یابد (۱۴). افراد برون‌گرا به‌دلیل علاقه‌مندی به فعالیت‌های خارج از چرخهٔ آموزشی، پیشرفت و بهزیستی تحصیلی کمی دارند؛ اما افراد با ویژگی وجدان‌گرایی و وظیفه‌شناسی، بهزیستی تحصیلی بیشتری دارند؛ زیرا وقت زیادی را صرف انجام تکلیف خود می‌کنند؛ همچنین هدف‌هایی را برای خود تعیین کرده و درجهت رسیدن به آن‌ها پافشاری و تلاش زیادی از خود نشان می‌دهند. افراد روان‌رنجور به‌دلیل بی‌ثباتی و اضطراب شدید و برانگیختگی کم، عملکرد تحصیلی مناسبی ندارند. افراد با ویژگی گشودگی به تجربه و انعطاف‌پذیر نیز با استقبال از تجارب جدید آموزشی، یادگیرندگان موفق‌تری هستند. همچنین اشخاصی که میزان توافق‌پذیری و سازگاری بیشتری دارند، دارای پذیرش بیشتری در فرایند آموزش و یادگیری هستند و با رفتار سازگارانه در محیط تحصیلی، بهزیستی تحصیلی بهتری را نیز تجربه می‌کنند. وظیفه‌شناسی کنترل تکانه‌هایی را در بر گرفته که جامعه معین کرده است؛ همچنین نشان‌دهندهٔ رفتار وظیفه‌مدار و هدف‌مدار مانند تفکر قبل از اقدام، پیروی از هنجارها، برنامه‌ریزی، سازماندهی، نظارت بی‌وقفه و مقدم‌شمردن وظایف است؛ به‌علاوه شامل حس کفایت، وظیفه‌شناسی و نیاز به پیشرفت و سازماندهی است که همهٔ این‌ها می‌تواند پیش‌بینی‌کنندهٔ وضعیت بهزیستی تحصیلی دانش‌آموز باشد (۱۹).

مانند هر پژوهشی، مطالعهٔ حاضر نیز محدودیت‌های خاص خود را داشت؛ ازجمله اینکه ابزار به‌کاررفته در این تحقیق پرسشنامه بود و افراد ممکن است به دلایل مختلف، واقعیت‌ها را منعکس نکرده باشند. نبود کنترل همهٔ متغیرهای مداخله‌گر از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. همچنین این تحقیق در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان کرمان صورت گرفت؛ بنابراین تعمیم‌پذیری آن باید با احتیاط انجام شود.

در پایان باتوجه به نتایج حاصل می‌توان چندین پیشنهاد پژوهشی و کاربردی ارائه نمود. در بُعد پژوهشی، به پژوهشگران دیگر پیشنهاد می‌شود، در مطالعات آینده افراد مؤنث و مذکر را بررسی و مقایسه کنند. همچنین سایر پژوهشگران می‌توانند از روش‌های آماری کیفی در این موضوع استفاده نمایند. در حیطهٔ کاربردی، پیشنهاد می‌شود دورهٔ آموزش مدیریت استرس برای دانشجویان دارای استرس برگزار شود؛ همچنین مشاوران دانشگاه‌ها در صورت مشاهدهٔ ناسازگاری تحصیلی و بهزیستی تحصیلی کم در دانشجویان تست شخصیت از آن‌ها گرفته و برایشان دوره‌های مشاورهٔ ویژه در نظر بگیرند.

۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی کند. اگر دانشجویان پس از شناخت ویژگی شخصیتی غالب خود، استرس را به‌مثابهٔ مبارزه‌ای احساس کنند، انگیزهٔ آن‌ها جهت یادگیری افزایش می‌یابد؛ اما اگر میزان آن زیاد و تهدیدکننده باشد می‌تواند باعث افت تحصیلی و مانع از ظهور استعدادها و توانایی‌های بالقوه و شکوفایی اندیشه‌های خلاقشان شود.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان و همچنین اساتید محترم که صبورانه در این پژوهش یاری رساندند، سپاسگزاری می‌شود.

۷ بیانیه

پژوهش حاضر برگرفته از رسالهٔ دکتری رشتهٔ روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد کرمان می‌باشد. این مطالعه دارای کد اخلاق ۱۰۸۴۴۸۲۲۹۲۲۵۱۶ از آن دانشگاه است. هیچ گونه تضاد منافعی بین نویسندگان وجود ندارد. همچنین پژوهش حاضر بدون دریافت حمایت مالی از نهاد یا سازمانی انجام شده است.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.195.4]

References

1. Paris SG, Cross DR, Lipson MY. Informed Strategies for Learning: A program to improve children's reading awareness and comprehension. Journal of Educational Psychology. 1984;76(6):1239–52. doi: 10.1037/0022-0663.76.6.1239
2. Lent RW, Taveira M do C, Pinto JC, Silva AD, Blanco Á, Faria S, et al. Social cognitive predictors of well-being in African college students. Journal of Vocational Behavior. 2014;84(3):266–72. doi: 10.1016/j.jvb.2014.01.007
3. Gurel NA. Effects of thinking styles and genderon psychological well-being [Thesis for M.Sc. in Social Science]. [Ankara, Turkey]: Middle East Technical University; 2009, pp:1–70.
4. Nguyen TT, Deci EL. Can it be good to set the bar high? The role of motivational regulation in moderating the link from high standards to academic well-being. Learning and Individual Differences. 2016;45:245–51. doi: 10.1016/j.lindif.2015.12.020
5. Belfi B, Goos M, De Fraine B, Van Damme J. The effect of class composition by gender and ability on secondary school students' school well-being and academic self-concept: A literature review. Educational Research Review. 2012;7(1):62–74. doi: 10.1016/j.edurev.2011.09.002
6. Holopainen L, Lappalainen K, Junttila N, Savolainen H. The role of social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary education. Scandinavian Journal of Educational Research. 2012;56(2):199–212. doi: 10.1080/00313831.2011.581683
7. Engels N, Aelterman A, Petegem KV, Schepens A. Factors which influence the well-being of pupils in flemish secondary schools. Educational Studies. 2004;30(2):127–43. doi: 10.1080/0305569032000159787
8. Xiang Z, Tan S, Kang Q, Zhang B, Zhu L. Longitudinal effects of examination stress on psychological well-being and a possible mediating role of self-esteem in Chinese high school students. J Happiness Stud. 2019;20(1):283–305. doi: 10.1007/s10902-017-9948-9
9. Radmehr F, Yousefvand L. Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in predicting the imposter syndrome. Rooyesh-e- Ravanshenasi Journal. 2019;7(11):57–70. [Persian] http://frooyesh.ir/article-1-486-en.pdf
10. Sahraei S, Shokri O, Khanbani M, Hakimi Rad E. Relationship between academic self-efficacy beliefs with academic well- being: the role of academic stress and achievement emotions. Educational Psychology. 2018;14(49):53–84. [Persian] doi: 10.22054/jep.2019.10366.1388
11. Zajacova A, Lynch SM, Espenshade TJ. Self-efficacy, stress, and academic success in College. Res High Educ. 2005;46(6):677–706. doi: 10.1007/s11162-004-4139-z
12. Choi C, Lee J, Yoo MS, Ko E. South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers. Children and Youth Services Review. 2019;100:22–30. doi: 10.1016/j.childyouth.2019.02.004
13. Asikainen H, Hailikari T, Mattsson M. The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. Journal of Further and Higher Education. 2018;42(4):439–53. doi: 10.1080/0309877X.2017.1281889
14. Schultz DP, Schultz SE. Theories of personality. Belmont: Wadseorth Cengagae Learning; 1998.
15. Cosentino AC, Castro Solano A. The high five: associations of the five positive factors with the big five and well-being. Front Psychol. 2017;8:1250. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01250
16. Delavar A. Educational and Psychological Research. Tehran: Virayesh Publications; 2018, pp: 178–80. [Persian]
17. Costa P, McCrae R. Revised NEO personality inventory (NEOPI-R) and NEO five-factor inventory (NEO_FFI) professional manual. Odessa. FL: Psychological Assessment Resource; 1992.
18. Afrookhteh G, Arefi M, Kakabarayee K. Structural equation modeling of personality traits, quality of life and life expectancy. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2019;9:5. [Persian] https://jdisabilstud.ir/article-1-1426-en.pdf
19. Tuominen-Soini H, Salmela-Aro K, Niemivirta M. Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. Learning and Individual Differences. 2012;22(3):290-305. doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.002
20. Moradi M, Soleimani Kheshab A, Shahabzadeh S, Sabaghian H, Dehghanizadeh MH. Testing for the factor structure and measurement of internal consistencyof the Irani version of academic well-being questionnaire. Quarterly of Educational Measurement. 2016;7(26):123–48. [Persian] doi: 10.22054/jem.2017.476.1018

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.195.4]