

## عنوان مقاله:

نقش خودکارآمدی و تاب آوری روان شناختی در تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان

## محل انتشار:

دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره 9، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

زیبا سلطانی - Department of Counseling, Faculty of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

نگس جمالی - Department of General Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran

اعظم خجسته نیام - Department of Counseling, Islamic Azad University of Quchan Branch, Quchan, Iran

شهریار درگاهی - Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education Science, University of Mohagheh-Ardabili, Ardabil, Iran

## خلاصه مقاله:

زمینه و اهداف: تعلل ورزی تحصیلی یکی از مولفه های تاثیرگذار بر کاهش عملکرد تحصیلی دانشجویان است. همچنین خودکارآمدی و تاب آوری روان شناختی جزو مهارت های مهم زندگی محسوب می شود که با پیامدهای مثبت در بسیاری از جنبه های زندگی همراه هستند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش خودکارآمدی و تاب آوری روان شناختی در تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان بود. روش بررسی: این پژوهش از نوع همبستگی است که برای اجرای آن تعداد ۳۸۹ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و به پرسشنامه تعلل ورزی، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی و پرسشنامه تاب آوری که همگی دارای روایی و پایایی بالابودند، پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار ۱۸ SPSS و به شیوه ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند. یافته ها: نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین خودکارآمدی و تاب آوری روان شناختی با تعلل ورزی تحصیلی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد ( $P < 0/01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خودکارآمدی و تاب آوری روان شناختی می توانند به طور منفی و معنادار ۱۶ درصد از واریانس تعلل ورزی تحصیلی در دانشجویان را پیش بینی نماید. نتیجه گیری: تحقیق حاضر نشانگر اهمیت خودکارآمدی و تاب آوری روان شناختی در تبیین تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان است. بنابراین ارائه آموزش هایی مبتنی بر یادگیری مهارت های خودکارآمدی و تاب آوری در محیط های آموزشی، منجر به کاهش تعلل ورزی تحصیلی و در نتیجه عملکرد بهتر تحصیلی در دانشجویان خواهد شد.

## کلمات کلیدی:

Quality Of Life, Life Style, Academic Performance, Achievement Education, خودکارآمدی, تاب آوری, تعلل ورزی تحصیلی, دانشجو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1719443>

