

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی،

انطباق‌پذیری مسیر شغلی و سلامت خواب

Predicting Academic Performance using Career Decision-Making Self-Efficacy, Career Adaptability and Sleep Health among Students

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۲۵، تاریخ دریافت نسخه نهایی: ۱۴۰۰/۱۱/۱۳، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۰۳

نوع مقاله: علمی - پژوهشی

N.Pordelan.,(Ph.D)., S.Vakili.,(Ph.D)

نوشین پردلان^۱ و سمیرا وکیلی^۲

Abstract

Aim: This study aimed to predict the academic performance of college students based on self-efficacy in career decisions, career adaptability, and sleep health.

Methods: the research methods were descriptive survey and correlational. 320 students in Tehran were selected through a random sampling method, and they responded Career Adapt-Abilities Scale, Career Decision Self-Efficacy Scale, Sleep Health Scale, and Academic Performance Rating Scale. Data were analyzed using Pearson correlation analysis and simultaneous regression method.

Result: The results showed a significant and positive relationship between sleep health, self-efficacy in occupational decisions, occupational adjustment skills, and academic performance evaluation. The independent variables can predict academic performance changes in the regression model. **Conclusion:** According to the results, healthy sleep, self-efficacy in career decisions, and career adaptability play important roles in improving academic performance, career prospects, and promoting academic performance.

Keywords: Sleep Health, Academic Performance, Career Decision-Making Self-Efficacy, Career Adaptability

چکیده:

هدف: هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی، انطباق‌پذیری مسیر شغلی و سلامت خواب بود. **روش:** روش پژوهش توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی بود که در آن ۳۲۰ نفر از دانشجویان استان تهران بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و توسط مقیاس انطباق‌پذیری مسیر شغلی؛ پرسشنامه خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی، پرسشنامه سلامت خواب و سنج عملکرد تحصیلی مورد سنجش قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از تحلیل همبستگی پیرسون و روش رگرسیون همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد بین سلامت خواب، خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی و انطباق‌پذیری شغلی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و متغیرهای مستقل می‌توانند در یک مدل رگرسیونی تغییرات متغیر عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کنند. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های به دست آمده می‌توان گفت سلامت خواب در بهبود عملکرد تحصیلی؛ خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی در دورنمای شغلی؛ و انطباق‌پذیری مسیر شغلی در پیشبرد عملکرد تحصیلی دانشجویان نقش کلیدی دارند. **کلیدواژه:** سلامت خواب؛ عملکرد تحصیلی؛ خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی؛ انطباق‌پذیری مسیر شغلی

۱. نویسنده مسئول: استادیار، گروه مشاوره، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات،

دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. Pordelan@srbiau.ac.ir

۲. استادیار، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و

تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مقدمه

اشتغال یکی از سرنوشت سازترین تصمیمات فرد در طول زندگی است که سبک زندگی، میزان سلامت روانی و آینده او را تحت شعاع قرار می‌دهد (وو^۱، ۲۰۱۸). در سالهای اخیر بازبینی مسیرهای شغلی یکی از موضوعات مورد علاقه در ادبیات مسیر شغلی است؛ از برجسته ترین تصورات در این حیطه، انطباق پذیری مسیر شغلی^۲ است که یکی از عوامل اساسی در موفقیت، سازش و رضایت شغلی محسوب می‌شود (گینورا^۳ و دیگران، ۲۰۱۸).

انطباق پذیری مسیر شغلی ریشه در تغییرات دنیای کار دارد و به عنوان منابع فردی قلمداد می‌شود که شاغلان را در جهت هماهنگی با تغییرات جهان شغلی و انتقالات مسیر شغلی یاری می‌کند (گارسیا^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). انطباق پذیری مسیر شغلی سازه‌ای روانی-اجتماعی است که بیانگر آمادگی و منابع فرد برای مقابله با وظایف، تغییرات و استرس‌های پیش بینی شده در نقش‌های مختلف شغلی است (هلا، کواسکوا، جژک، هیرشی، و مکک^۵، ۲۰۲۰). طبق این نظریه، انطباق پذیری مسیر شغلی به معنای کسب صلاحیت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی است که افراد برای هماهنگ سازی خود با شغل متناسب به کار می‌برند (رسولی، کرمی و تاجیک، ۲۰۱۹). این مفهوم ابعاد دغدغه، کنترل، کنجکاو و اعتماد را شامل می‌شود؛ دغدغه مسیر شغلی به این معناست که فرد با در نظر گرفتن گذشته خود به وضع فعلی شغلی توجه کند و آینده شغلی را پیش بینی می‌نماید. کنترل به معنای توانایی و مسئولیت فرد برای ساختن مسیر شغلی خود است. کنترل مسیر شغلی با عواملی مانند توانایی تصمیم گیری، جرات مندی و استقلال همراه است (صفوی^۶ و بوذری، ۲۰۱۹). کنجکاو، فرد را از بی اطلاعی به دانایی هدایت می‌کند و به جمع آوری اطلاعات درباره خود و دنیای کار و هماهنگی بین آنها اشاره دارد. عدم کنجکاو مسیر شغلی می‌تواند به ساده لوحی و بی اطلاعی در مورد دنیای کار و حتی پندارهای غلط در خود منجر شود (ماری^۷، ۲۰۱۷). اعتماد، به عنوان احساس خودکارآمدی در انجام موفقیت آمیز یک فعالیت یا نقش، چهارمین بعد انطباق پذیری مسیر شغلی است. اعتماد از حل مشکلاتی نشأت می‌گیرد که افراد در حین فعالیت‌های روزمره با آن روبه رو می‌شوند (صفوی و بوذری، ۲۰۱۹)؛ انطباق پذیری مسیر شغلی عامل مهمی برای ادامه اشتغال موفقیت آمیز است و به فرایندی اشاره دارد که در آن

-
1. WOO
 2. Career Adaptability
 3. Ginevra
 4. Garcia
 5. Hlad, Kvasková, Ježek, Hirschi & Macek
 6. Safavi & Bouzari
 7. Maree

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی ...

کارکنان هماهنگی و ارتباطی دوسویه بین خود و محیط شغلیشان برقرار می‌نمایند (جیانگ^۱، ۲۰۱۷).

از جمله سازه‌های تاثیر گذار در منطبق‌سازی فرد با دنیای شغلی خودکارآمدی و به ویژه خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی^۲ است (پردلان، صادقی، عابدی و کاندی، ۲۰۲۰). برداشت فرد از توانمندی‌های خود در تصمیم‌گیری مسیرشغلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (شین، تانگ، لی و ژو^۳، ۲۰۲۰)؛ به نظر بندورا، ادراک فرد از واقعیت بیشتر از خود واقعیت‌عینی، تعیین‌کننده رفتار است (گان^۴ و همکاران، ۲۰۱۶). سازه خودکارآمدی در رشته‌ها و محیط‌های گوناگون آزمایش شده و پشتوانه‌هایی فزاینده از یافته‌ها دریافت کرده است به اعتقاد بندورا خودکارآمدی تعیین‌کننده آغاز یا عدم آغاز یک فعالیت از سوی فرد، میزان تلاش برای انجام کار و میزان استقامت و پشتکار او در مواجهه با موانع و مشکلات در حین انجام فعالیت است (پردلان و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین منظور از خودکارآمدی، احساس کفایت‌مندی، شایستگی و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. افراد دارای خودکارآمدی بالا، اهداف چالش‌برانگیزتر و بالاتری را بر می‌گزینند و به توانمندی‌های خود بیشتر باور دارند. این افراد راهبردهای خلاقانه و سودمندتری را برای سازمان به کار می‌بندند و سرانجام کارکردشان در انجام کار بهتر است ولی افراد با خودکارآمدی پایین به آسانی در برخورد با چالش، شکست‌ها و ناکامی‌ها ناامید و دل‌سرد می‌شوند. در حقیقت خودکارآمدی نقش میانجی‌گر و تسهیل‌کننده در پیوند میان کنش‌های شناختی بازی می‌کند (پردلان و حسینیان و لاشکی، ۲۰۲۱). خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیرشغلی به معنای باور فرد در مورد توانایی برای داشتن تجارب شغلی موفق مانند انتخاب یک شغل، کارایی بالا، پافشاری و ممارست در آن شغل استوار الگوهای فکری، رفتاری و هیجانی را در سطوح مختلف تجربه انسانی تحت تاثیر قرار می‌دهد (وو، ژانگ، ژو و چن^۵، ۲۰۱۹)؛ و وظایف و رفتارهای مربوط به این سازه شامل ارزیابی توانایی‌ها و مهارت‌های مرتبط با شغل، جمع‌آوری اطلاعات شغلی، انتخاب و تعیین اهداف شغلی، برنامه‌ریزی برای کاربرد اهداف شغلی و حل مسائل و مشکلاتی است که در این مسیر پیش می‌آید (سانتوس، وانگ، دبلیو و لوئیس^۶، ۲۰۱۸) خودکارآمدی شغلی

-
1. Jiang
 2. career decision making self efficacy
 3. Xin, Tang, Li, & Zhou
 4. Guan
 5. Wu S., Zhang, Zhou & Chen
 6. Santos, Wang & Lewis

از انگیزش و رفتار تأثیر می‌گیرد و به طور متقابل بر آنها تأثیر می‌گذارد و سطوح بالای آن باعث افزایش مشارکت فرد در تکالیف و رفتارهای شغلی می‌شود (هو، وو و لیو^۱، ۲۰۱۹).

یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آینده شغلی دانشجویان عملکرد تحصیلی است که با تأثیر گذاری بر خودکارآمدی شغلی فرد زمینه رشد، پیشرفت و انطباق مسیر شغلی فرد را محیا می‌سازد (گرونشل، شوینگر، اشتاین میرو فرایز^۲، ۲۰۱۶) عملکرد تحصیلی به عنوان دانش دستیابی به توانایی یا درجه ای از مهارت در تکالیف کلاسی تعریف شده است که معمولاً از طریق آزمون‌های استاندارد و متناسب در یک کلاس، یا واحدهای در نظر گرفته شده برای دانشجویان به دست می‌آید (یاثو^۳ و همکاران، ۲۰۱۹) میزان عملکرد تحصیلی با ارزشیابی از نمرات و موفقیت تحصیلی صورت می‌گیرد و به عنوان ملاک ارزیابی، گزینش و به کارگماری افراد، در زمینه شغل و رشته تحصیلی لحاظ می‌گردد (الحدابی و کارپینسکی^۴، ۲۰۲۰) افراد به واسطه عملکرد تحصیلی خود در محیط‌های آموزشی و پیشرفت‌های حاصله از آن و نیز از طریق فراگیری مهارت‌های آموزشی و ارتباطی می‌توانند توانمندی‌ها و مهارت‌های خود را در جامعه نشان دهند و نیز در شغل‌های رضایت بخش و متناسب با مهارت‌های فراگرفته شده، خود را ارتقا بخشند (اورام، بورتاورد، و زانفیرسکو، ۲۰۱۹). عملکرد تحصیلی افراد نشان دهنده موفقیت و شکست و در نتیجه جهت دهی آنها به فعالیتهای آینده شان می‌باشد لزوم پرداختن به این مؤلفه بسیار مهم است و رفع مشکلات تحصیلی دانش جویان و بهبود عملکرد آنها در فراگیری بهتر درس و یادگیری مؤثرتر، در گرو شناسایی عوامل تأثیرگذار در آن است (ستایشی اظهاری^۵، ۲۰۱۹).

یکی از سازه‌های اساسی که نقشی واسطه ای، کلیدی و چندجانبه در عملکرد فردی، تحصیلی، شغلی؛ سلامت روان و خودکارآمدی فرد بازی می‌کند سلامت خواب است (سکستون رادک^۶، ۲۰۲۰)؛ خواب یکی از مهمترین فرایندهای چرخه شبانه روزی است که بر پایه ریتم بیولوژیک به طور مرتب تکرار می‌شود و به تجدید قوای ذهنی و فیزیولوژیک کمک می‌کند و برای کارکردهای روانشناختی و عصب شناختی انسان نقش ترمیمی و حفاظت دارد (چیانگ، آرنت، و ساپ^۷، ۲۰۲۰). تهدید سلامت انسان، در کارکردهای اجتماعی نیز خدشه وارد نموده و باعث ناهنجاریهای روانی - اجتماعی مطالعات صورت گرفته در رابطه با ماهیت خواب نشان داده است

-
1. Hou, Wu & Liu
 2. Grunschel, Schwinger, Steinmayr & Fries
 3. Yao
 4. Alhadabi & Karpinski
 5. Setayeshi Azhari
 6. Sexton-Radek
 7. Chiang, Arendt & Sapp

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی ...

ناپهنجاری‌های خواب که اختلالاتی در نظم، کمیت و کیفیت خواب می‌باشند منجر به نقایصی در عملکرد روزانه شخص می‌شوند (گرندر^۱ و همکاران، ۲۰۲۱) اختلالات خواب علاوه بر بسیاری می‌گردد که منجر به بروز نتایج منفی و نامطلوب در کیفیت زندگی و عملکرد افراد می‌شود، خواب نیز در بازسازی قوای جسمانی، روانی و هیجانی موثر است (مگناویتا و گاربارینو^۲، ۲۰۱۷) الگوی نامناسب و اختلال در خواب سبب کاهش تندرستی، اختلال در عملکردهای شناختی و فرایندهای عالی ذهن همچون ادراک، حافظه، تحلیل، تشخیص و ترکیب؛ ابتلای افراد به دردهای جسمانی، کاهش کیفیت زندگی و اختلالات روانشناختی می‌شود (پردلان، برنا و خلیجیان، ۲۰۱۹). خواب نامناسب با افزایش تنش، تحریک پذیری، افسردگی و به طور کلی با رضایت کمتر از زندگی ارتباط دارد (بکر^۳ و همکاران، ۲۰۱۸) همچنین اختلال در خواب سبب کاهش عملکرد بهینه سیستم ایمنی بدن، کاهش عملکرد هیپوتالاموس، غده هیپوفیز و غده آدرنال، افزایش فشار خون، افزایش خطر ابتلا به حوادث قلبی-عروقی، کاهش توانایی بهینه سطح عملکرد افراد و کاهش استعدادها فردی می‌شود (مگناویتا و گاربارینو، ۲۰۱۶). نظر به اهمیت کار و اشتغال در جامعه و هدایت مداوم و مستمر شغلی دانشجویان و اهمیت انطباق‌پذیری شغلی به منظور افزایش بهره‌وری کاری و سلامت روانی کارمندان؛ پژوهشگران برآن شدند تا به بررسی رابطه پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی، انطباق‌پذیری مسیر شغلی و سلامت خواب بپردازند.

روش، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان استان تهران بود که در این پژوهش تعداد ۳۲۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. به این صورت که به دلیل شرایط همه‌گیری کرونا پرسشنامه‌های پژوهش به صورت آنلاین تهیه شد در گروه‌های دانشجویی قرار گرفتند، سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار اس پی اس نسخه هجده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ۲۱۲ نفر از افراد شرکت‌کننده دختر (۶۶/۳ درصد) و ۱۰۸ نفر مرد (۳۳/۸) که از میان آن‌ها ۲۳۲ نفر مجرد (۷۲/۵ درصد) و ۸۸ نفر متأهل (۲۷/۵ درصد) بودند. شرایط ورود به پژوهش شامل دانشجو بودن، علاقه به شرکت در

-
1. Grandner
 2. Magnavita & Garbarino,
 3. Becker

پژوهش و پاسخ به پرسشنامه‌های پژوهش بود، ملاک خروج از پژوهش نیز عدم علاقه به پژوهش و مخدوش پاسخ دادن سوالات پرسشنامه بود.

مقیاس انطباق‌پذیری مسیر شغلی (CAAS): این مقیاس در سال ۲۰۱۲ توسط ساویکاس و پورفلی^۱ (۲۰۱۲) ساخته شد. مقیاس انطباق‌پذیری ۲۴ گویه دارد و چهار مولفه دغدغه، کنترل، کنجکاوی و اعتماد را می‌سنجد. هر شش گویه یک مولفه را می‌سنجد. گویه‌ها به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) نمره گذاری می‌شوند. در این مقیاس پایین‌ترین نمره ۲۴ و بالاترین نمره ۱۲۰ است. در این مقیاس نمره بالا بیانگر انطباق‌پذیری مسیر شغلی بیشتر و نمره پایین بیانگر انطباق‌پذیری پایین فرد است. انطباق‌پذیری فرد در هر یک از مولفه‌های این مقیاس با محاسبه نمرات گویه‌های همان مولفه‌ها به دست می‌آید (پردلان و حسینیان، ۲۰۲۱). پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ توسط ساویکاس و پورفلی برای مولفه دغدغه ۰/۸۳، مولفه کنترل ۰/۷۴، مولفه کنجکاوی ۰/۷۹، مولفه اعتماد ۰/۸۵ و کل مقیاس ۰/۹۲ به دست آمد (ساویکاس و پورفلی، ۲۰۱۲). پاکاری و شکر کن با به کارگیری این پرسشنامه در نمونه کارکنان شرکت نفت اهواز، ضریب پایایی این آزمون را ۰/۸۴ گزارش کردند (شهربافچی زاده، ۲۰۲۰). همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمده است.

۲. **پرسشنامه خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی:** پرسشنامه توسط بتز^۲ و همکاران (۱۹۹۶) برای ارزیابی خودکارآمدی در تصمیم‌گیری شغلی ساخته شد و متشکل از ۲۵ سؤال است. بتز و همکاران (۱۹۹۶) بررسی روایی پرسشنامه همبستگی آن را با پرسشنامه رشد مسیر شغلی مطالعه کردند و ضریب ۰/۸۳ گزارش نمودند (۳۴) پاسخگویی به سؤالات به صورت طیف لیکرت اعتماد به نفس بسیار بالا، اعتماد به نفس بالا، اعتماد به نفس متوسط، اعتماد به نفس پایین و فاقد اعتماد به نفس است و به ترتیب از نمره ۴ تا ۰ تعلق می‌گیرد نمرات بالا در این پرسشنامه نشان دهنده خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی بیشتر و نمرات کم به معنی خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی پایین‌تر است. این پرسشنامه در ایران اعتبار یابی شده است و در پژوهش‌های مختلف روایی و پایایی آن تایید شده است (پردلان و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است.

۳. **سلامت خواب (SHS):** این پرسشنامه توسط بکر و همکاران (۲۰۱۸) ساخته شد که به صورت طیف لیکرت شش درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره صفر) تا کاملاً موافقم (نمره پنج) نمره

1. Savickas & Porfeli

2. Betz

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی ...

گزارشی شده است. در پژوهش بکر و همکاران نسخه اولیه شش سؤالی مورد بررسی قرار گرفت و بعد از انجام تحلیل عامل تأییدی به ۵ سؤال کاهش یافت (بکر و همکاران، ۲۰۱۸)، لذا یک پرسشنامه ۵ سؤالی باقی ماند. در پردلان و همکاران (۲۰۱۹) نیز نسخه ۵ سؤالی نهایی بکر و همکاران مورد اعتبار یابی قرار گرفت، نتایج مطالعه آنها حاکی از روایی محتوای و سازه بالا و همچنین پایایی مناسب بود. همچنین جهت بررسی پایایی پرسشنامه، از آلفای کرونباخ و همبستگی جز به کل با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و پایایی آزمون ۰/۸۹ به دست آمد (پردلان و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمده است.

۴. **عملکرد تحصیلی:** در این پژوهش برای بررسی عملکرد تحصیلی، معدل ترمهای گذرانده شد (میانگین کل نمرات) مورد نظر قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش

در جدول ۱ مشخصات توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین، انحراف معیار) و ماتریس همبستگی بین آنها آورده شده است

جدول ۱. مشخصات توصیفی متغیرهای پژوهش و ماتریس همبستگی

| متغیرهای پژوهش | سلامت خواب | انطباق‌پذیری شغلی | خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی | میانگین | انحراف معیار |
|---------------------------------|------------|-------------------|----------------------------|---------|--------------|
| سلامت خواب | ۱ | | | ۱۲/۶۴ | ۷/۰۵ |
| انطباق‌پذیری شغلی | ۰/۱۹** | ۱ | | ۷۳/۲۰ | ۲۶/۳۱ |
| خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی | ۰/۱۸** | ۰/۱۸** | ۱ | ۵۱/۱۰ | ۲۶/۷۷ |
| عملکرد تحصیلی | ۰/۴۲** | ۰/۴۴** | ۰/۳۷** | ۱۷/۳۳ | ۱/۳۱ |

**p<۰/۰۵

در ادامه جدول ۲ مدل رگرسیونی پیش‌بینی متغیر عملکرد تحصیلی بر اساس انطباق‌پذیری، سلامت خواب و خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی دانشجویان آورده شده است.

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیونی

| ضریب همبستگی چندگانه | ضریب تعیین | ضریب تعیین تعدیل شده | F | سطح معناداری |
|----------------------|------------|----------------------|------|--------------|
| ۰/۶۱ | ۰/۳۸ | ۰/۳۷ | ۱/۰۴ | ۰/۰۰۱ |

در جدول ۳ ضرایب بتای متغیرهای مستقل در تبیین تغییرات متغیر وابسته آورده شده است

جدول ۳. ضرایب بتای متغیرهای مستقل

| سطح معنی داری | t | ضریب استاندارد | |
|---------------|------|----------------|------------------------------------|
| | | بتا | |
| ۰/۰۰۱ | ۶/۸۶ | ۰/۳۱ | سلامت خواب |
| ۰/۰۰۱ | ۷/۴۰ | ۰/۳۳ | انطباق پذیری شغلی |
| ۰/۰۰۱ | ۵/۵۶ | ۰/۲۵ | خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی |

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضرایب بتای سه متغیر وابسته (سلامت خواب، انطباق پذیری شغلی و خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی در تبیین تغییرات متغیر عملکرد تحصیلی در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنادار شده است. بیشترین ضریب بتا به ترتیب مربوط به متغیر انطباق پذیری شغلی، سلامت خواب و خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی است

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سلامت خواب و عملکرد تحصیلی: نقش میانجی خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی و انطباق پذیری مسیر شغلی بود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد بین سلامت خواب و عملکرد تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد این یافته با نتایج پژوهش‌های (اورز^۱ و همکاران، ۲۰۲۰؛ سوانه^۲ و همکاران) که در پژوهش‌های خود نشان دادند بین کم خوابی و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد، هماهنگ و همسو است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که خواب جهت یادگیری، پردازش‌های حافظه و عملکرد تحصیلی انسان‌ها بسیار مهم و حیاتی است (هرشمر^۳، ۲۰۲۰) خواب ناسالم، خواب منقطع و چندپاره، تأخیر در به خواب رفتن و بیداری زود هنگام به طور جدی بر ادراک، حافظه، تمرکز، ظرفیت یادگیری، عملکرد تحصیلی و کارکردهای عصبی رفتاری تأثیر می‌گذارد (پردلان و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات نیز نشان می‌دهد کمبود خواب، خواب ناسالم و ناکافی در دوران زندگی به کارکردهای انحصاری کروتکس پیش‌پیشانی آسیب‌های جدی وارد می‌کند و متعاقباً به کاهش توانایی‌های اساسی در یادگیری و عملکرد تحصیلی می‌انجامد (لوین^۴ و همکاران، ۲۰۱۷)

1. Evers
2. Seoane
3. Hershner
4. Lewin

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی ...

در مطالعاتی که خواب را به طور فعال محدود کردند عملکرد تحصیلی و عصب‌شناختی ضعیف‌تر شد اما زمانی که خواب را بهینه کردند عملکرد تحصیلی و عصب‌شناختی بهتر شدند (استورمارک^۱ و همکاران، ۲۰۱۹)، بنابراین اگر خواب کاهش یابد، یادگیری نیز تحت تأثیر قرار خواهد گرفت لذا فقدان خواب باکیفیت شبانه یا اختلالات اساسی خواب در دانشجویان می‌تواند آسیب‌های اساسی و جدی به مغز و نورون‌های عصبی آنها وارد سازد می‌تواند و عملکرد تحصیلی آنها را تقلیل دهد.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی و انطباق‌پذیری مسیر شغلی با عملکرد تحصیلی رابطه معنادار دارد این یافته با نتایج پژوهش‌های (آورم، بورتاورده و زانفیرسکو^۲، ۲۰۱۹؛ هونیکه و برودبنت^۳، ۲۰۱۶) هماهنگ و همسو است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی با ایجاد احساس کفایت‌مندی، شایستگی و قابلیت در فرد زمینه انطباق‌پذیری مسیر شغلی و نتیجتاً به عملکرد بهتر فرد کمک می‌کند؛ بدین صورت که با کسب صلاحیت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی که افراد برای هماهنگ‌سازی خود با شغل متناسب به کار می‌برند به بهبود و کیفیت عملکرد تحصیلی کمک می‌کند؛ بدیهی است که دانشجویان دارای خودکارآمدی بالا، اهداف چالش‌برانگیزتر و بالاتر تحصیلی را بر می‌گزینند و به توانمندی‌های خود بیشتر باور دارند. این افراد راهبردهای خلاقانه و سودمندتری را برای مطالعه، تمرین، حل مساله و تحصیل دروس دانشگاهی به کار می‌بندند و سرانجام کارکردشان در تحصیل بهتر می‌شود. خودکارآمدی شغلی از انگیزش و رفتار تأثیر می‌گیرد و به طور متقابل بر آنها تأثیر می‌گذارد و سطوح بالای آن باعث افزایش انگیزه و مشارکت فرد در امور تحصیلی می‌گردد. در خصوص انطباق‌پذیری مسیر شغلی می‌توان اذعان نمود که دغدغه‌های دانشجویان نسبت به آینده شغلی، تسلط آنها بر تصمیم‌های حوزه کاری، کنجکاوی نسبت به فرصت‌های شغلی، اعتماد نسبت به توان خود، و تعهد داشتن نسبت به قبول مسئولیت‌ها می‌تواند به انگیزه بیشتر برای مطالعه، تحقیق، تفحص، مشارکت در امور کلاسی، اهمیت بیشتر به کلاس درس و چالش‌های تحصیلی و در نهایت به عملکرد بالاتر تحصیلی در این دانشجویان منجر گردد. بدیهی است خودکارآمدی شغلی و انطباق‌پذیری مسیر شغلی به عنوان متغیرهای میانجی نقش حائز اهمیتی در عملکرد تحصیلی دانشجویان دارند.

یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی و انطباق‌پذیری مسیر شغلی با سلامت خواب نیز رابطه دارد. پژوهش‌های اندکی به بررسی رابطه بین متغیرهای

1. Stormark

2. Avram , Burtaverde , Zanfirescu

3. Honicke & Broadbent

خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی و انطباق‌پذیری مسیر شغلی با متغیر سلامت خواب پرداخته اند. در این خصوص کاگان و بویسان^۱ (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که بین کیفیت خواب و ناتوانی در تصمیم‌گیری شغلی رابطه معنادار وجود دارد. قابل اذعان است نابهنجاری‌های خواب باعث بروز اختلالاتی در نظم، کمیت و کیفیت خواب شده و نیز منجر به نقایصی در عملکرد روزانه و نتایج منفی و نامطلوب در عملکرد افراد؛ بالاخص موجب ناتوانی در تصمیم‌گیری مناسب و انطباق شغلی می‌شود. بدیهی است اختلال خواب به انحطاط دغدغه مسیر شغلی دانشجویان منجر می‌شود، کنجکاوی شغلی فرد را می‌خشکاند و بی‌اطلاعی در مورد دنیای کار و حتی پندارهای غلط در دانشجویان منجر می‌شود. لذا الگوی نامناسب و اختلال در خواب سبب کاهش تندرستی، اختلال در عملکردهای شناختی همچون ادراک، حافظه، تحلیل شده و نیز فرایندهای عالی ذهن در راستای بهبود خودکارآمدی شغلی، انگیزه شغلی، پشتکار، دغدغه مندی، کنجکاوی و احساس امنیت و آرامش شغلی دانشجویان را متاثر ساخته و به ناامیدی، بی‌هدفی، درماندگی و استیصال در زمینه خودکارآمدی تصمیم‌گیری شغلی و انطباق‌پذیری مسیر شغلی منجر می‌شود. بنابراین دانشجویانی که از سلامت خواب بالایی برخوردارند ضمن برجسته‌سازی فاصله و شکاف بین وضعیت کنونی و آینده‌ایده آل به خودپنداره مثبت شغلی دست می‌یابند که با عملکرد مناسب تحصیلی در راستای آینده‌ای روشن تر گام بر می‌دارند؛ بالعکس دانشجویان دارای اختلال در خواب یا برخوردار از سلامت خواب پایین معمولاً شکاف عمیقی بین وضعیت کنونی تحصیلی و آینده تاریک شغلی خود متصور می‌شوند، شکاف عمیق موجود به یاس، استیصال و بی‌اعتمادی نسبت به خود، جامعه، و نظام شغلی منجر می‌گردد این دانشجویان دچار احساس عدم انطباق و عدم خودکارآمدی گشته و عوامل مذکور عملکرد تحصیلی آنها را به شدت متاثر می‌سازد.

از محدودیت‌هایی که پژوهشگران در این پژوهش با آن روبرو بودند، می‌توان به محدود بودن این پژوهش به دانشجویان دانشگاه استان تهران اشاره کرد که امکان تعمیم نتایج به دانشجویان سایر شهرها و یا سایر دانشگاه‌های دیگر باید احتیاط نمود. از محدودیت دیگر این پژوهش ماهیت مقطعی بودن گردآوری داده‌ها بود که در یک برهه زمانی محدود جمع‌آوری شد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، مطالعات طولی انجام شود که در آن چگونگی نقش آمادگی فرصت‌یابی حرفه‌ای در فرایند رشد شغلی قابل بررسی باشد. همچنین مطالعه حاضر صرفاً یک مطالعه میدانی با روش پرسش‌نامه‌ای بود که با وجود مزایای این روش امکان دارد انحراف از این روش رخ داده باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با استفاده از سایر روش‌های ارزیابی

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی ...

نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران آتی، این پژوهش را با توجه به نقش متغیرهای کنترلی، مانند سن، مقاطع تحصیلی، سابقه کار یا اشتغال، وضعیت فرهنگی-اجتماعی دقیق‌تر مورد بررسی قرار دهند.

تقدیر و تشکر

پژوهشگران برخورد لازم می‌دانند از کلیه دانشجویان محترم شرکت‌کننده که در این پژوهش همکاری داشته و صبورانه وقت خود را برای تکمیل پرسشنامه‌ها در اختیار ما قرار دادند صمیمانه سپاسگزاری نمایند.

تأییدیه اخلاقی

شرکت در این مطالعه کاملاً داوطلبانه بود، کلیه پرسشنامه‌ها فاقد نام و نام خانوادگی بوده است. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات نزد محقق کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و داده‌ها صرفاً به صورت گروهی تحلیل شده‌اند.

تعارض منافع

نتایج پژوهش حاضر با منافع هیچ سازمان و نهاد یا ارگانی در تعارض نمی‌باشد

منابع مالی

پژوهش حاضر با هزینه شخصی انجام شده و تعارض منافی وجود ندارد

منابع

- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519-535.
- Becker, N. B., Martins, R. I. S., de Neves Jesus, S., Chiodelli, R., & Rieber, M. S. (2018). Sleep health assessment: a scale validation. *Psychiatry research*, 259, 51-55.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of career assessment*, 4(1), 47-57.
- Chiang, Y. C., Arendt, S., & Sapp, S. (2020). Academic Performance, Employment, and Sleep Health: A Comparison between Working and Nonworking Students. *International Journal of Higher Education*, 9(3), 202-213.

- Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., & Pallesen, S. (2020). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of adolescence*, 84, 156-164.
- Garcia, P. R. J. M., Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C., Wang, L., & Tang, R. L. (2019). Role modeling as a socialization mechanism in the transmission of career adaptability across generations. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 39-48.
- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P., & Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of adolescence*, 62, 1-8.
- Grandner, M. A., Hall, C., Jaszewski, A., Alfonso-Miller, P., Gehrels, J. A., Killgore, W. D., & Athey, A. (2021). Mental health in student athletes: associations with sleep duration, sleep quality, insomnia, fatigue, and sleep apnea symptoms. *Athletic Training & Sports Health Care*, 13(4), e159-e167.
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and individual differences*, 49, 162-170.
- Guan, P., Capezio, A., Restubog, S. L. D., Read, S., Lajom, J. A. L., & Li, M. (2016). The role of traditionality in the relationships among parental support, career decision-making self-efficacy and career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 114-123.
- Hlad' o, P., Kvasková, L., Ježek, S., Hirschi, A., & Macek, P. (2020). Career adaptability and social support of vocational students leaving upper secondary school. *Journal of Career Assessment*, 28(3), 478-495.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63-84.
- Hou, C., Wu, Y., & Liu, Z. (2019). Career decision-making self-efficacy mediates the effect of social support on career adaptability: A longitudinal study. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(5), 1-13.
- Jiang, Z. (2017). Proactive personality and career adaptability: The role of thriving at work. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 85-97.
- Magnavita, N., & Garbarino, S. (2017). Sleep, health and wellness at work: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 14(11), 1347.
- Maree, K. (Ed.). (2017). *Psychology of career adaptability, employability and resilience*. Springer.
- Pordelan, N., & Hosseinian, S. (2020). The role of online career counseling based on the guidance approach in career adaptability of nurses. *Journal of Nursing Education*, 9(3), 1-9.

- Pordelan, N., Hosseinian, S., & Lashaki, A. B. (2021). Digital storytelling: a tool for life design career intervention. *Education and Information Technologies*, 26(3), 3445-3457.
- Pordelan, N., Sadeghi, A., Abedi, M. R., & Kaedi, M. (2020). Promoting student career decision-making self-efficacy: An online intervention. *Education and Information Technologies*, 25(2), 985-996.
- Rasouli, A., Karami, F., & Tajik, A. (2019). The causal relationship of job adaptability based on job self-efficacy and personality traits and career mediation. *Career and Organizational Counseling*, 11(38), 49-66.
- Safavi, H. P., & Bouzari, M. (2019). The association of psychological capital, career adaptability and career competency among hotel frontline employees. *Tourism management perspectives*, 30, 65-74.
- Santos, A., Wang, W., & Lewis, J. (2018). Emotional intelligence and career decision-making difficulties: The mediating role of career decision self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 107, 295-309.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of vocational behavior*, 80(3), 661-673.
- Seoane, H. A., Moschetto, L., Orliacq, F., Orliacq, J., Serrano, E., Cazenave, M. I., ... & Perez-Lloret, S. (2020). Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 53, 101333.
- Setayeshi Azhari, M. (2019). Procrastination and academic performance: A meta-analysis study. *Journal of Applied Psychological Research*, 10(1), 115-133.
- Sexton-Radek, K. (2020). College Student Sleep Quality Following Sleep Classes. *Health*, 12(10), 1409-1414.
- Shaarbafchi Zadeh, N. (2020). Investigating the relationship between job burnout and willingness to stay of nurses in psychiatric wards of hospitals affiliated Isfahan University of Medical Sciences in 2018. *J Neyshabur Univ Med Sci*, 8(2), 107-117.
- Woo, H. R. (2018). Personality traits and intrapreneurship: the mediating effect of career adaptability. *Career Development International*, 23(2), 145-162.
- Wu, S., Zhang, K., Zhou, S., & Chen, W. (2020). Personality and career decision-making self-efficacy of students from poor rural areas in China. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 48(5), 1-18.
- Xin, L., Tang, F., Li, M., & Zhou, W. (2020). From school to work: Improving graduates' career decision-making self-efficacy. *Sustainability*, 12(3), 804.

Yao, H., Lian, D., Cao, Y., Wu, Y., & Zhou, T. (2019). Predicting academic performance for college students: a campus behavior perspective. *ACM Transactions on Intelligent Systems and Technology (TIST)*, 10(3), 1-21.