

# Predicting Academic Wellbeing Based on Academic Stress and Personality Traits

Hasanpour E<sup>1</sup>, \*Soltani A<sup>2</sup>, Zeinadini Meymand Z<sup>2</sup>, Manzari Tavakoli A<sup>3</sup>

## 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](mailto: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 McCrae, 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.

## پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان

عصمت حسن‌پورا<sup>۱</sup>، \*امان‌الله سلطانی<sup>۲</sup>، زهرا زین‌الدینی میمند<sup>۲</sup>، علیرضا منظری توکلی<sup>۳</sup>

توضیحات نویسندگان

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

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

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

\* رایانامه نویسنده مسئول: [soltanimani@yahoo.com](mailto: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. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان کرمان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ به تعداد ۲۲۹۰۷ نفر تشکیل دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای تعداد ۴۰۰ دانشجو به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری پرسشنامه استرس تحصیلی ادراک‌شده (زااکووا و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامه پنج‌عاملی شخصیت نئو (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) و پرسشنامه بهزیستی تحصیلی (تومینن-سوینی و همکاران، ۲۰۱۲) بود. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه 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.

مثبت ارتباط دارد؛ همچنین روابط منفی بین استرس دانشگاهی و دو شاخص بهزیستی ذهنی توسط انصافی درک شده 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 نشان‌دهنده رفتارهای فرد است. روان‌شناسان دیدگاه پنج عامل شخصیتی را جهت فهم ویژگی‌های انسان مطرح کردند که شامل پنج ویژگی است: روان‌رنجوری<sup>۵</sup>؛ برون‌گرایی<sup>۶</sup>؛ تجربه‌گرایی<sup>۷</sup>؛ توافق‌پذیری<sup>۸</sup>؛ وجدان‌گرایی<sup>۹</sup> (۱۴).

روان‌رنجوری، ریشه در تجارب هیجان‌های منفی دارد. برون‌گرایی گرایش به رفتار و فضای اجتماعی است و شامل صفاتی چون اجتماعی‌بودن و رفتارهای پرنرژی 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 نشان‌دهنده 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 با توجه به آنچه بیان شد، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان بود.

## ۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیقی توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه 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 نمونه‌نهایی 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 به شرح ذیل بود: ۱. تمامی شرکت‌کنندگان به‌صورت شفاهی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل مشارکت کردند؛ ۲. این اطمینان به آزمودنی‌ها داده

مطالعه بهزیستی تحصیلی<sup>۱</sup> و عوامل مؤثر بر آن، طی سه دهه اخیر بیش از پیش مدنظر متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. در عصر جدید محیط آموزشی به‌جای تدوین برنامه‌های آموزشی به رشد همه‌جانبه 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<sup>۲</sup> دانش‌آموزان دارد. بهزیستی تحصیلی از مفاهیم بسیار جدید روان‌شناسی مثبت است که دارای مؤلفه‌هایی از قبیل مهارت انجام‌دادن تکالیف مدرسه، رضایت‌بخشی و رضایت‌مندی در عملکرد تحصیلی و اشتیاق تحصیلی<sup>۳</sup> 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 دریافته‌اند 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<sup>۴</sup> است (۸). استرس تحصیلی بر ارزیابی فرد مبنی بر تجربه ناهماهنگی بین مطالبات موقعیتی و منابع درون‌فردی اشاره دارد. استرس تحصیلی اغلب دربردارنده ادراک فرد از مطالبات فزاینده تحصیلی و ادراک از ناکافی بودن زمان برای پاسخ‌دهی به آن مطالبات است (۹). برای غالب دانشجویان، تحصیلات دانشگاهی به‌مثابه دوره‌ای از تغییر است که از طریق مجموعه‌ای از مطالبات وابسته به آن زمینه تحصیلی مشخص می‌شود. استرس بیانگر شناخت‌ها و هیجانات ادراک‌شده درونی و عوامل استرس‌زا نشان‌دهنده 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 آینده دانش‌آموزان مسئله‌ای اساسی است (۱۱). نتایج مطالعه چوی و همکاران نشان داد که پیشرفت تحصیلی با رضایت از زندگی و تأثیر

7. Openness

8. Agreeableness

9. Conscientiousness

1. Academic well-being

2. Academic performance

3. Academic engagement

4. Academic stress

5. Neuroticism

6. Extraversion

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

– پرسشنامه استرس تحصیلی ادراک‌شده<sup>۱</sup>: 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 از طریق ۲۷ تکلیف مربوط به دانشگاه اندازه‌گیری شد. در این مقیاس از مشارکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا میزان استرس‌زایی هر یک از ۲۷ تکلیف دانشگاه را بر مقیاس ۱۱ درجه‌ای لیکرت از به هیچ وجه استرس‌زا نیست (۰) تا کاملاً استرس‌زا است (۱۰)، مشخص کنند. در این ابزار دامنه نمره کلی استرس تحصیلی افراد بین کمترین (۰) تا بیشترین (۲۹۷) است (۱۱). در مطالعه صحرائی 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 در نهایت دشواری مدیریت کار، خانواده و دانشگاه به‌ترتیب برابر با ۰/۹۵، ۰/۹۳، ۰/۸۳ و ۰/۸۳ به‌دست آمد (۱۰).

– پرسشنامه پنج‌عاملی شخصیت نئو<sup>۲</sup>: پرسشنامه پنج‌عاملی نئو فرم کوتاه‌شده پرسشنامه پنج‌عاملی شخصیت است که توسط کاستا و مک‌کری در سال ۱۹۹۲ تهیه شد. این پرسشنامه برای به‌دست‌آوردن اندازه 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). هر یک از این پنج حیطه با ۱۲ سؤال سنجیده می‌شود. نمره‌گذاری این پرسشنامه به‌صورت پنج‌درجه‌ای (۰ تا ۴) 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 نمره کل استفاده شد که دامنه این همبستگی ۰/۳۸ تا ۰/۶۲ به‌دست آمد. این مسئله بیانگر روایی مطلوب ابزار است (۱۸).

– پرسشنامه بهزیستی تحصیلی<sup>۳</sup>: تومنین-سوینی و همکاران در سال ۲۰۱۲ پرسشنامه 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 درباره عقاید وی، در طیف لیکرت می‌پرسد. پرسشنامه 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. تومنین-سوینی و همکاران روایی مقیاس را مطلوب ارزیابی کردند. این محققان مقدار آلفای کرونباخ را برای ابعاد چهارگانه ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت‌مندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه به‌ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ 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 سازه پرسشنامه مذکور نیز مطلوب گزارش شد (۲۰). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، روش‌های آمار توصیفی و استنباطی به‌کار رفت. آمار توصیفی شامل شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار است. همچنین پس از بررسی مفروضه آماری نرمال بودن توزیع داده‌ها، از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری با نرم‌افزار SPSS نسخه 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 نرمال بودن متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان‌دهنده نرمال بودن 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

۳. Academic Well-Being Questionnaire

۱. Perceived Academic Stress Questionnaire

۲. NEO Personality Inventory

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها آورده شده است؛  $r = 0.585$  - و از بین ویژگی‌های شخصیتی، برون‌گرایی بیشترین مقدار همان‌طور که مشاهده می‌شود استرس تحصیلی با بهزیستی تحصیلی رابطه یعنی  $r = 0.635$  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	$0.262^*$	۱					
برون‌گرایی	$0.461^{**}$	$0.633^{**}$	۱				
گشودگی به تجربه	$0.418^{**}$	$0.579^{**}$	$0.590^{**}$	۱			
توافق‌پذیری	$0.523^{**}$	$0.463^{**}$	$0.645^{**}$	$0.682^{**}$	۱		
وجدان‌گرایی	$0.455^{**}$	$0.329^{**}$	$0.382^{**}$	$0.431^{**}$	$0.402^{**}$	۱	
بهزیستی تحصیلی	$0.585^{**}$	$0.192$	$0.635^{**}$	$0.517^{**}$	$0.419^{**}$	$0.274^*$	۱

$p < 0.05^*$   $p < 0.01^{**}$

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

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

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		مقدار t	مقدار p
	برآورد اثر	خطای معیار برآورد		
مقدار ثابت	۳/۸۵۱	۰/۵۷۷	۶/۶۷۴	$< 0.001$
استرس تحصیلی	۰/۲۰۳	۰/۰۶۹	۲/۹۵۳	$0.003$
روان‌رنجورخویی	۰/۴۱۲	۰/۱۲۱	۵/۸۴۱	$< 0.001$
برون‌گرایی	۰/۳۲۵	۰/۰۹۷	۴/۵۲۰	$< 0.001$
گشودگی به تجربه	۰/۵۲۱	۰/۱۴۷	۷/۷۱۵	$< 0.001$
توافق‌پذیری	۰/۲۵۴	۰/۰۸۸	۳/۳۲۵	$< 0.001$
وجدان‌گرایی	۰/۲۷۸	۰/۳۱۱	۶/۶۴۱	$< 0.001$

بهزیستی تحصیلی دانشجویان، استرس است؛ چراکه استرس یا فشار روان‌تنی ناشی از تحصیل یا غیره حالتی است که در اثر نبود توانایی انسان جهت پاسخ به عوامل متعارض با تمایلاتی به وجود می‌آید که روال طبیعی زندگی او را به خطر می‌اندازد. این استرس در بین دانشجویان ایجاد می‌شود و موجب کاهش عملکرد تحصیلی و به تبع 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 روانی-جسمانی 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 یافته این مطالعه مشخص کرد، ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی تحصیلی است. این یافته با نتایج اسپکاین و همکاران که نشان دادند، شخصیت یکی از عوامل اثرگذار بر بهزیستی

طبق اطلاعات جدول ۳، استرس تحصیلی با مقدار ضریب رگرسیونی  $B = 0.203$  ( $p = 0.003$ ) و ویژگی‌هایی شخصیتی روان‌رنجورخویی با مقدار  $B = 0.412$  ( $p < 0.001$ )، برون‌گرایی با مقدار  $B = 0.325$  ( $p < 0.001$ )، گشودگی به تجربه با مقدار  $B = 0.521$  ( $p < 0.001$ )، توافق‌پذیری با مقدار  $B = 0.254$  ( $p < 0.001$ ) و وجدان‌گرایی با مقدار  $B = 0.278$  ( $p < 0.001$ ) به‌طور مستقیم توانستند بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی کنند.

#### ۴ بحث

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت که استرس تحصیلی پیش‌بینی‌کننده 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 می‌تواند تأثیر منفی استرس را بر بهزیستی روان‌شناختی تأیید کرد (۲۰). ژیانگ و همکاران نشان دادند سطح استرس در بررسی اولیه، سطح اولیه بهزیستی روان‌شناختی فراگیران را پیش‌بینی می‌کند (۸). در تبیین این نتیجه می‌توان گفت یکی از عوامل مهم و اثرگذار در

بی‌وقفه و مقدم‌شمردن وظایف است؛ به‌علاوه شامل حس کفایت، وظیفه‌شناسی و نیاز به پیشرفت و سازماندهی است که همه این‌ها می‌تواند پیش‌بینی‌کننده وضعیت بهزیستی تحصیلی دانش‌آموز باشد (۱۹).

مانند هر پژوهشی، مطالعه حاضر نیز محدودیت‌های خاص خود را داشت؛ از جمله اینکه ابزار به‌کاررفته در این تحقیق پرسشنامه بود و افراد ممکن است به دلایل مختلف، واقعیت‌ها را منعکس نکرده باشند. نبود کنترل همه 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 با توجه 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 حیطه کاربردی، پیشنهاد می‌شود دوره آموزش مدیریت استرس برای دانشجویان دارای استرس برگزار شود؛ همچنین مشاوران دانشگاه‌ها در صورت مشاهده ناسازگاری تحصیلی و بهزیستی تحصیلی کم در دانشجویان تست شخصیت از آن‌ها گرفته و برایشان دوره‌های مشاوره ویژه در نظر بگیرند.

## ۵ نتیجه‌گیری

با توجه 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 به‌مثابه مبارزه‌ای احساس کنند، انگیزه 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 رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد کرمان می‌باشد. این مطالعه دارای کد اخلاق ۱۰۸۴۴۸۲۲۹۲۲۵۱۶ از آن دانشگاه است. هیچ گونه تضاد منافی بین نویسندگان وجود ندارد. همچنین پژوهش حاضر بدون دریافت حمایت مالی از نهاد یا سازمانی انجام شده است.

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 ارائه حمایت و ارتقای خودکارآمدی و تسهیل پیشرفت هدف در حوزه علمی بوده، برای ارتقای بهزیستی دانشجویان سودمند است (۱۲). همچنین لنت و همکاران به این نتیجه رسیدند که صفات شخصیتی پیش‌بینی‌کننده 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 بی‌همتابی 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 آرومندانانه، نشخوار ذهنی و شیوه‌های مبتنی بر ستیزه‌جویی بین‌فردی از قبیل واکنش خصمانه و تخلیه هیجانی استفاده می‌کنند. روان‌رنجوری، ثبات هیجانی و آرامش را از هیجان‌خواهی منفی متمایز می‌کند. این عامل در مقابل ثبات هیجانی، طیف وسیعی از احساسات منفی را از جمله اضطراب، غمگینی، تحریک‌پذیری، فقدان اطمینان، بی‌کفایتی و عصبی‌بودن، در بر می‌گیرد؛ لذا سطوح بیشتر روان‌رنجوری، تجربه عواطف منفی را تشدید می‌کند که باعث می‌شود بهزیستی تحصیلی افراد کاهش یابد (۱۴). افراد برون‌گرا به‌دلیل علاقه‌مندی به فعالیت‌های خارج از چرخه 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 در جهت 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 کنترل‌تکانه‌هایی را در بر گرفته که جامعه معین کرده است؛ همچنین نشان‌دهنده رفتار وظیفه‌مدار و هدف‌مدار مانند تفکر قبل از اقدام، پیروی از هنجارها، برنامه‌ریزی، سازماندهی، نظارت

## 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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.007)
3. Gurel NA. Effects of thinking styles and gender on 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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.002)
6. Holopainen L, Lappalainen K, Junntila 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889)
14. Schultz DP, Schultz SE. *Theories of personality*. Belmont: Wadsworth Cengage 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](https://doi.org/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: [doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.002](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.002)
20. Moradi M, Soleimani Khashab A, Shahabzadeh S, Sabaghian H, Dehghanizadeh MH. Testing for the factor structure and measurement of internal consistency of the Iranian version of academic well-being questionnaire. *Quarterly of Educational Measurement*. 2016;7(26):123–48. [Persian] doi: [10.22054/jem.2017.476.1018](https://doi.org/10.22054/jem.2017.476.1018)