



سیدامیرحسین خیرآبادی، ۱۴۰۴

رابطه بین استرس تحصیلی و کیفیت خواب بامیانجی گری جهت گیری هدف

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی جهت‌گیری هدف در رابطه بین استرس تحصیلی و کیفیت خواب دانشجویان انجام شد. با توجه به اهمیت خواب به عنوان یکی از عوامل اساسی در سلامت جسمانی و روانی و نیز نقش فشارهای تحصیلی در ایجاد اختلالات خواب، این مطالعه به دنبال تبیین سازوکارهای روان‌شناختی مرتبط با این پدیده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود که بر اساس آمار اخذشده، تعداد آن‌ها حدود ۱۹۰ نفر برآورد شد. با توجه به جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، حجم نمونه مطلوب ۱۲۰ نفر تعیین گردید و این تعداد به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این روش، پژوهشگر با مراجعه به دانشگاه و هماهنگی‌های لازم، از میان دانشجویانی که تمایل به مشارکت داشتند و معیارهای ورود به پژوهش را دارا بودند، نمونه‌گیری را انجام داد. روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی و به‌طور مشخص مدل‌سازی معادلات ساختاری مبتنی بر تحلیل مسیر (PLS) بود. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه استرس تحصیلی، پرسشنامه کیفیت خواب و پرسشنامه جهت‌گیری هدف بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SmartPLS تحلیل شدند. یافته‌ها نشان دادند که استرس تحصیلی رابطه مثبت و معناداری با کیفیت خواب نامطلوب دارد ($P=0.501, P<0.001$) و همچنین رابطه منفی و معناداری با جهت‌گیری هدف دارد ($P=0.516, P<0.001$). با این حال، مسیر جهت‌گیری هدف به سوی کیفیت خواب معنادار نبود ($P=0.154, P=0.085$). بنابراین نقش میانجی جهت‌گیری هدف در رابطه بین استرس تحصیلی و کیفیت خواب مورد تأیید قرار نگرفت. نتایج این پژوهش بیانگر آن است که استرس تحصیلی یکی از پیش‌بین‌های مهم اختلال در کیفیت خواب دانشجویان است و کاهش آن می‌تواند در ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد تحصیلی مؤثر باشد. بر اساس یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی در دانشگاه‌ها با هدف کاهش استرس تحصیلی و ارتقای مهارت‌های مدیریت هیجان اجرا شوند.

کلیدواژه‌ها: استرس تحصیلی، کیفیت خواب، جهت‌گیری هدف، دانشجویان، مدل‌سازی معادلات ساختاری

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۳۲۹۹۰۷۹۰۹۹۵۱۱۵۴۰۳۱۱۶۳۱۳۵۲۵۱

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۶/۲۷

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: محمد یمینی



Thesis:

The relationship between academic stress and sleep quality with mediation of goal orientation.

The present study aimed to examine the mediating role of goal orientation in the relationship between academic stress and sleep quality among students. Considering the crucial role of sleep in physical and mental health and the negative impact of academic pressures on sleep quality, this study sought to provide a psychological explanation for this phenomenon. The statistical population included all masters students of Educational Sciences at the Islamic Azad University of Sabzevar during the 20232024 academic year, estimated at around 190 students. Based on Krejcie and Morgans (1970) table, a sample size of 120 participants was determined. The sampling method was convenience sampling, in which the researcher selected students who were available and willing to participate, provided they met the inclusion criteria. This study employed a descriptivecorrelational design using structural equation modeling (SEM) through path analysis with PLS. Research instruments included the Academic Stress Questionnaire, the Sleep Quality Questionnaire, and the Goal Orientation Questionnaire. Data were analyzed using SmartPLS software. The findings indicated that academic stress had a positive and significant relationship with poor sleep quality ($\beta=0.501$, $P<0.001$) and a negative and significant relationship with goal orientation ($\beta=-0.516$, $P<0.001$). However, the path from goal orientation to sleep quality was not significant ($\beta=-0.154$, $P=0.085$). Therefore, the mediating role of goal orientation in the relationship between academic stress and sleep quality was not confirmed. These results highlight academic stress as a strong predictor of impaired sleep quality among students. Reducing academic stress can therefore contribute to better mental health and improved academic performance. Based on the findings, it is recommended that universities implement educational programs and psychological interventions aimed at reducing academic stress and enhancing emotion management skills.