

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در
پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی

**Examine relationship of academic stress and social anxiety in
students and its role in predicting the imposter syndrome**

Farnaz Radmehr

Ph.D. Student of Psychology, Razi
University

Leila Heydariani *

Ph.D. Student of Educational
Psychology, Lorestan University
yousefvand69@gmail.com

فرناز رادمهر

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه

رازی

لیلا حیدرانی (نویسنده مسئول)

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی

دانشگاه لرستان

Abstract

This study examined the relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in predicting the imposter syndrome. Its design is Correlation research and the sample consisted of 160 male and female students who were selected by cluster sampling. They respond to academic stress (LASRS), social anxiety (SPIN) and imposter syndrome (CIPS) questionnaire. Data analysis was performed by using Pearson's correlation and multiple regressions. Findings showed that academic stress and social anxiety had significant positive correlation with imposter syndrome ($P < 0/001$). And academic stress and social anxiety predicted 71 % variance of imposter syndrome. Prevention strategies in reducing the symptoms in universities are used by workshops and education class.

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش-بینی نشانگان وانمودگرایی انجام شده است. طرح پژوهش همبستگی است و نمونه این پژوهش شامل ۱۶۰ دانشجوی دختر و پسر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های استرس تحصیلی (LASRS)، اضطراب اجتماعی (SPIN) و نشانگان وانمودگرایی کلانس (CIPS) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی با نشانگان وانمودگرایی رابطه مثبت معناداری داشتند ($P < 0/001$). و استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی ۷۱٪ واریانس نشانگان

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in

Keywords: imposter syndrome, academic stress, social anxiety, students

وانمودگرایی را پیش‌بینی کردند. راهبردهای پیشگیرانه-
ای در زمینه کاهش این نشانگان در دانشگاه‌ها با استفاده
از کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی صورت گیرد.
کلیدواژه‌ها: نشانگان وانمودگرایی استرس تحصیلی،
اضطراب اجتماعی، دانشجویان

مقدمه

اجتناب از موفقیت با برخی از ویژگی‌های شخصیتی همراه است که موجب می‌شوند افراد در برخورد با واقعیت دچار مشکل شوند و به دلیل داشتن معیارهای بالای عملکرد و ارزیابی‌های سفت و سخت از خود و دیگران، در معرض انواع بیماری‌ها و عملکردهای نامناسب قرار بگیرند (زینی‌وند، امینی جاوید و مرادی، ۱۳۹۴). نشانگان وانمودگرایی^۱ یکی از این ویژگی‌های شخصیتی ویژه افراد موفق است و بر عملکرد دانشجویان تأثیر می‌گذارد (فرنچ، یوریچ‌فرنچ و فولمن^۲، ۲۰۰۸). این نشانگان به وضوح یک سبک انطباقی نامطلوب و فراگیر را از تعامل با محیط ارائه می‌نماید که ممکن است توانایی‌های بالقوه دانشجویان را از لحاظ تحصیلی و شغلی محدود کند (راس و کروکوواسکی^۳، ۲۰۰۳). این نشانگان ممکن است بر دانشجویان به طرق مختلف تأثیر منفی بگذارد، موجب هراس در آنان شود و باعث تغییر رشته‌ی تحصیلی شده و یا موجب ترک تحصیل در بین آنان شود (فرنچ و همکاران، ۲۰۰۸). کلانس و ایمز^۴ (۱۹۷۸) برای اولین بار در درمانگاه‌های دانشگاهی متوجه این نشانگان در افراد موفق و تحصیل کرده شدند. در تعریف این نشانگان وانت و کلینمن^۵ (۲۰۰۶) بیان می‌کنند که برخی از افراد علی‌رغم شواهد عینی موفقیت احساس می‌کنند که متظاهر هستند، به این معنا که آن‌ها می‌توانند اطرافیان خود را فریب دهند. به عبارت دیگر این سندرم را می‌توان به عنوان مجموعه‌ای از احساسات بی‌کفایتی تعریف نمود که از این باور نشأت می‌گیرد که فرد ناشایست است و قادر به کسب مهارت، در فعالیتی که خواهان انجام آن است و یا نیاز به انجام آن را دارد، نیست. این احساسات حتی

¹ imposter syndrome

² French, Ulrich-French & Folman

³ Ross & Krukowski

⁴ Clance & Imes

⁵ Want & Kleitman

زمانی که طبق شواهد به دست آمده درمی یابد که عکس شرايطی که فکر می کرده، به وقوع پیوسته است (یعنی از عهده انجام آن کار برآمده است) به قوت خود باقی هستند (سمیران^۱، ۲۰۰۳). اگر فردی بیش از ۵ مورد از این ویژگی ها را تجربه کند، مبتلا به نشانگان وانمودگرایی است؛ توصیف خود به عنوان فردی فریبکار و وانمودگر، عدم پذیرش تأییدها و ستایش ها و شناخته شدن از سوی دیگران، ترس از شکست، ترس از شناخته شدن به عنوان فردی فریبکار، احساس ناتوانی و ناشایستگی، درونی نکردن موفقیت ها به طوری که آن ها را متعلق به خود نمی داند و اسناد موفقیت به شانس یا تلاش، یعنی اسنادهای متغیر بیرونی (هولمز، کرتای، آدامسون، هولانس و کلانس^۲، ۱۹۹۳). دینل، هاپکینز و تامپسون^۳ (۲۰۰۲) معتقد هستند که وانمودگرایی، تعلل یا اهمال کاری، خودناتوان سازی و ترس از موفقیت در دانشجویان دانشگاه از جمله رفتارهای اجتناب از شکست هستند که در بعضی از افراد پیشرفت گرا در شرایط تحصیلی و شغلی برای حمایت از خودارزشی ظاهر می شوند.

لیری، پاتون، اورلاندو و فونک^۴ (۲۰۰۰) هسته اصلی وانمودگرایی را به سه بخش تقسیم می کنند: هسته اول، حس وانمودگرایی است، این اعتقاد که دیگران آن ها را مطلوب تر از آنچه واقعاً هستند، می بینند. هسته دوم، ترس از شناخته شدن به عنوان فردی فریبکار است و هسته سوم، مشکلاتی در درونی کردن موفقیت و ارائه رفتارهایی است که این احساس را تداوم می بخشد، مثل تمایل به نسبت دادن موفقیت به عواملی مثل شانس. محققان به این نتیجه رسیدند که حدود ۴۰٪ جمعیت افراد، دارای این سندرم هستند (گنز^۵، ۲۰۰۵). نکته حائز اهمیتی که درباره افراد مبتلا به این سندرم وجود دارد این است که پس از احراز موفقیتی، بخش منطقی و عقلانی آنان می پذیرد که این موفقیت به دلیل تلاش، شایستگی و مهارت توانایی آنان بوده است، ولی بخش اسرارآمیز هیجانی، آنان را از باور صحیح این شایستگی باز می دارد. آنان به طور مرموزی بین دو مقوله‌ی همزمان، عقده‌ی حقارت و عقده‌ی خودبزرگ بینی در تعارض هستند (رئسی و صالحی، ۱۳۸۷).

¹ Semeran

² Holmes, Kertay, Adamson, Holland & Clance

³ Dinnel, Hopkins & Thompson

⁴ Leary, Patton, Orlando & Funk

⁵ Gens

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in

نشانگان وانمودگرایی با برخی از سازه‌های انگیزشی و شخصیتی رابطه دارد. استرس تحصیلی^۱ یکی از سازه‌های انگیزشی است که معمولاً توسط دانشجویان تجربه می‌شود و با نشانگان وانمودگرایی رابطه دارد. استرس تحصیلی بر سلامت روانی- جسمانی دانشجویان و توانایی‌شان برای انجام مؤثر تکالیف درسی اثر می‌گذارد (آکان و کیاروچی^۲، ۲۰۰۳). این نوع از استرس، محصول فشارهای وابسته به آموزش است که از منابع در دسترس و قابل تطبیق یک فرد فراتر می‌رود و تطبیق دانشجویان را به طور منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ویلکس^۳، ۲۰۰۸، به نقل از ازمینی، ۱۳۹۳). دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس‌زا گستره‌ای از واکنش‌های جسمانی و روان‌شناختی نشان می‌دهند، از جمله این تظاهرات، آسیب‌های جسمانی، کمبود انرژی مزمن، فقر انگیزشی، سردرد، مشکلات گوارشی و مشکلات خواب است که این امر باعث کاهش سطح توانایی دانشجویان و گاهی عدم موفقیت تحصیلی می‌شود (وینکلمن^۴، ۱۹۹۴). اگر دانشجویان استرس را به مثابه یک مبارزه احساس کنند، انگیزه آن‌ها جهت یادگیری افزایش می‌یابد (اباذری و عباس‌زاده، ۱۳۸۴)؛ اما اگر میزان آن زیاد و تهدید کننده باشد می‌تواند باعث افت تحصیلی و مانع از ظهور استعدادها و توانایی‌های بالقوه و شکوفایی اندیشه‌های خلاقشان شده و نقص در عملکرد مفید آنان را به دنبال داشته باشد (رضایی، حسینی و فلاحی‌خسکناب، ۱۳۸۲).

اختلال اضطراب اجتماعی^۵ از دیگر سازه‌های مرتبط با نشانگان وانمودگرایی است. اختلال اضطراب اجتماعی یک اختلال اضطرابی مزمن است که با ترس شدید از موقعیت‌های عملکردی و اجتماعی و به تبع آن اجتناب از این موقعیت‌ها، مشخص می‌گردد (شانون^۶، ۲۰۱۲). گودیانو^۷ و هربرت^۸ معتقدند که اختلال اضطراب اجتماعی یک حالت هیجانی است و به دنبال ارزیابی اطلاعات درباره رویداد تهدیدکننده یا ادراک توانایی شخص برای رویارویی با آن پدید می‌آید (گودیانو و هابرت^۹، ۲۰۰۶). این اختلال، سومین اختلال روانپزشکی با شیوع طول عمر ۱۳

¹ academic stress

² Akan & Ciarrochi

³ Wilks

⁴ Winkelman

⁵ Social anxiety disorder

⁶ Shannon

⁷ Gaudiano

⁸ Herbert

⁹ Gaudiano & Herbert

درصد، شایع ترین اختلال روانی است (استارسوویس^۱، ۲۰۰۵ و نیچولسون^۲، ۲۰۰۸). افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مراودت اجتماعی ضعیف و توانایی تطابق کمتری نسبت به همسالان خود دارند و در مواجهه با انتظارات دوران بزرگسالی با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شوند (مک-کالوی، کاستونجوی و گولدفرید^۳، ۲۰۱۴). برخی از مطالعات موجود نشان داده‌اند که اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان با مسائل و مشکلات بیشتری از قبیل برانگیختگی‌های فیزیولوژیک و پاسخ‌های دستگاه قلبی-عروقی (آندرسون و هاپ^۴، ۲۰۰۹) تفسیر سوگیرانه از موقعیت‌های اجتماعی مبهم (میرز، بلات، بوگرز و وستنبرگ^۵، ۲۰۰۸) نارسایی‌های عملکرد اجتماعی (وانکن^۶ و بوگلز، ۲۰۰۸) کنش‌وری اجتماعی ضعیف و ادراک‌های منفی رابطه دارد (پوکلن و وایدس^۷، ۲۰۰۸)، به طوری که شیوع این اختلال در دختران بیش از پسران است (وانان^۸ و همکاران، ۲۰۱۱). دانشجویان دختر دارای اختلال اضطراب اجتماعی در مقایسه با همسالان غیرمضطرب خود، احساس کفایت و صمیمیت کمتری را در روابط دوستانه گزارش می‌کنند. این اختلال بر نحوه ادراک خود، در آنان نیز تأثیر می‌گذارد. بر این اساس، دانشجویان مضطرب در مقایسه با همسالان غیر مضطرب، از ادراک‌های منفی بیشتری برخوردارند (پوکلک، ۱۹۹۷). مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که وانمودگرایان دارای علائم روان‌شناختی از قبیل اضطراب بالا و همیشگی، عزت نفس پایین، تعارض بین حقارت و برتری، خودپنداره منفی، ترس از رو شدن دست، ترس از شناسایی شدن و ... دارند (رئیس‌ی و صالحی، ۱۳۸۷). لذا با توجه به رشد روزافزون دانشجویان در دانشگاه‌ها، چنانچه بتوان عوامل مؤثر بر سلامت روانی-جسمانی آن‌ها را شناسایی کرد، می‌توان از نتایج آن در بهبود برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان آموزشی، اجتماعی، فرهنگی و بهداشتی به منظور ارتقاء سلامت روانی-جسمانی و پیشگیری از بیماری‌ها در دانشجویان، سود برد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی انجام

¹ Starcevic

² Nicholson

³ McAleavey, Castonguay & Goldfried

⁴ Anderson & Hope

⁵ Miers, Blote, Bogels & Westenberg

⁶ Voncken

⁷ Puklek & Videc

⁸ Vaananem

گرفت، تا با شناسایی عوامل دخیل در این نشانگان بتوان برنامه‌ریزی‌های مناسبی را جهت کاهش این سندرم انجام داد. فرضیه‌ها و سؤال این پژوهش به صورت زیر است:

- بین استرس تحصیلی و نشانگان وانمودگرایی در بین دانشجویان رابطه وجود دارد.
- بین اضطراب اجتماعی و نشانگان وانمودگرایی در بین دانشجویان رابطه وجود دارد.
- آیا استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی توان پیش‌بینی واریانس نشانگان وانمودگرایی را دارند؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه لرستان بود. برای انتخاب نمونه تعداد ۱۶۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین دانشجویان دانشگاه انتخاب شدند، به این صورت که از بین دانشکده‌های دانشگاه ابتدا سه دانشکده، بعد از آن دو دانشکده‌ها دوکلاس انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: گذراندن حداقل یک ترم سال تحصیلی و نیز رضایت از همکاری در تکمیل پرسشنامه‌ها و ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها شامل مشروط شدن یا تغییر رشته در طی مدت تحصیل بود. بعد از انتخاب آزمودنی‌ها و اعلام رضایت آنان جهت شرکت در پژوهش، پرسشنامه‌ها در اختیار آنان قرار گرفت و توضیحات لازم توسط پژوهشگران به آنان داده شد. برای تحلیل داده‌ها علاوه بر روش‌های آمار توصیفی از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده در این پژوهش SPSS نسخه ۱۹ بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه پدیده وانمودگرایی کلانس^۱ (CIPS): این پرسشنامه برای نخستین بار به صورت مداد-کاغذی توسط کلانس و ایمز (۱۹۷۸) ساخته شد. و شامل ۲۰ ماده است که از آزمودنی خواسته می‌شود تا در یک طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از هیچ‌وقت تا خیلی زیاد نظر خود را درباره هر ماده ابراز نماید. اگر مجموع نمره‌ها کمتر از ۴۰ باشد وانمودگرایی ضعیف، بین ۴۱ تا ۶۰،

¹Clance Imposter Phenomenon Scale

وانمودگرایی متوسط و ۶۱ تا ۸۰ وانمودگرایی مرضی و ۸۰ به بالا وانمودگرایی شدید تلقی می-شود. یافته‌های تحقیقی هولمز و همکاران (۱۹۹۳) همسانی درونی بالا با ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۶ را برای این مقیاس گزارش می‌کنند. در پژوهش مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۴) برای تعیین پایایی، ضریب آلفای کرونباخ؛ ۰/۸۳، روش اسپیرمن-براون؛ ۰/۷۳ و روش گاتمن؛ ۰/۷۳ گزارش شده است. اعتبار ملاکی و سازه این ابزار نیز در پژوهش مذکور مورد تأیید قرار گرفته است. میزان پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه استرس تحصیلی (LASRS): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۹ توسط لاکاو^۱ تهیه شده و دربرگیرنده ۲۱ گویه است. آزمودنی‌ها براساس مدت زمانی که نشگان استرس را تجربه کرده‌اند در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (هیچگاه=۱ تا بیشتر اوقات=۵) به گویه‌ها پاسخ می‌دهند. لاکاو ضریب قابلیت اعتماد کل پرسشنامه را به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کرد. وی برای تعیین روایی پرسشنامه از روای همزمان استفاده کرد و برای انجام این کار همبستگی پرسشنامه استرس تحصیلی با مقیاس استرس روزانه دانش‌آموز SSI گدزلا و یالوگلو^۲ (۲۰۰۱) برابر با ۰/۶۸ گزارش کرد (عباسیان، ۱۳۹۰). عباسیان (۱۳۹۰) در تحقیق خود پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آورده است. میزان پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SPIN): این پرسشنامه نخستین بار توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تهیه گردید. این پرسشنامه یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است که هر ماده یا سؤال بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (اصلاً=۰، تا اندازه‌ای=۲، خیلی زیاد=۳ و بی نهایت=۴) نمره‌گذاری می‌شود و نقطه برش آن در مجموع ۱۹ می‌باشد. اعتبار این پرسشنامه به روش بازآزمایی در گروه‌های با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنجار برابر با

¹Lakaev

²Gadzella&Baloglu

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in

۰/۹۴ گزارش شده است (کانور، جوناتن، دیویدسون، کورچیل^۱ و همکاران، ۲۰۰۰). در ایران نیز مؤمنی (۱۳۸۴) این پرسشنامه را از نظر ویژگی‌های روانسنجی مورد بررسی قرار داده و ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۸۸، آلفای نیمه اول و دوم پرسشنامه را به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۷۷ و همبستگی بین دو نیمه را ۰/۷۷ و ضریب اعتبار آن به واسطه آزمون اسپرمن را برابر با ۰/۸۷ گزارش کرد. میزان پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

از ۱۶۰ آزمودنی شرکت کننده در پژوهش؛ ۰/۵۷/۵، دختر و ۰/۴۲/۵، پسر بودند، میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان دختر و پسر به ترتیب؛ ۲۱/۳۷، ۱/۶۲ و ۲۲/۰۶، ۱/۶۹ بود. میانگین و انحراف معیار متغیرهای نشانگان وانمودگرایی؛ ۸/۱۹ ± ۶۷/۵۶، استرس تحصیلی؛ ۸/۷۵ ± ۶۹/۸۱ و اضطراب اجتماعی؛ ۹/۱۹ ± ۴۹/۵۹ بود.

جهت سنجش رابطه متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی با نشانگان وانمودگرایی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج حاصل از جدول ۱ نشان می‌دهد که بین استرس تحصیلی و نشانگان وانمودگرایی رابطه مثبت معنادار ($r=0.764$) در سطح $P < 0.001$ مشاهده شد. یعنی با افزایش متغیر استرس تحصیلی، نشانگان وانمودگرایی نیز افزایش می‌یابد. بین اضطراب اجتماعی و نشانگان وانمودگرایی ($r=0.287$) نیز رابطه مثبت معناداری در سطح $P < 0.001$ وجود داشت.

جدول ۱. ماتریس همبستگی استرس تحصیلی، اضطراب اجتماعی و نشانگان وانمودگرایی

متغیرهای پژوهش	نشانگان وانمودگرایی	همبستگی	سطح معناداری
استرس تحصیلی	۰/۷۶۴		۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی	۰/۲۸۷		۰/۰۰۱

¹Connor, Jonathan, Davidson & Churchill

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده ($F=221/47$ ، $P<0/001$) معنادار بوده و تقریباً ۷۱٪ واریانس متغیر نشانگان وانمودگرایی توسط متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی قابل پیش‌بینی می‌باشد ($R^2=0/713$).

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون و نتایج تحلیل واریانس متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی

مدل	R	R ²	SE	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F مقدار	سطح معناداری
استرس تحصیلی	۰/۷۱۳	۰/۷۱۳	۲/۵۲۳	۶۱۲۱/۷۸	۲	۳۰۲۹/۸۹	۲۲۱/۴۷	۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی	۰/۷۱۳	۰/۷۱۳	۲/۵۲۳	۸۱۲۱/۹۸	۱۵۷	۱۳/۲۶۲	۲۲۱/۴۷	۰/۰۰۱

استرس تحصیلی ($\beta=0/823$ و $t=20/29$) و اضطراب اجتماعی ($\beta=0/173$ و $t=4/25$) قادر به پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی در سطح $P<0/001$ می‌باشند. ضرایب استاندارد بتا برای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در معادله رگرسیون مثبت است (جدول ۳).

جدول ۳. تعیین میزان ضرایب بتای متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی

نشانگان وانمودگرایی

مدل	B	Beta	T	Sig
استرس تحصیلی	۰/۷۲۳	۰/۸۲۳	۲۰/۲۹	۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی	۰/۱۱۵	۰/۱۷۳	۴/۲۵	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی تدوین شده است. بر همین اساس یافته‌های پژوهش حاضر معرف آن است که بین استرس تحصیلی و نشانگان وانمودگرایی رابطه معناداری وجود دارد و درصد همبستگی مشاهده شده بین نشانگان وانمودگرایی و استرس تحصیلی در سطح $0/001$ برابر با $0/764$ و معنادار است، لذا فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد. در تبیین این امر می‌توان به نکاتی اشاره کرد، نخست این‌که وانمودگرایی و استرس تحصیلی به سیستم ارزشی افراد برمی‌گردد که در اثر عزت نفس پایین و داشتن استرس، این اشخاص از موفقیت‌ها اجتناب کرده و در صورت کسب موفقیت آن‌را به شانس و اقبال نسبت می‌دهند و یا به سبب انتظارات بالایی که از این افراد وجود دارد، سعی می‌کنند خود را بیش از حد آماده سازند و کارایی و موفقیت مناسبی که مورد انتظارشان است را کسب نکنند، در نتیجه آنان با وجود رسیدن به موفقیت، آن‌را ناچیز می‌انگارند. در واقع مبتلایان به نشانگان وانمودگرایی به رغم رسیدن به سطوح عالی تحصیلی، شغلی و کسب موفقیت، از شناخته شدن و ممتاز بودن می‌ترسند و قادر به درونی‌سازی موفقیت نیستند، لذا این مسئله با استرس تحصیلی که محصول فشارهای وابسته به آموزش است و از منابع در دسترس و قابل تطبیق یک فرد فراتر می‌رود و تطبیق دانشجویان را به طور منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد در ارتباط است. دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس‌زا گستره‌ای از واکنش‌های جسمانی و روان‌شناختی نشان می‌دهند، از جمله این تظاهرات، آسیب‌های جسمانی، کمبود انرژی مزمن، فقرانگیزی، سردرد، مشکلات گوارشی و مشکلات خواب است که این امر باعث کاهش سطح توانایی دانشجویان و گاهی عدم موفقیت تحصیلی و بروز نشانگان وانمودگرایی می‌شود.

یافته دوم پژوهش حاضر حاکی از ارتباط نشانگان وانمودگرایی و اضطراب اجتماعی در سطح $a < 0/001$ برابر با $0/287$ و معنادار است، لذا فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌گردد. بنابراین با توجه به ارتباط و همبستگی بین نشانگان وانمودگرایی و اضطراب اجتماعی می‌توان این‌گونه تبیین کرد که دانشجویانی که نشانگان وانمودگرایی بیش‌تری دارند نشانه‌های اضطراب اجتماعی بیش‌تری گزارش می‌کردند. در تبیین این امر می‌توان به این نکته اشاره کرد افراد مبتلا به نشانگان وانمودگرایی به سبب ترس از شکست و ترس از بروز اشتباه و عزت نفس پایینی که دارند، ممکن است در ارتباطات اجتماعی خود نیز مشکل داشته باشند. به این معنی که مرادوت

اجتماعی ضعیف و توانایی تطابق کمتری نسبت به همسالان خود دارند و در مواجهه با انتظارات دوران بزرگسالی با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شوند. چرا که اختلال اضطراب اجتماعی یک اختلال اضطرابی مزمن است که با ترس شدید از موقعیت‌های عملکردی و اجتماعی و به تبع آن اجتناب از این موقعیت‌ها، مشخص می‌گردد.

یافته سوم پژوهش حاکی از نقش پیش‌بینی‌کنندگی استرس تحصیلی ($\alpha = 0/001$) و $\beta = 0/823$) و اضطراب اجتماعی ($p < 0/001$) و $\beta = 0/173$) برای نشانگان وانمودگرایی می‌باشد. بنابراین، فرضیه سوم پژوهش نیز تأیید می‌گردد. لذا با توجه با ابعاد و گستره نشانگان وانمودگرایی و ارتباط آن با متغیرهای بسیاری مثل استرس تحصیلی، اضطراب اجتماعی و ... بهتر است در زمینه کاهش این نشانگان در دانشگاه‌ها(حتی با حمایت مراکز مشاوره‌ای) راهبردهای پیشگیرانه اتخاذ گردد. از سویی دیگر متخصصان به افراد مبتلا کمک کنند تا از اشتباهات و شکست‌های خود تجربه بیاموزند و تردید و نگرانی درباره توانایی‌های خویش را کنار بگذارند و یا با استفاده از جلسات آموزشی مثل بحث‌های گروهی و سخنرانی‌های هفتگی و کارگاه‌های آموزشی، دانشجویان را باموفقیت‌های تحصیلی و مهارت‌های رویارویی با اشتباهات آشنا سازند. و همچنین نحوه بیان احساسات و تمایز بین آنان را نیز به آنان آموزش دهند. این پژوهش نیز دارای محدودیت‌هایی بود، از جمله این‌که بر روی دانشجویان صورت گرفته و قابلیت تعمیم به دیگر گروه‌ها را ندارد و به سبب ماهیت این پژوهش که از نوع همبستگی بود، نمی‌توان رابطه علی- معلولی را بین متغیرهای پژوهش متصور شد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی این متغیرها با واسطه‌گری متغیرهای دیگر مثل سبک‌های تربیتی والدین، میزان عزت‌نفس و تصور و پنداشت از خود و ... پرداخته شود و همچنین در جمعیت‌های دیگر نیز مورد مطالعه قرار گیرد و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مورد مقایسه قرار گیرد. چون در زمینه ارتباط نشانگان وانمودگرایی با استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی پژوهشی صورت نگرفته است، امید است که این پژوهش بتواند راه‌گشایی پژوهش‌های بعدی در این زمینه باشد.

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in

- اباذری، فرخ و عباس‌زاده، عباس. (۱۳۸۴). نرخ معشوقه عرب و عوامل استرس‌زا در دانشجویان پرستاری، گام‌های توسعه در پزشکی، (۱)، ۳۱-۲۳.
- امینی، فریده. (۱۳۹۳). پیش‌بینی استرس تحصیلی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در دانش‌آموزان دبیرستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. رضایی، شادی؛ حسینی، محمد علی و فلاحتی‌خشکناب، مسعود. (۱۳۸۲). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان استرس شغلی پرسنل پرستاری شاغل در مراکز توانبخشی شهرستان‌های ری، تهران و شمیرانات در سال ۱۳۸۲، مجله دانشگاه علوم پزشکی تهران، (۱)، ۶۴-۲۶-۲۱.
- رئیس، زهره و صالحی، مهدیه. (۱۳۸۷). معرفی سندرم ایمپلستر (بیماری افراد موفق)، نشانه‌ها، علل پیامدها، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، (۳۶)، ۳۵-۲۳۰-۲۰۷.
- زینی‌وند، زهرا؛ امینی‌جاوید، لیلیا و مرادی، آسیه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ترس از موفقیت، احساس شرم و گناه با نشانگان در وانمودگرایی دانشجویان دختر، مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، (۱)، ۱۳-۱۸۰-۱۶۱.
- عباسیان، مینا. (۱۳۹۰). رابطه سرسختی و استرس تحصیلی با عملکرد دانش‌آموزان سوم دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی-ارشد، دانشگاه تهران.
- مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، بساک‌نژاد، س.، شهنی‌بیلاق، منیجه، شکرکن، حسین، حقیقی، جمال. (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت‌نفس، کمالگرایی و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۳، ص: ۲۴-۱.
- مؤمنی، ناهید. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی روش حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپرداخت آن در درمان اختلال فوبیای اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شاهد.

- Akan S, & Ciarrochi J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational psychology*; 23: 287- 294.
- Anderson ER, Hope DA. (2009).The relationship among social phobia, objective and perceived physiological reactivity and anxiety sensitivity in an adolescent population., *Journal of Anxiety Disorder*; 23: 18-26.
- Connor K, Jonathan R, Davidson L, Churchill E, Sherwood A, Weisler R, et al.(2000). Psychometric properties of the social phobia inventory(SPIN). *BritiJournal Psychiatry*. 176: 376-386.
- Gaudiano BA, Herbert JD. (2006).Self efficacy for social situation in adolescents with generalized social anxiety disorder. *Journal Behavioral and Cognition psychology thera*; 35: 209-223.
- Holmes, S.W., Kertay, L., Adamson, L.B., Holland, C.L., & Clance, P.R. (1993).Measuring the imposter phenomenon: A comparison of Clance-s IP Scale and Harvey-s I-P Scale. *Journal of Personality Assessment*, 60, 48-59.
- McAleavey AA, Castonguay LG, Goldfried MR.(2014). Clinical experiences in conducting cognitive behavioral therapy for social phobia, *Journal Behavavioral Thera*; 45(1): 21-35.

- Miers AC, Blote AW, Bogels SM, Westenberg PM. (2008). Interpretation bias and social anxiety in adolescents. *J of Anxi Disor*; 22: 1462-1471.
- Nicholson C. (2008). What to do about social anxiety disorder. *J Harv Wom Heal Watc*; 12: 24-36.
- Puklek M, Videc M. (2008). Psychometric properties of the social anxiety scale for adolescents (SAS-A) and its relation to positive imaginary audience and academic performance in slovene adolescents, *J Studi psycho*; 50(1): 49-65.
- Puklek M. (1997). *Sociocognitive aspects of social anxiety and its developmental trend in adolescence*. Unpublished Master thesis. Unive of Ljublj; 38-47.
- Shannon J. (2012). *The shyness and social anxiety workbook for teens: CBT and act skills to help you build social confidence*, Oakla: insta hel; 26-38.
- Starcevic V. (2005). Social anxiety disorder (social Phobia). *In anxiety disorder in adult: A clinical guide*. 1^{ed}. New York: Oxford univ pre;
- Vaananeem JM, Frojd S, Ranta K, Marttunen M., Helmine M, Kaltiala-Heino R. (2011) Relationship between social phobia and depression differs between boys and girls in mid-adolescen. *Journal of affect disorder*; 133: 97-104.
- Voncken MJ, Bogels SM. (2008). Social performances deficits in social anxiety disorder: Reality during conversation and biased perception during a speech. *Journal of Anxiety Disorder*; 22: 1384- 1392.
- Winkelman M. (1994). Culture Shock and Adoption. *Journal of Couenseling and Development*; 73: 121- 126.

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان و نمودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in