مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی ، شماره ۱۷ ، پاییز ۱۳۹۸، ص ۸۹-۸۳
http://www.jisc.ir

بررسی رابطه بین میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور بستان آباد

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال پنجم)
شماره ۱۷ / پاییز ۱۳۹۸ / ص ۸۹-۸۳

رقیه سادات بلوکی[۱]
[۱]کارشناسی ارشد روانشانسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

نام نویسنده مسئول:
رقیه سادات بلوکی

چکیدهٔ:
اضطراب یکی از مشکلات جامعه بشری است و هر کس در زندگی خود به نوعی دچار اضطراب می گردد تجارب روزمره نشان می دهد که امروزه افراد زیادی در زندگی دنیوی وجود دارند که هر یک به نحوی دچار اضطرابند و بخاطر آن در سستی و انزوا بسر می برند. ورود به دانشگاه و رویارویی با محیط تازه در بسیاری موارد زمینه ساز اضطراب در دانشجویان می گردد، این نشانه ها به ویژه در دختران دانشجو شایع تر است. با توجه به اینکه اضطراب رابطه مهمی با یادگیری داشته و می تواند عملکرد دانشجویان را متاثر سازد، پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه میزان اضطراب بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور در شهرستان بستان آباد انجام گرفت. این مطالعه توصیفی- تحلیلی بر روی تعداد ۱۰۰ نفر از دانشجویان (۵۰ نفر دختر و ۵۰ نفر پسر) با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و براساس پرسشنامه اضطراب کتل مورد آزمون واقع شدند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که در کل اضطراب دانشجویان دختر به طور معناداری بالاتر از میزان اضطراب دانشجویان پسر می‌باشند. همچنین برحسب نتایج تحلیل آماری t استودنت برای گروه‌های مستقل با درجهٔ آزادی d.f=۳۸ و در سطح آلفای (α = ۰/۵) نتایج بیانگر تفاوت معنی‌دار بین میزان اضطراب دو گروه می‌باشد.

واژگان کلیدی: اضطراب، دانشجویان دانشگاه پیام نور، بستان آباد

مقدمه:

اضطراب یکی از مشکلات جامعه بشری است و هر کس در زندگی خود به نوعی دچار اضطراب می گردد تجارب روزمره نشان می دهد که امروزه افراد زیادی در زندگی دنیوی وجود دارند که هر یک به نحوی دچار اضطرابند و بخاطر آن در سستی و انزوا بسر می برند. مسائل و مشکلات عاطفی، امروزه در جهان شیوع و گسترش زیادی پیدا کرده است و بسیاری از افراد از مشکلات و بیماری‌هاو اختلالات عاطفی رنج می‌برند. این مسائل و مشکلات نه تنها افراد را زیر پوشش قرار می‌دهند بلکه به تبع فرد، جامعه را هم در برگرفته و دچار اختلالات و مءضلات بسیاری می‌نمایند و عواقب و تبعات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و آموزشی زیادی را به دنبال خود می‌کشند بررس‌ی مشکلات عاطفی به اشکال مختلف در مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز علمی از دیرباز مورد توجه بوده است. یکی از روشهای بررسی مشکلات روانی بررسی میزان اضطراب در افراد می‌باشد، اضطراب از کلمه (Anxietas) که به معنای نا آرامی می باشد گرفته شده است و به حساسیت های جسمانی و روانی که در پاسخ، تهدید اعم از تهدید حقیقی یا خیالی به وسیله‌ی ارگانیزم ابزار ایجاد می شود اشاره می کند. همچنین اظطراب ممکن است در پاسخ به آنچه که موجب تهدید «اعتماد به نفس» می‌شود یا از پیدایش موقعیتی که شخص در آن وضعیت از انجام کاری خارج از حدود توانایی‌اوست احساس فشار میکند به وجود می آید(اولتمز و همکاران، ۱۹۸۵). اضطراب نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خودانگاری و تردید درباره تواناییهای خود، شخص می شود و غالباً به ارزیابی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنشهای جسمانی نامطلوب وانت عملکرد تحصیلی فرد منجر می گردد، در واقع، اضطراب واکنش ناآگاهانه فرد نسبت به تعاملات سر کوفته و اعلام خطر برای خود نسبت به برخی مجدد تجارب گذشته محسوب می گردد. راجرز از پیشوایان نهضت انسانگرای، اختلال روانی را نتیجه اختلاف بین خود واقعی و خود آرمانی می داند. وی عقیده دارد که فرد اغلب رفتارهایی را اختیار می کند که با ادراک او از خویشتن هماهنگ باشد. بر طبق نظر او زمانی که تعارضی بین تجارب واقعی زندگی و پندار فرد از خویشتن به وجود آید فرد مضطرب شده و سعی می کند با مخدودش کردن تجربه ای که با خود پنداریش در تضاد است و یا اینکه انکار آن تجربه، نسبت به آن واکنش دفاعی نشان دهد (اولتخنز و همکاران، ۱۹۸۵).

بیان مسئله:

اضطراب حالت ناخوشایند مواجهه با شرایط نامطلوب و غیر قابل کنترل در انسانهاست کـه کـم و بـیش توسـط تمام افراد تجربه شده است و نقش مهمی در سـلامت بشر ایفا می نماید(Aschen SR,1997: 46- 51)، یکی از نگرانی هـا و دغدغـه هـای نظام آموزشی نیز مسأله اضطراب دانشجویان است که تحمل آن برای بسیاری از دانشجویان دشوار می باشـد(Wise KL, Bundy KA, Bundy EA, Wise LA,1991:233-240)، عده ای در بررسی مـسایل اضـطراب زا واکـنش خفیفی از خود نشان می دهند اما افراد مـضطرب دچـار احساس وحشت و ترس شدید می شوند(Rosemberg FK, Lapco A, Liorence M,1997:143-146)، مطالعـات نشان داده است که اضطراب رابطه مهمی بـا یـادگیری دارد و اضطراب و نشانه های عـصبی زمینـه بـسیاری از مشکلات جسمی و ناکامی ها می باشد که نمی توان آنرا از بین برد و همیشه وجود دارد(Krupa T, Radloff - Gabriel D, Whippey E, Kirsh B, 2002:153-7)، اگرچه اضطراب در زندگی هر کس وجود دارد اما به نظر می آید در زندگی دانشجویان از شدت بیشتری برخوردار است(Peters BM, 2007)، هرچند کیفیت زندگی فرد به عنوان یک دانشجو به زمینه قبلی، درجه رشد و تکامل فردی و احساس جدا افتادگی او مرتبط است(Jungkwon L, Antonnette GV, 2001: 652-59)، اما باید در نظر داشت که دانشجویان با عوامل تنش زای متعددی ازجمله پرداخت هزینه ها، مشکل در تطابق با سیستم آموزشی، آینده نامشخص، فشارهای درسی، شیوه جدید زندگی، به هم خوردن ساعات خواب و بیداری، زندگی در خوابگاه، کمبود زمان و امکانات تفریحی، توقعات والدین از پیشرفت آنان، امتحانات و انجام تکالیف درسی روبرو هستند(Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu VS, 2007)، اگر اضطراب شدید باشد و یا زیاد به طول بیانجامد زیان آور بوده و نقش مهمی در شروع بیماریهای روان تنی نظیر فشار خون، بیماری کرونر قلب، آنژین همچنین اختلالات روانی نظیر افسردگی بازی می کند(Emberhart NK & Heravi M, Milani M, 2007,2008)، اعتقاد بر این است که سطح بالای اضطراب روی سلامت دانشجویان تأثیر می گذارد و به همین دلیل در سالهای اخیر توجه خاصی به موضوع اضطراب وکیفیت زندگی دانشجویان می شود(Sheu S, Lin HS, Hawng SL, 2002: 165-75)، در زمان ما و در قرن حاضر که روانشناسان از جمله «آیودیون» آن را قرن اضطراب می نامند، سرعت تغییر و پیچیدگیهای جاری قرن و بی توجهی که مذهب و ارزش های خانوادگی، طولانی شدن دوران نوجوانی، پیچیدگیهای تهاجم، عمیق شدن فاصله نسل قدیم و جدید و هم چنین تغییرات آموزشی در کشور به خصوص در دوره توسعه جامعه‌ی امروزی را در معرض ابتلا به انواع بیماریهای روانی به خصوص اضطراب و

افسردگی قرار داده است. مطالعات نشان داده است که اضطراب در حد متعادل در یادگیری بسیاری از مطالب ساده مفید است در حالی که اضطراب بسیار شدید یادگیری مطالب پیچیده را دشوار می کند. نظام اضطرابی انسان هم یک هشدار دهنده و هم وسیله ای جهت آماده شدن برای فرار از خطر بشمار می آید. بنابراین به موازات توسعه و رشد الگوی زندگی و پیچیده شدن خطرات و تهدیدهای موجود برای بقا غنیمت کمتری داشته و مانند سابق چندان جنبه‌ی مکانیکی ندارد. (شفیع آبادی، ۱۳۶۸، ص ۱۲۲) بر اهمین اساس پژوهش حاضر با هدف کلی با هدف کلی بررسی میزان اضطراب و شناخت عوامل موثر بر اضطراب دانشجویان به دنبال پاسخگویی به سوال بررسی و مقایسه میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور بستان آباد می باشد.

پیشینه:

در میان مطالعات خارج از کشور در این حوزه، مـرس در مطالعه ای به بررسی میزان اضطراب در میا ن دانشجویان تحصیلات تکمیلی در رشته آموزش زبان انگلیسی در ترکیـه پرداخته است. یافته های این مقاله نشان می دهد کـه دانشجویان تحصیلات تکمیلی برای افـزایش خودکارآمدی در مورد پژوهش، به پشتیبانی نیاز دارند تا میزان کمتری اضطراب پژوهش داشته باشند(۱۵) نتایج مطالعه اشرفیریزی و همکاران در اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان داد که بیشترین میانگین بـه ترتیب مربوط بـه عدم پرداخت به موقـع حق الزحمه تحقیق، طولانی بودن روند تصویب پروپوزالها و گزارش نهایی طرح تحقیقاتی و نیز عـدم انجام پژوهش به نحو احسن توسط هیئت علمی و کم ترین میانگین ها به ترتیب مربوط به نبود منابع مالی کافی برای انجام پژوهش، پی بردن دیگران بـه عدم توانایی ام در انجام پژوهش، عدم رفتار دوستانه دست اندرکاران مجـلات و مراکز تحقیقاتی می باشد(۱۶) براساس مطالعه پاپاناستاسیو و زمبیلاس دانشجویان با احساس ترس و اضطراب در دوره های روش تحقیق وارد می شوند اگرچه در بیشتر موارد از این دوره ها هیچگونه آگاهی ندارند(۱۷) ابوتینه، خصاونه، البشیر نیز در مقاله ای به تعیین عوامل ترس و تأثیر آن در پژوهش های تولید شـده توسط اعضای هیئت علمی دانشگاه هاشمی اردن پرداخته اند. در این پژوهش آمادگی آموزشی اعضای هیئت علمی، محیط کاری و ویژگی های افراد جامعه انتخاب شده جهت تعیین میزان مداخله آنها در ترس از پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است(۱۸). هیگنز در پژوهشی با عنوان اضطراب پژوهش منابع انسانی اعضای هیئت علمی آموزش و پرورش در آموزش عالی، عوامل مرتبط با اضطراب پژوهش منابع انسانی اعضای هیئت علمی دانشگاهها را بررسی نموده است.

مواد و روش پژوهش:

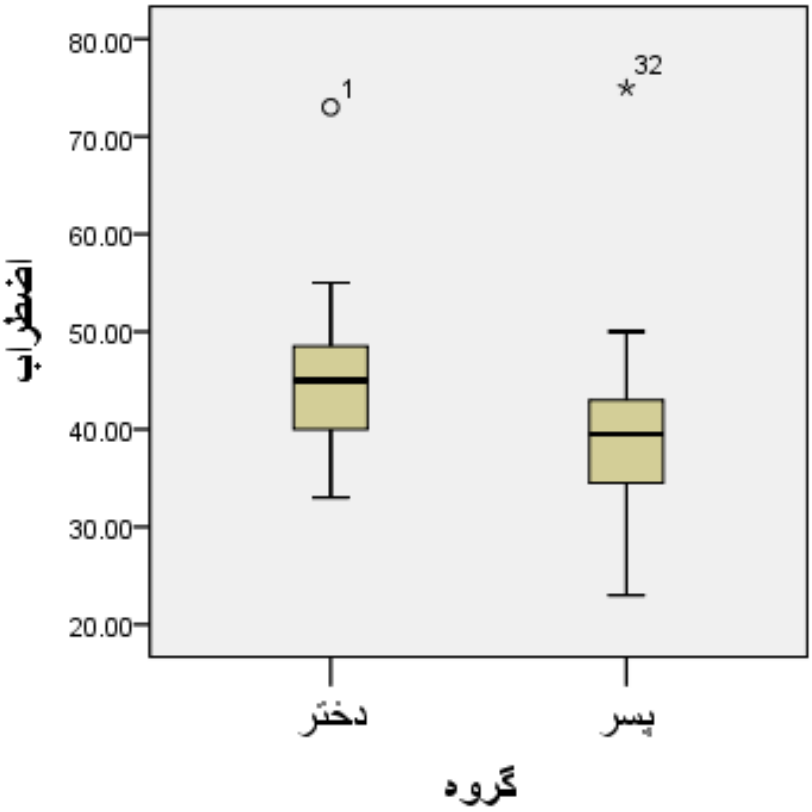
پـژوهش حاضـر، از نـوع توصـیفی-تحلیلـی اسـت و بـه بررسـی میـزان تضـطراب در بـین دانشـجویان پرداختـه اسـت. جامعـه آمـاری پژوهش را دانشجویان دانشگاه پیام نـور بسـتان آبـاد تشـکیل داده انـد کـه بـرای نمونـه گیـری از بـین کلیـه دانشـجویان دانشـگاه،۱۰۰ نفـر از دانشـجویان در ۵ رشـته تحصـیلی بصـورت تصـادفی انتخـاب شـده انـد. ابـزار پـژوهش از دو قسـمت تشـکیل شـده اسـت. بخـش اول شامل سوالات جمعیتـی و قسـمت دوم پرسشـنامه ۴۰سـوالی کتـل در مقیـاس لیکـرت ۴ گزینـه ای (کـم، تـا حـدودی، زیـاد، خیلـی زیـاد) بود کهروایـی و پایـایی آن در تحقیقـات قبلـی سـنجیده شـد. بـا ایـن حـال پایـایی آن مجـددا در ایـن تحقیـق توسـط پژوهشـگر بـا آلفـای کرونباخ ۰/۹۱ بررسی شد. و برای تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی بیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شده است.

یافته ها:

از ۱۰۰ نفر مورد مطالعه در این پژوهش، ۵۰ نفر دختر و ۵۰ نفر پسر بوده اند، که از این تعداد ۵۶ نفر مجرد و ۴۴ نفر متاهل بودند. مقایسه میانگین نمرات اضطراب در بین دانشجویان دختر(۳۷/۳۵) و پسر(۳۲/۲۵) نشان می دهد که این تفاوت میانگین در دختران بیشتر از پسران می باشد اما باتوجه به نمرات طراز شده نمره اضطراب دانشجویان دختر ۶ و نمره اضطراب دانشجویان پسر۶ می باشد.که این نمرات نشان دهنده درجه متوسط اضطراب درهردوگروه است. همچنین بر اساس محاسبات، به دست آمده از طریق آزمون t چون p– مقدار (معنی داری) برابر ۰/۰۴ و کوچکتر از سطح معنی داری α =۰/۰۵ است؛ لذا می توان گفت میزان اضطراب در بین دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور بستان آباد بیشتر از دانشجویان پسر می باشد(جدول و شکل ۱).

جدول ۱ : مقایسه میزان اضطراب دربین دانشجویان پسر ودختر دانشگاه پیام نور بستان آباد

متغییر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	نمره طراز شده	معنی داری
اضطراب	دختر	۵۰	۳۷/۳۵	۶/۵۰	۶	۰/۰۴
	پسر	۵۰	۳۲/۲۵	۸/۸۵	۶	



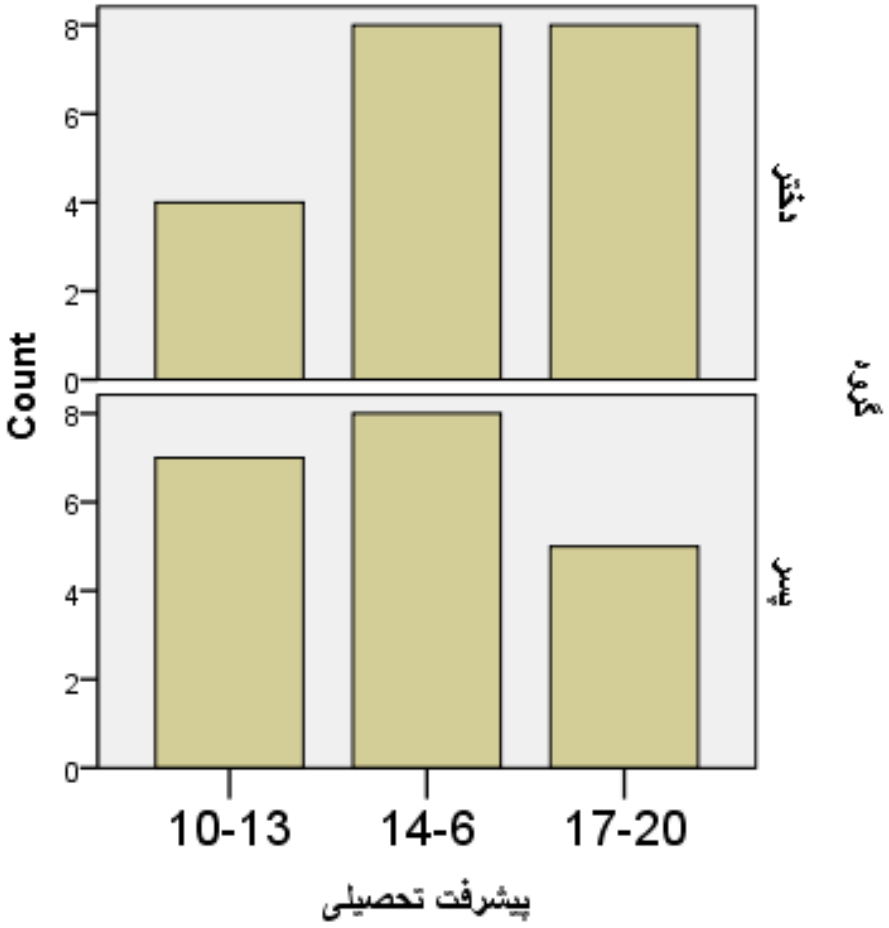
شکل ۱ : مقایسه میزان اضطراب در بین دانشجویان پسر و دختر دانشگاه پیام نور بستان آباد

تجزیه و تحلیل داده‌ها بین دو متغیر اضطراب و پیشرفت تحصیلی دربین دانشجویان دختر و پسر نشان می دهد که این تفاوت میانگین در دختران بیشتر از پسران می باشد.. همچنین بر اساس محاسبات ، به دست آمده از طریق آزمون t چون p– مقدار (معنی داری) برابر ۰/۰۱ و کوچکتراز سطح معنی داری ۰/۰۵= α است، در نتیجه می توان گفت میانگین پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پسر و دختر دانشگاه پیام نور بستان آباد یکسان نبوده و دختران از پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به پسران برخوردارند(جدول و شکل۲).

جدول ۲ : مقایسه میانگین پیشرفت تحصیلی دربین دانشجویان پسر و دختر دانشگاه پیام نور بستان آباد

متغییر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	معنی داری
اضطراب	دختر	۵۰	۳،(۱۷-۲۰)	۰/۷۹	۰/۰۱
	پسر	۵۰	۲،(۱۴-۱۶)	۰/۹۱	

شکل ۲: مقایسه میانگین پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان پسر و دختر دانشگاه پیام نور بستان آباد



بحث و نتیجه گیری:

در این پژوهش جهت سنجش میزان اضطراب از پرسشنامه ۴۰ سوالی کتل استفاده شده است با توجه به تحقیقات انجام گرفته در میان دانشجویان دانشگاه پیام نور بستان آباد، مقایسه میانگین نمرات اضطراب در بین دانشجویان دختر(۳۷/۳۵) و پسر(۳۲/۲۵) نشان می دهد که این تفاوت میانگین در دختران بیشتر از پسران می باشد اما باتوجه به نمرات طراز شده نمره اضطراب دانشجویان دختر ۶ و نمره اضطراب دانشجویان پسر۶ می باشد، که این نمرات نشان دهنده درجه متوسط اضطراب در هر دو گروه است. همچنین بر اساس محاسبات، به دست آمده از طریق آزمون t چون p– مقدار (معنی داری) برابر ۰/۰۴ و کوچکتر از سطح معنی داری ۰/۰۵= α است؛ لذا می توان گفت میزان اضطراب در بین دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور بستان آباد بیشتر از دانشجویان پسر می باشد، تجزیه و تحلیل داده‌ها بین دو متغیر اضطراب و پیشرفت تحصیلی دربین دانشجویان دختر و پسر نشان می دهد که این تفاوت میانگین در دختران بیشتر از پسران می باشد. همچنین بر اساس محاسبات ، به دست آمده از طریق آزمون t چون p– مقدار (معنی داری) برابر ۰/۰۱ و کوچکتراز سطح معنی داری ۰/۰۵= α است، در نتیجه می توان گفت میانگین پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پسر و دختر دانشگاه پیام نور بستان آباد یکسان نبوده و دختران از پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به پسران برخوردارند در نهایت می توان نتیجه گرفت که بررسی های گوناگون نشان داد علل و عواملی از قبیل حالات روحی و روانی و رقابت دانشجویان تأثیر زیادی در میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی آن ها دارد.

پیشنهادات:

۱- پیشنهاد می شود در زمینه هایی از قبیل مسائل عاطفی، روانی، اجتماعی و اقتصادی تحقیقات بیشتری انجام گیرد تا مشخص شود که این عوامل تا چه حد در میزان اضطراب و شیوع آن تأثیر دارند.

۲- به دانشجویان توصیه می شود برای کاهش میزان اضطراب برای مطالعه درس ها برنامه ای طرح ریزی کنند و مطالب درسی را در مواقع مقرر یاد گرفته تا در موقع امتحان آمادگی کافی داشته باشند.

۳- توصیه می شود دانشجویان کمتر به اهمیت امتحان فکر کنند بلکه در نظر داشته باشند که امتحان وسیله و موقعیتی مطلوب برای سنجش آموخته های قبلی آنها است.

منابع:

۱- شفیع آبادی و ناصری: نظریه مشاوره و روان درمانی، مرکز نشر دانشگاهی ۱۳۹۴.

2- Aschen SR. Assertive training therapy in psychiatric milieus. Arch Psychiatr Nurs. 1997;11(1): 46- 51. 3- Wise KL, Bundy KA, Bundy EA, Wise LA. Social skill training for young adolescents. Adolescence. 1991;26(10): 233-240.

4- Stephens RL. Imagery: a treatment for nursing student anxiety. J Nurs Educ. 1992; 31(7): 314-20.

5- Rosemberg FK, Lapco A, Liorence M. The teacher's role in the application of assertive dicipline program for student in Venezuela primary school. School Psychol Int. 1997; 11(2): 143-146.

6- Krupa T, Radloff - Gabriel D, Whippey E, Kirsh B. Reflections on occupational therapy and assertive community treatment. Can J Occup Ther. 2002; 69(3): 153-7.

7- Peters BM .The relationship among psychological and perceived stress, quality of life, self care, and impairment in doctoral student. Retrieved September Is, 2007:104-76, from: http://proquest.umi.com.

8- Jungkwon L, Antonnette GV. Students' perception of Medical school stress and their evaluation of a wellness elective. Medical Education 2001; 35: 652-59.

9- Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu VS. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal 2007. Published online by: www.PubMed.gov 10- Heravi M, Milani M. Investigating the effect of relaxation therapy on level of exam anxiety in nursing student at Shahed University of Medical Science.2003; Retrieved from: www.irandoc.org. Nov 2008.

11- Emberhart NK. Interpersonal predictor of stress generation and depressed mood. Retrieved, 2007, from: ProQuest Information and Learning Company. http://proquest.umi.com.

12- Sheu S, Lin HS, Hawng SL. Perceived stress and physic-psycho-social status of nursing student during their initial period of clinical practice. International Journal of Nursing Studies 2002: 39: 165-75