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

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.

فرناز رادمهر
دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه رازی
لیلا حیدریانی (نویسنده مسئول)
دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی دانشگاه لرستان

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 شامل۱۶۰دانشجوی 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**<۰/۰۰۱). و استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی ۷۱٪ واریانس نشانگان

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

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

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

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، ۱۳۹٤). نشانگان وانمودگرایی[1] یکی از این ویژگی‌های شخصیتی ویژ افراد موفق است و بر عملکرد دانشجویان تأثیر می‌گذارد(فرنچ، یوریچ‌فرنچ و فولمن[2] ، 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[3]، 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[4](۱۹۷۸) برای اولین بار در درمانگاه‌های دانشگاهی متوجه این نشانگان در افراد موفق و تحصیل کرده شدند. در تعریف این نشانگان وانت و کلینمن[5](۲۰۰٦) 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, Urich-French &Folman
[3] Ross & Krukowski
[4] Clance & Imes
[5] Want & Kleitman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

زمانی‌که طبق شواهد به دست آمده درمی‌یابد که عکس شرایطی که فکر می‌کرده، به وقوع پیوسته است(یعنی از عهده انجام آن کار برآمده است) به قوت خود باقی هستند(سمیران[1]، ۲۰۰۳).

اگر فردی بیش از ۵ مورد از این ویژگی‌ها را تجربه کند، مبتلا به نشانگان وانمودگرایی است؛ توصیف خود به عنوان فردی فریبکار و وانمودگر، عدم پذیرش تأییدها و ستایش‌ها و شناخته شدن از سوی دیگران، ترس از شکست، ترس از شناخته شدن به عنوان فردی فریبکار، احساس ناتوانی و ناشایستگی، درونی نکردن موفقیت‌ها به طوری که آن‌ها را متعلق به خود نمی‌داند و اِسناد موفقیت به شانس یا تلاش، یعنی اِسنادهای متغیر بیرونی(هولمز، کرتای، آدامسون، هولانس و کلانس[2]، ۱۹۹۳). دینل، هاپکینز و تامپسون[3](۲۰۰۲) معتقد هستند که وانمودگرایی، تعلل یا اهمال‌کاری، خودناتوان‌سازی و ترس از موفقیت در دانشجویان دانشگاه از جمله رفتارهای اجتناب از شکست هستند که در بعضی از افراد پیشرفت‌گرا در شرایط تحصیلی و شغلی برای حمایت از خودارزشی ظاهر می‌شوند.

لیری، پاتون، اورلاندو و فونک[4](۲۰۰۰) هسته اصلی وانمودگرایی را به سه بخش تقسیم می‌کنند: هسته اول، حس وانمودگرایی است، این اعتقاد که دیگران آن‌ها را مطلوب‌تر از آن‌چه واقعاً هستند، می‌بینند. 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 می‌بخشد، مثل تمایل به نسبت دادن موفقیت به عواملی مثل شانس. محققان به این نتیجه رسیدند که حدود ٤٠٪ جمعیت افراد، دارای این سندرم هستند(گنز[5]، 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 می‌پذیرد 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 می‌دارد. آنان به طور مرموزی بین دو مقوله‌ی همزمان، عقده‌ی حقارت و عقده‌ی خودبزرگ‌بینی در تعارض هستند(رئیسی و صالحی، ۱۳۸۷).

[1] Semeran
[2] Holmes, Kertay, Adamson, Holland & Clance
[3] Dinnel, Hopkins & Thompson
[4] Leary, Patton, Orlando & Funk
[5] Gens

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

نشانگان وانمودگرایی با برخی از سازه‌های انگیزشی و شخصیتی رابطه دارد. استرس تحصیلی[1] 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[2]، 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[3]، ۲۰۰۸، به نقل ازامینی، ۱۳۹۳). دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس‌زا گستره‌ای از واکنش-های جسمانی و روان‌شناختی نشان می‌دهند، از جمله این تظاهرات، آسیب‌های جسمانی، کمبود انرژی مزمن، فقرانگیزشی، سردرد، مشکلات گوارشی و مشکلات خواب است که این امر باعث کاهش سطح توانایی دانشجویان و گاهی عدم موفقیت تحصیلی می‌شود(وینکلمن[4]، ۱۹۹٤) . اگر دانشجویان استرس را به مثابه یک مبارزه احساس کنند، انگیزه آن‌ها جهت یادگیری افزایش می‌یابد(اباذری و عباس‌زاده، ۱۳۸٤)؛ اما اگر میزان آن زیاد و تهدید کننده باشد می‌تواند باعث افت تحصیلی و مانع از ظهور استعدادها و توانایی‌های باالقوه و شکوفایی اندیشه‌های خلاقشان شده و نقص در عملکرد مفید آنان را به دنبال داشته باشد(رضایی، حسینی و فلاحی‌خشکناب، ۱۳۸۲).

اختلال اضطراب اجتماعی[5] 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[6]، ۲۰۱۲). گودیانو[7] و هربرت[8] 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 می-آید(گودیانو و هابرت[9]، ۲۰۰٦). 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

درصد، شایع‌ترین اختلال روانی است(استارسویس[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]، ۲۰۱٤). برخی از مطالعات موجود نشان داده‌اند که اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان با مسائل و مشکلات بیشماری از قبیل برانگیختگی‌های فیزیولوژیک و پاسخ‌های دستگاه قلبی- عروقی(آندرسون و هاپ[٤]، ۲۰۰۹) تفسیر سوگیرانه از موقعیت‌های اجتماعی مبهم(میرز، بلات، بوگرز و وستنبرگ[٥]، ۲۰۰۸) نارسایی‌های عملکرد اجتماعی(وانکن[٦] 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 نحوهٔ 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

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 حاضرتوصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه لرستان بود. برای انتخاب نمونه تعداد۱٦۰نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین دانشجویان دانشگاه انتخاب شدند، به این صورت که از بین دانشکده‌های دانشگاه ابتدا سه دانشکده، بعداز بین دانشکده‌ها دوکلاس انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودنداز: گذراندن حداقل یک ترم سال تحصیلی و نیز رضایت ازهمکاری درتکمیل پرسشنامه‌ها وملاک‌های خروج آزمودنی‌ها شامل مشروط شدن یا تغییررشته درطی 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 برروش‌های آمار توصیفی از ضریب همبستگی پیرسون وتحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده در این پژوهش SPSS نسخه ۱۹ بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه پدیده وانمودگرایی کلانس[1](CIPS): این پرسشنامه برای نخستین بار به صورت مداد-کاغذی توسط کلانس و ایمز(۱۹۷۸) ساخته شد. و شامل۲۰ماده است که از آزمودنی خواسته می‌شود تا در یک طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از هیچ‌وقت تا خیلی زیاد نظر خود رادرباره هر ماده ابراز نماید. اگر مجموع نمره‌هاکمتراز ٤۰ باشد وانمودگرایی ضعیف، بین٤۱تا٦۰،

[1]Clance Imposter Phenomenon Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

وانمودگرایی متوسط و٦١تا٨٠ وانمودگرایی مرضی و ۸۰ به بالاوانمودگرایی شدید تلقی می-شود.یافته‌های تحقیقی هولمز وهمکاران(۱۹۹۳)همسانی درونی بالا با ضریب آلفای کرونباخ،٩٦٪ را برای این مقیاس گزارش می‌کنند. در پژوهش مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران(١٣٨٤) برای تعیین پایایی، ضریب آلفای کرونباخ؛ ۸۳٪ ، روش اسپیرمن-براون؛ ۷۳٪ و روش گاتمن؛ 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[1] 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[2](۲۰۰۱) برابر با ۰/٦٨ 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= ٤) 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

[1]Lakaev
[2]Gadzella&Baloglu

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

۰/۹٤ گزارش شده است(کانور، جوناتن، دیویدسون، کورچیل[1] و همکاران، ۲۰۰۰). در ایران نیز مؤمنی(۱۳۸٤) 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 اسیرمن را برابر با ۰/۸۷ گزارش کرد.میزان پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

از ۱٦۰ آزمودنی شرکت کننده در پژوهش؛ ۵۷/۵٪ دختر و ٤۲/۵٪ ، پسر بودند، میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان دختر و پسر به ترتیب؛۲۱/۳۷، ۱/٦۲ و ۲۲/۰٦، ۱/٦۹بود. میانگین و انحراف معیار متغیرهای نشانگان وانمودگرایی؛ ۸/۱۹± ٦۷/۵٦، استرس تحصیلی؛ ۸/۷۵± ٦۹/۸۱ و اضطراب اجتماعی؛ ۹/۱۹±٤۹/۵۹ بود.

جهت سنجش رابطه متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی با نشانگان وانمودگرایی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج حاصل از جدول۱ نشان می‌دهد که بین استرس تحصیلی و نشانگان وانمودگرایی رابطه مثبت معنادار(r=۰/۷٦٤) در سطح P< ۰/۰۰۱ مشاهده شد. یعنی با افزایش متغیر استرس تحصیلی، نشانگان وانمودگرایی نیز افزایش می‌یابد. بین اضطراب اجتماعی و نشانگان وانمودگرایی(r=۰/۲۸۷) نیز رابطه مثبت معناداری در سطح P< ۰/۰۰۱ وجود داشت.

جدول۱. ماتریس همبستگی استرس تحصیلی، اضطراب اجتماعی و نشانگان وانمودگرایی

متغیرهای پژوهش	نشانگان وانمودگرایی	
	همبستگی	سطح معناداری
استرس تحصیلی	۰/۷٦٤	۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی	۰/۲۸۷	۰/۰۰۱

[1]Connor, Jonathan, Davidson & Churchill

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میزانF مشاهده شده(F=۲۲۱/٤۷، P<۰/۰۰۱) معنادار بوده و تقریباً۷۱٪ واریانس متغیر نشانگان وانمودگرایی توسط متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی قابل پیش‌بینی‌می‌باشد(R^2=۰/۷۱۳).

جدول۲.خلاصه مدل رگرسیون و نتایج تحلیل واریانس متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی

مدل	R	R^2	SE	منبع واریانس		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
استرس تحصیلی اضطراب اجتماعی	۰/۷۱۳		۲/۵۲۳	رگرسیون		٦۱۲۱/۷۸	۲	۳۰۲۹/۸۹	۲۲۱/٤۷	۰/۰۰۱
				باقی‌مانده		۲۰۷۲/۲۱	۱۵۷	۱۳/۲٦۲		
						۸۱۲۱/۹۸	۱۵۹			

استرس تحصیلی(β=۰/۸۲۳ وt=۲۰/۲۹) و اضطراب اجتماعی (β=۰/۱۷۳ وt=٤/۲۵) قادر به پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی در سطح P<۰/۰۰۱ می‌باشند.ضرایب استاندارد بتا برای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در معادله رگرسیون مثبت است(جدول۳).

جدول۳. 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	٤/۲۵	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

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 ۰/۰۰۱ برابر با ۰/۷٦٤ 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، آن را 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، آسیب-های جسمانی، کمبود انرژی مزمن، فقرانگیزشی، 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<۰/۰۰۱، برابر با ۰/۲۸۷ 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 مراودت

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

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 پیش‌بینی کنندگی استرس تحصیلی (۰/۰۰۱ >a و ۰/۸۲۳=β) و اضطراب اجتماعی (۰/۰۰۱ >p و ۰/۱۷۳=β) 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 ازجلسات 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.

منابع

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

اباذری، فرخ و عباس‌زاده، عباس. (۱۳۸٤). نرخ معشوقه عرب و عوامل استرس زا در دانشجویان پرستاری، *گام های توسعه در پزشکی*، ۱(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 فلاحی‌خشکناب، 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*، ٦٤(۱)، ۲٦- ۲۱.

رئیسی، زهره و صالحی، مهدیه. (۱۳۸۷). معرفی سندرم ایمپلستر(بیماری افراد موفق)، نشانه‌ها، علل پیامدها، *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۳۵(۳٦)، ۲۳۰- ۲۰۷.

زینی‌وند، زهرا؛ امینی‌جاوید، لیلا و مرادی، آسیه. (۱۳۹٤). بررسی رابطه ترس از موفقیت، احساس شرم و گناه با نشانگان در وانموگرایی دانشجویان دختر، *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۳(۱)، ۱۸۰- ۱٦۱.

عباسیان، مینا. (۱۳۹۰). *رابطه سرسختی و استرس تحصیلی با عملکرد دانش‌آموزان سوم دبیرستان*. پایان‌نامه کارشناسی- ارشد، دانشگاه تهران.

مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز.، بساک‌نژاد، س.، شهنی‌ییلاق، منیجه.، شکرکن، حسین.، حقیقی، جمال. (۱۳۸٤). 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: ۲٤-۱.

مؤمنی، ناهید.(۱۳۸٤). *بررسی اثربخشی روش حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش 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 Behahavioral Thera; 45(1): 21-35.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

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.1ed*. New York: Oxford univ pre;

Vaananem 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 disor*der; 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.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.9.8]