

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در

پیش‌بینی نشانگان و انmodeگرایی

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

فرناز رادمهر

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه

رازی

Leila Heydariani *

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

لیلا حیدریانی (نویسنده مسئول)

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی

دانشگاه لرستان

چکیده

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.

این پژوهش به منظور بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان و انmodeگرایی انجام شده است. طرح پژوهش همبستگی است و نمونه این پژوهش شامل ۱۶۰ دانشجوی دختر و پسر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های استرس تحصیلی (LASRS)، اضطراب اجتماعی (SPIN) و نشانگان و انmodeگرایی 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 و انmodeگرایی 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 و انمودگرایی
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 و انمودگرایی استرس تحصیلی، اضطراب اجتماعی، دانشجویان

مقدمه

اجتناب از موفقیت با برخی از ویژگی‌های شخصیتی همراه است که موجب می‌شوند افراد در برخورد با واقعیت چار 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 و انمودگرایی^۱ یکی از این ویژگی‌های شخصیتی ویژ افراد موفق است و بر عملکرد دانشجویان تأثیر می‌گذارد(فرنج، یوریچ فرنج و فولمن^۲، ۲۰۰۸). این نشانگان به وضوح یک سبک انتباقی 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(فرنج و همکاران، ۲۰۰۸). کلانس و ایمز^۴(۱۹۷۸) برای اولين بار در درمانگاه‌های دانشگاهی متوجه اين نشانگان در افراد موفق و تحصیلی 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 سندروم را می‌توان به عنوان مجموعه‌ای از احساسات بی‌کفايتی تعریف نمود که از این باور نشأت می‌گيرد 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

زمانی که طبق شواهد به دست آمده در می‌یابد که عکس شرایطی که فکر می‌کرده، 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 ویژگی‌ها را تجربه کند، مبتلا به نشانگان و انمودگرایی است؛ توصیف خود به عنوان فردی فریبکار و انمودگر، عدم پذیرش تأییدها و ستایش‌ها و شناخته شدن از سوی دیگران، ترس از شناخته شدن به عنوان فردی فریبکار، احساس ناتوانی و ناشایستگی، درونی نکردن موقیت‌ها به طوری که آن‌ها را متعلق به خود نمی‌داند و إسناد موقیت به شناسی یا تلاش، یعنی إسنادهای متغیر بیرونی (هولمز، کرتای، آدامسون، هولانس و کلانس^۲، ۱۹۹۳). دینل، هاپکینز و تامپسون^۳ (۲۰۰۲) معتقد هستند که وانمودگرایی، تعلل یا اهمال‌کاری، خودناتوان‌سازی و ترس از موقیت در دانشجویان دانشگاه از جمله رفتارهای اجتناب از شکست هستند که در بعضی از افراد پیشرفت‌گرا در شرایط تحصیلی و شغلی برای حمایت از خوددارزشی ظاهر می‌شوند.

لیری، پاتون، اورلاندو و فونک^۴ (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 موقیت و ارائه رفتارهایی است که این احساس را تداوم می‌بخشد، مثل تمایل به نسبت دادن موقیت به عواملی مثل شناسی. محققان به این نتیجه رسیدند که حدود ۴۰٪ جمعیت افراد، دارای این سندرم هستند (گنر^۵، ۲۰۰۵). نکته حائز اهمیتی که درباره افراد مبتلا به این سندرم وجود دارد این است که پس از احراز موقیتی، بخش منطقی و عقلانی آنان می‌پذیرد که این موقیت 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 حرارت 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

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

نشانگان و انمودگرایی 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 و انمودگرایی 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(ولیکس،^۳ ۲۰۰۸، به نقل از امینی، ۱۳۹۳). دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس زا گسترهای از واکنش‌های جسمانی و روان‌شناسنگی 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(وینکلمان،^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 منع 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 فلاحتی خشکناب، ۱۳۸۲).

اختلال اضطراب اجتماعی^۵ از دیگر سازه‌های مرتبط با نشانگان و انمودگرایی 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 تهدید کننده یا ادراک توانایی شخص برای رویارویی با آن پدید می‌آید(گودیانو و هابرт،^۹ ۲۰۰۶). این اختلال، سومین اختلال روانپزشکی با شیوع طول عمر ۱۳

¹ academic stress

² Akan & Ciarrochi

³ Wilks

⁴ Winkelmann

⁵ Social anxiety disorder

⁶ Shannon

⁷ Gaudiano

⁸ Herbert

⁹ Gaudiano & Herbert

درصد، شایع ترین 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 روبرو می‌شوند (مک-کالوی، کاستونجوى و گولدفرید^۳، ۲۰۱۴). 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^۴، ۲۰۰۹) تفسیر سوگیرانه از موقعیت‌های اجتماعی می‌نمایند (میرز، بلاط، بوگرز و وستنبرگ^۵، ۲۰۰۸) نارسایی‌های عملکرد اجتماعی (وانکن^۶ و بوگلز، ۲۰۰۸) کشواری اجتماعی ضعیف و ادراک‌های منفی رابطه دارد (پوکلن و وايدس^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 غیر مضطرب خود، احساس کفايت و صميميت كمتری را در روابط دوستانه گزارش می‌کنند. اين اختلال بر نحوه ادراک خود، در آنان نيز تأثير می‌گذارد. بر اين اساس، دانشجویان مضطرب در مقایسه با همسالان غیر مضطرب، از ادراک‌های منفی بيشتری برخوردارند (پوکلک، ۱۹۹۷). مرور پيشينه پژوهش نشان مي‌دهد 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 (رئیسي 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 پيشگيری از بيماري‌ها در دانشجویان، سود برد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پيش‌بياني نشانگان وانمودگرایی انجام

¹ Starcevic² Nicholson³ McAleavy, Castonguay & Goldfried⁴ Anderson & Hope⁵ Miers, Blote, Bogels & Westenberg⁶ Voncken⁷ Puklek & Videc⁸ Vaananem

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

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

- بین استرس تحصیلی و نشانگان و اندودگرایی در بین دانشجویان رابطه وجود دارد.
- بین اضطراب اجتماعی و نشانگان و اندودگرایی در بین دانشجویان رابطه وجود دارد.
- آیا استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی توان پیش‌بینی واریانس نشانگان و اندودگرایی 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، بعداز بین 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 پرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده در این پژوهش SPSS نسخه ۱۹ بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه پدیده و اندودگرایی 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 پنج درجه‌ای لیکرت از هیچ وقت تا خیلی زیاد نظر خود را درباره هر ماده ابراز نماید. اگر مجموع نمره‌ها کمتر از ۴ باشد و اندودگرایی ضعیف، بین ۱۴ تا ۶۰،

^۱Clance Imposter Phenomenon Scale

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

پرسشنامه استرس تحصیلی (LASRS): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۹ توسط لاکاو^۱ تهیه شده و در برگیرنده 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 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 SSIS گذلا و یالوگلو^۲ (۲۰۰۱) برابر با ۷۸٪ گزارش کرد (عباسیان، ۱۳۹۰). عباسیان (۱۳۹۰) در تحقیق خود پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۸۱٪ به دست آورده است. میزان پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ، 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 ۷۸٪ تا ۸۹٪ بوده و همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنگار برابر با

¹Lakaev²Gadzella&Baloglu

بررسی رابطه استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان و نقش آن در پیش‌بینی نشانگان و اندیشه‌گرایی
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 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 ۱۶۰ آزمودنی شرکت کننده در پژوهش؛ ۵/۵٪ دختر و ۴۲/۵٪ پسر بودند، میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان دختر و پسر به ترتیب؛ ۲۱/۳۷، ۲۲/۰۶ و ۱/۶۲، ۱/۶۹ بود. میانگین و انحراف معیار متغیرهای نشانگان و اندیشه‌گرایی؛ ۶۷/۵۶ ±۸/۱۹، استرس تحصیلی؛ ۷۵ ±۸/۷۵ و اضطراب اجتماعی؛ ۴۹/۵۹ ±۹/۱۹ بود.

جهت سنجش رابطه متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی با نشانگان و اندیشه‌گرایی از آزمون ضریب همبستگی پرسون استفاده شد که نتایج حاصل از جدول ۱ نشان می‌دهد که بین استرس تحصیلی و نشانگان و اندیشه‌گرایی رابطه مثبت معنادار ($t=0/764$) در سطح $P<0/001$ مشاهده شد. یعنی با افزایش متغیر استرس تحصیلی، نشانگان و اندیشه‌گرایی نیز افزایش می‌یابد. بین اضطراب اجتماعی و نشانگان و اندیشه‌گرایی ($t=0/287$) نیز رابطه مثبت معناداری در سطح $P<0/001$ وجود داشت.

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

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

¹Connor, Jonathan, Davidson & Churchill

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که میزان F مشاهده شده ($F=221/47$) معنادار بوده و تقریباً ۷۱٪ واریانس متغیر نشانگان و انمودگرایی توسط متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی قابل پیش بینی می باشد ($R^2=0.713$).

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون و نتایج تحلیل واریانس متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در پیش بینی نشانگان و انمودگرایی

مدل	R	R^2	SE	نوع واریانس	مجموع مجذوراً	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
استرس تحصیلی	۰.۸۰	۰.۶۴	۲/۰۲۳	روزگاری	۶۱۲۱/۷۸	۲	۲۰۲۹/۸۹	۲۲۱/۴۷	۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی	۰.۷۰	۰.۴۹	۲/۰۲۳	روزگاری	۸۱۲۱/۹۸	۱۵۹	۱۲/۲۶۲	۲۰۷۲/۲۱	۱/۰۷

استرس تحصیلی ($\beta=0.823$ و $t=20.29$) و اضطراب اجتماعی ($\beta=0.173$ و $t=4.25$) قادر به پیش بینی نشانگان و انمودگرایی در سطح $P<0.001$ می باشند. ضرایب استاندارد بتا برای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در معادله رگرسیون ثابت است (جدول ۳).

جدول ۳. تعیین میزان ضرایب بتای متغیرهای استرس تحصیلی و اضطراب اجتماعی در پیش بینی نشانگان و انمودگرایی

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

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، 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 وایسته 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 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 می‌کردن. 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

اجتماعی ضعیف و توانایی تطابق کمتری نسبت به همسالان خود دارند و در مواجهه با انتظارات دوران بزرگسالی با مشکلات بیشتری روبرو 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 ($\alpha = 0.001$) و اضطراب اجتماعی ($\beta = 0.001$) و $p = 0.073$) برای نشانگان و ان茂دگرایی می‌باشد. بنابراین، فرضیه سوم پژوهش نیز تأیید می‌گردد. لذا با توجه با ابعاد و گستره نشانگان و ان茂دگرایی 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 با موفقیت‌های تحصیلی و مهارت‌های رویارویی با اشتباهات آشنا سازند. و همچنین نحوه بیان احساسات و تمایز بین آنان را نیز به آنان آموزش دهنند. این پژوهش نیز دارای محدودیت‌هایی بود، از جمله اینکه بر روی دانشجویان صورت گرفته و قابلیت تعیین 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 و ان茂دگرایی 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 و اندومودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in

- اباذری، فرج و عباس‌زاده، عباس. (۱۳۸۴). نزد معاشوقه عرب و عوامل استرس زا در دانشجویان پرستاری، گام‌های توسعه در پژوهشکنی، 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، شاد؛ حسینی، محمد علی و فلاحتی خشکناب، مسعود. (۱۳۸۲). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتقابی بر میزان استرس شغلی پرسنل پرستاری شاغل در مراکز توانبخشی شهرستان‌های ری، تهران و شمیرانات در سال ۱۳۸۲، مجله دانشگاه علوم پژوهشی تهران، ۱(۶۴)، ۲۱-۲۶.
- رئیسی، زهره و صالحی، مهدیه. (۱۳۸۷). معرفی سندرم ایمپلستر (بیماری افراد موفق)، نشانه‌ها، علل پیامدها، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۳(۳۵)، ۲۰۷-۲۳۰.
- زین‌وند، زهرا؛ امینی جاوید، لیلا و مرادی، آسمیه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ترس از موقفيت، احساس شرم و گناه با نشانگان در وانموگرایی دانشجویان دختر، مطالعات اجتماعی روان‌شناسی زنان، ۱(۱۳)، ۱۸۰-۱۶۱.
- عباسیان، مینا. (۱۳۹۰). رابطه سرسختی و استرس تحصیلی با عملکرد دانشآموزان سوم دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی- ارشد، دانشگاه تهران.
- مهرابی‌زاده هنمند، مهناز، بساک‌نژاد، سه، شهنی‌بیلاق، منیجه، شکرکن، حسین، حقیقی، جمال. (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موقفيت، عزت نفس، کمالگرایی و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانموگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۳، ص: ۱-۲۴.
- مؤمنی، ناهید. (۱۳۸۴). بررسی اثریخیزی 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). *British Journal of 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 theraphy*; 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 Behavioral 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;
- 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 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 انمودگرایی
Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in