

ساخت و اعتباریابی مقیاسی جهت سنجش فشارزاهای روانی دانشجویان

مهنز علی اکبری دهکردی*
دکتر بهمن نجاریان**

چکیده

هدف اساسی این پژوهش، ساخت مقیاسی برای سنجش فشارزاهای روانی دانشجویی در دانشگاه پیام نور اهواز بود. بدین منظور، پرسشنامه مقدماتی حاوی 68 ماده مربوط به فشارزاهای روانی تهیه شد و بر روی 500 دانشجوی دانشگاه پیام نور اهواز که به روش تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شده بودند اجرا گردید. سپس داده‌های جمع‌آوری شده مورد تحلیل عاملی قرار گرفت و بدین وسیله یک مقیاس کوتاه 28 ماده‌ای دو عاملی با عنوان «مقیاس فشارزاهای روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز (APN-SSI)¹ استخراج گردید، که 17 ماده روی عامل اول (شرایط فشارزای تحصیلی) و 11 ماده روی عامل دوم (شرایط فشارزای غیرتحصیلی) قرار داشت. نتایج بررسی پایایی مقیاس APN-SSI به روش همسانی درونی ($r=0/87$) رضایت بخش بود. اعتبار همزمان این مقیاس با دو مقیاس استاندارد دیگر بررسی شد که نتایج بیانگر اعتبار بالایی مقیاس است.

کلید واژگان: ساخت مقیاس، اعتباریابی مقیاس، پایایی سنجی مقیاس، سنجش فشارزاهای روانی دانشجویان

*- دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

** - عضو هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

¹ - Ahvaz Payame نور-Student Stressors Inventory

مقدمه

فشار روانی¹ واکنشی است که فرد در مقابل محرک‌های آزار دهنده از خود نشان می‌دهد (کیت ریدلی²، 2000) و زمانی که یک محرک شدید و فشارآور آنچه هانس سلیه³ عامل فشارزا⁴ می‌نامد، روی موجود زنده تأثیر می‌گذارد، او از طریق سلسله تغییراتی زیست- شیمیایی و فیزیولوژیکی در غدد مترشحه داخلی به آن پاسخ می‌دهد. در واقع سلیه (1975-1974) فشار روانی را «پاسخ عمومی» به محرک می‌داندست، ولی امروزه اکثریت پژوهشگران مطابق با نظریه فولکمن و لازاروس⁵ (1984) بر این عقیده‌اند که فشار روانی چیزی بیشتر از یک «پاسخ عمومی به محرک» می‌باشد (تاکر و مک کان⁶، 2000؛ آندا، بارونی، بوسکین، بوچ والد، مورگان، ائو، گولد و ویتس⁷، 2000؛ حجت، گانلا، اردمن و وگل⁸، 2001).

بر اساس این دیدگاه شناختی، یک واقعه به خودی خود و بیرون از ذهن معنی خاصی ندارد، بلکه این ذهن شخص و ارزیابی وی از این موقعیت است که به آن معنا می‌دهد، به طوری که موقعیتی که برای یکی فشارزا است ممکن است برای دیگری رویدادی خنثی باشد. فشارزا بودن هر موقعیت معین بستگی به این دارد که چگونه آن را ارزیابی کنیم و در خود چه توانی برای مقابله با آن ببینیم (حجت و همکاران، 2001؛ ولمن⁹، 1988؛

فرستین¹⁰، تاکر و مک کان، 2000). بنابراین، دو نکته اساسی را بایستی در مورد «فشارزاهای» در نظر گرفت: الف: به یک واقعه از آن جهت که نتیجه منفی همراه دارد فشارزا گفته نمی‌شود بلکه وقایع مثبت نیز ممکن است به اندازه وقایع منفی احتیاج به سازگاری و تطابق داشته باشند و هیجان همراه آنها می‌تواند مکانیسم عصبی، هورمونی را برای مقابله فعال کند، مانند تولد فرزند و یا ازدواج (حجت و همکاران، 2001، فرستین، 1987). چگونگی ارزیابی افراد از موقعیتهای فشارزا به عوامل مختلفی از جمله زمینه ژنتیکی، صفات شخصیتی، محیط و تعامل بین عوامل مختلف بستگی دارد (کوپر¹¹، 1988 به نقل از حجت و همکاران، 2001).

ب: فشارزاهای بیشتر جنبه شخصی و فردی دارند، در واقع فشارزاهای زندگی افراد از لحاظ نوع و شدت متفاوتند (فرستین، 1987؛ حجت و همکاران، 2001؛ ولمن، 1987) همچنین رفتارهای مقابله‌ای با این فشارزاهای در همه یکسان نیستند (لازاروس و فولکمن، 1984 به نقل از د-آندا و همکاران، 2000).

بر اساس همین نگرش پژوهشهای پیرامون سنجش فشارروانی در افراد مختلف انجام گرفته است و قدیمی‌ترین آن به نیمه اول قرن بیستم برمی‌گردد. اولین مقیاس سنجش فشارزاهای روانی توسط هولمز و راهه¹² (1967) ساخته شد. آنها بر این اعتقاد بودند که تغییرات زندگی چه مثبت، چه منفی فشارزا هستند (فرستین، 1987). آنها در پژوهش خود از افراد زیادی خواستند که فهرستی از فشارزاهای مربوط به تغییرات زندگی را تحت عنوان واحدهای متغیر زندگی طبقه

1 - stress

2 - Kate Ridley

3 - Hanse-Selye

4 - stressors

5 - Lazarus & Folkman

6 - thakkara & Mccanne

7 - Ande, Braroni, Boshkin, Buchald,

Morgan, OW, Gold and weiss

8 - Hojat, Gonnella, Erdmann & Vogal

9 - Wolman

10 - Ferstein

11 - Cooper

12 - Holmes & Rale

می‌کند (ریلدی، 2000). نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهند که جهت شناسایی عوامل فشارزای دانشجویی نیز امکان ساخت مقیاس استاندارد شده‌ای که برای دانشجویان دانشگاه خاص معتبر باشد وجود دارد: به عنوان مثال، بوناس و ویلانو⁸ (1985) در انستیتوی پلی تکنیک دانشگاه ایالتی ویرجینیا (به نقل از پولادی ری شهری، 1374). چیر و موریس⁹ (1991) در دانشجویان رشته روانشناسی و پولادی ری شهری (1374) در دانشگاه شهید چمران اهواز. همچنین نتایج گزارشهای مختلف نشان می‌دهد که با استفاده از روش آماری تحلیل عوامل می‌توان مقیاسی جهت سنجش عوامل فشارزای دانشجویی ساخت که توان طبقه بندی کردن فشارزاهای مختلف را دارا باشد، به عنوان مثال، بوناس و ویلانو (1984) در مقیاس ساخته شده خود بر اساس تحلیل عاملی، هفت منبع عمده فشارزاهای دانشجویی را مشخص کردند که عبارت بودند از: 1. موقعیت و شرایط تحصیلی 2. روابط بین فردی 3. مشکلات مالی 4. مسائل بهداشتی 5. مرگ یکی از اعضای خانواده 6. مشکلات غریزی 7. شرایط آموزش (پولادی ری شهری، 1374).

چیر و موریس (1971) نیز هفت عامل فشارزای دانشجویی را شناسایی کردند: 1. فشارزاهای مربوط به محدودیت زمانی، 2. مشکلات آموزش، 3. فشارزاهای مالی، 4. شرایط تحصیلی، 5. حمایت عاطفی محدود از جانب دوستان، 6. مشکلات پیرامون وضعیت و موقعیت فرد در محیط دانشگاه، و 7. ناتوانی در تصمیم‌گیری.

پولادی ری شهری (1374) در مقیاس خود چهار عامل: 1. شرایط تحصیلی، 2.

بندی کنند. طبق نظر آنها هر رویداد فشارزای زندگی بر اساس اهمیت آن دارای وزن خاصی است (فرستین، 1987، حجت و همکاران، 2001).

پس از گذشت زمان و با توجه به تنوع فشارزاهای زندگی در گروهها و قشرهای مختلف جامعه؛ متخصصین شروع به ساخت مقیاسهای معتبر و پایایی نمودند که در گروههای خاص قابل استفاده باشند: برای مثال، مقیاس رویدادهای زندگی ویژه نوجوانان ALES¹، پرسشنامه فشارزای دانشجویی USQ²، فهرست وقایع زندگی مربوط به کودکان بزرگتر و نوجوانان LECL³، مقیاس فشارروانی مربوط به پرستاران NSS⁴ (فرستین، 1987).

دانشجویان نیز همانند افراد دیگر جامعه در زندگی خود فشارزاهای زیادی را تجربه می‌کنند (ریلدی، 2000؛ حجت و همکاران، 2001؛ دیل و هینلی⁵، 1988). به طوری که نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است «فشارزاهای» زیاد و مستمر در زندگی دانشجویان نه تنها سبب ایجاد اختلالات جسمانی، روانی و روانتنی می‌شود (اونینگ⁶، 1999. به نقل از د- آندا، 2000؛ لازاروس و فولکمن، 1987؛ استون و همکاران⁷، 1988 به نقل از تاکر و مک کان، 2000؛ حجت و همکاران، 2001) بلکه باعث افت عملکرد تحصیلی آنان می‌شود (حجت و همکاران، 2001؛ تاکر و مک کان، 2000؛ پولادی ری شهری، 1374). بنابراین، شناخت و شناساندن این فشارزاهای در چگونگی مقابله با آنها کمک

1 - Adolescents Life Events Scale

2 - University Stress Questionnaire

3 - Life Events Check List

4 - Nursing Stress Scale

5 - Dill & Hinly

6 - Ewing

7 - Stone & Colleagues

8 - Brownos & Vollanove

9 - Chaire & Morris

دانشجویانی که از خشنودی و رضایت بیشتری برخوردار هستند فشارروانی تحصیلی کمتری دارند (میسرا⁴، 2000؛ به نقل از حجت و همکاران، 2001). در دوره دانشجویی تغییرات مهمی در زندگی رخ می‌دهد که خود از منابع مهم فشارزای زندگی می‌باشند، از جمله ورود به دانشگاه، محیط دانشگاه و فارغ التحصیلی (ریدلی، 2000). به دلیل سازگار شدن با برخی تغییرات دومین سال تحصیلی دانشجویی با اعتماد به نفس بالاتر و فشار روانی کمتری همراه است (گلدمن⁵، 1991 به نقل از حجت و همکاران، 2001). بین فشارزاهایی که دانشجویان پسر و دختر تجربه می‌کنند تفاوت معنی‌دار وجود دارد (پولادی ری شهری، 1374). فشارزاهای بین فردی و فشارزاهای مربوط به قیافه ظاهر در دختران بیشتر از پسران است (د آندا و همکاران، 2000).

با توجه به نتایج مطالعات ذکر شده مبنی بر ضرورت شناسایی فشارزاهای دوره دانشجویی و عدم وجود یک مقیاس استاندارد جهت سنجش فشارزاهای روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز در این پژوهش تلاش شده است تا در جهت ساخت چنین مقیاسی به پرسشهای زیر پاسخ داده شود: 1. فشارزاهای روانی که دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز تجربه می‌کنند کدامند؟، 2. آیا مسائل فشارزایی که دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز تجربه می‌کنند قابل دست‌بندی هستند؟، و 3. آیا می‌توان مقیاسی معتبر و پایا برای سنجش فشارزاهای روانی که دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز تجربه می‌کنند ساخت؟

محیط عمومی آموزش، 3. مسائل خوابگاه، و 4. مشکلات فارغ التحصیلی را مشخص کرد.

تحقیقات مختلف بر روی فشارزاهای دانشجویی نشان می‌دهد که برخی از آنها با شدت بیشتری در زندگی دانشجویان وجود دارند. راس، نیبلینگ و هکرت¹ (1999) نشان دادند که مهمترین فشارزاهای دانشجویی مربوط به تغییر در عادات خوردن، عادات خواب، استراحت و مسئولیتهای جدید زندگی می‌باشند.

امتحانات از منابع مهم فشارزای دانشجویی است (ریدلی، 2000؛ آندا و همکاران، 2000؛ حجت و همکاران، 2001) در زمان امتحانات میان ترم و پایان ترم دانشجویان فشار روانی زیادی را تجربه می‌کنند (های کاک² به نقل از آندا و همکاران، 2000). در پژوهش ریدلی (2000) مهمترین فشارزاهای دانشجویی عبارت بودند از: امتحانات، اوقات کلاس و تکالیف. آرچر و لامین³ (1985) نشان دادند که مهمترین عوامل فشارزای دانشجویی مربوط به امتحانات، رقابت با همکلاسیها، کمبود وقت، ارتباط با اساتید، محیط فیزیکی کلاس و انتخاب شغل آینده است.

نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که شدت فشارزاهای دانشجویی در دانشجویان مختلف نیز به یک میزان نیست. دیلی و هینلی (1998) نشان دادند که «فشارزاهای» دانشجویان سنتی یعنی دانشجویانی که در سن معمول دانشجویی 18 الی 23 ساله قرار دارند با دانشجویان غیرسنتی یعنی دانشجویانی که در سن معمول دانشجویی قرار نگرفته‌اند (24 الی 54 ساله) تفاوت معنی‌داری دارد.

¹ - Ross, Neilbling & Heckert

² - Haycock

³ - Archer & Lamin

⁴ - Misra

⁵ - Goldman

روش

جامعه آماری این پژوهش «دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاه پیام نور اهواز» بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای 500 دانشجوی این دانشگاه که از همه رشته‌ها در آن حضور داشتند جهت پژوهش انتخاب شدند، جهت نمونه‌گیری در ابتدا از همه رشته‌ها، کلاسهای به تصادف انتخاب شدند و سپس از هر کلاس به طور تصادفی 10 نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند.

تحلیل داده‌ها و نتایج

با توجه به مطالعات قبلی و اجرای آزمایشی¹، یک پرسشنامه مقدماتی حاوی 68

ماده از مسائل فشارزای دانشجویی دانشگاه پیام نور اهواز ساخته شد. پاسخها بر پایه گزینه‌های خیلی زیاد، زیاد، کم، خیلی کم رتبه‌بندی شد و به ترتیب نمره‌های 4، 3، 2، 1 به هر پاسخ اختصاص یافت. سپس پرسشنامه توسط نمونه مورد پژوهش تکمیل و جمع‌آوری شد.

جدول 1 فراوانی و شدت مشکلات دانشجویان دانشگاه پیام‌نور اهواز را با توجه به پرسشنامه مقدماتی نشان می‌دهد. فشارزاهایی همچون فاصله زیاد دانشگاه تا محل زندگی، تهیه ناهار در روزهای تشکیل کلاس، عدم انتقال به سایر دانشگاهها، عدم وجود مرجع رسیدگی به مشکلات، هزینه سنگین تحصیل، بیمناک بودن از آینده شغلی، نبودن گردشگاههای

عمومی در شهر، طرح شدن سؤالات در تهران (بانک سؤال)، هزینه ایاب و ذهاب به دانشگاه، کم بودن کلاسهای حضوری، عدم دسترسی به اساتید در طول هفته، نگرانی درباره موفقیت در امتحانات، شیوه ارزیابی دانشگاه، سرد بودن فضای دانشگاه و طولانی بودن مدت تحصیل از جمله فشارزاهایی هستند که بیش از نیمی از دانشجویان آنان را «خیلی زیاد» فشارزا می‌دانند.

داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش متعامد و حداقل ضریب عاملی 0/40 تحلیل عوامل شدند. پس از سه چرخش آزمایشی، دو عامل قابل استخراج بودند که «ارزش ویژه» (یعنی مجموع مجزورات بارهای عاملی ماده‌های موجود در هر عامل) هر یک از دو عامل نیز بالاتر

1 - در مرحله آزمایشی پرسشنامه 113 ماده‌ای که با توجه به نتایج پژوهشهای قبلی و مصاحبه با تعدادی از دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز در رابطه با فشارزاهایی که در زندگی خود تجربه می‌کنند، ساخته شده بود به گروهی از دانشجویان داده شد و از آنها خواسته شده در حین پاسخگویی، سؤالات مبهم، نارسا و تکراری را مشخص کنند. پس از آن با توجه به نظرات دانشجویان و بازنگریهای بعدی در جهت افزایش اعتبار صوری، پرسشنامه مقدماتی 68 ماده‌ای تدوین گردید.

جدول 1. جدول فراوانی و فراوانی درصدی پاسخهای آزمودنیها به پرسشنامه مقدماتی عوامل فشارزا (مشکلات دانشجویان)

بدون جواب		خیلی کم		کم		زیاد		خیلی زیاد		پاسخها سوالات
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
8/4	7	9/9	49	2/8	212	24/9	173	10/9	54	1. دشوار بودن رشته تحصیلی
10/5	52	12/3	61	37/4	185	29/7	147	10/1	50	2. مقایسه عملکرد تحصیلی با سایر دانشجویان
2/2	11	19/8	98	43/8	217	19/6	97	14/5	72	3. عدم علاقه به برخی از دروس
4	20	25/9	118	32/2	115	16/2	80	30/7	152	4. ترس از مشروط شدن
2/6	13	34/7	172	38/6	188	16/6	82	8/1	40	5. تکالیف درسی خسته کننده
6/5	3	63	312	19/4	96	5/7	18	5/5	27	6. انجام پروژه‌های تحقیقاتی و آزمایشگاهی
3/4	17	23/7	162	42	208	14/1	70	7/7	38	7. صحبت کردن در کلاس
1/4	7	2/4	12	9/5	47	35/6	176	51/1	253	8. حجم زیاد برخی از دروس
1/8	9	7/7	38	21/8	113	33/1	164	34/5	171	9. کیفیت پایین برخی از اساتید
2/8	14	14/7	73	40	198	27/7	137	14/7	73	10. عدم آشنایی با روش صحیح مطالعه
2/6	13	8/5	42	29/7	147	34/3	170	24/8	123	11. خسته کننده بودن برخی از کلاسها
1/8	9	17/8	88	24	119	19/2	95	37/2	184	12. برخورد نامناسب مسئولین دانشگاه
2/5	11	10/5	52	19	94	30/7	152	37/6	186	13. عدم وجود محیط مناسب برای مطالعه
2/2	11	3/5	26	8/1	40	22/4	111	62	307	14. کمبود امکانات آموزشی
2	10	42/9	211	34/5	171	10/9	54	9/9	49	15. سازگاری با سایر همکلاسها
1/8	9	26/1	26	38/6	191	19/8	98	13/7	68	16. سروصداهاي مزاحم در کلاس
1/2	6	5/3	26	18/8	93	23/4	116	51/3	254	17. برنامه نامناسب ساعتهای کلاس
2/2	11	30/1	149	43/6	216	13/3	66	107	53	18. محیط فیزیکی نامناسب کلاسها
1/8	9	60/1	30	8/5	42	19/8	98	63/08	316	19. کمبود کلاسهای حضوری
1/6	8	5/9	29	13/7	68	22/4	111	56/04	279	20. عدم دسترسی به اساتید در طول ترم
21/6	13	7/9	39	10/5	52	21	104	58	287	21. نگرانی درباره موفقیت در امتحانات کارشناسی ارشد
1/4	7	3	15	12/7	63	24	119	58/08	291	22. نامناسب بودن برنامه امتحانی
1/4	7	6/3	31	21/4	106	27/3	135	43/06	216	23. گرفتن نمره بد در برخی از امتحانات
2/4	12	4/2	21	9/1	45	23/4	116	60/8	307	24. عدم حضور اساتید در جلسه امتحان
2/	12	11/7	58	29/5	146	21/8	108	34/5	171	25. برخورد نامناسب مراقبین جلسه امتحان

بدون جواب		خیلی کم		کم		زیاد		خیلی زیاد		پاسخها سوالات
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
1/2	6	8/7	43	22	109	26/9	133	41/2	204	26. زمان کم امتحان
2/2	11	6/5	32	11/7	58	36/2	194	40/4	200	27. عدم آشنایی کافی با اساتید
2/4	12	31/9	158	38/8	192	16/6	82	10/3	51	28. برخورد نامناسب اساتید
3	15	12/5	62	31/5	156	22/7	162	20/2	100	29. عدم آشنایی اساتید با یافته‌های علمی
3	15	13/7	68	32/5	161	31/1	154	19/6	97	30. شیوه نامناسب ارزیابی اساتید
2/4	12	16/8	83	10/5	52	19/4	96	50/9	252	31. شیوه ارزیابی امتحانات دانشگاه پیام نور
2/8	14	14/9	74	21/6	107	17	84	43/6	216	32. اعلان نمرات در تابلوی امتحانات
3	15	11/3	56	18/4	91	22/6	112	44/6	221	33. الزامی بودن انتخاب دروس با اساتید
3	15	4	20	9/7	48	22/8	113	60/4	299	34. سرد بودن غذای دانشگاه
2/6	13	52/1	258	20/1	149	7/7	38	7/5	37	35. بی‌علاقگی به رشته تحصیلی
4/4	22	23/8	118	26/9	133	2/1	99	24/8	123	36. عدم کاربردی بودن رشته
1/6	8	7/9	39	11/3	56	19	94	60/2	298	37. طولانی بودن مدت تحصیل
3/2	16	13/3	66	31/7	154	22/2	110	30/1	149	38. غیبت و تأخیر بعضی از اساتید
2	10	21/4	106	23	114	22/2	110	31/3	155	39. برخورد نامناسب کارمندان
2/9	13	4/8	24	19	94	25/7	120	47/9	237	40. هزینه‌های سنگین خرید کتاب
1/8	9	59/6	295	26/9	133	9/7	33	5/1	25	41. سازگاری با جنس مخالف
2/2	11	15/2	75	14/7	73	17/2	85	50/7	251	42. تهیه‌های در روزهای تشکیل کلاس
4	20	12/5	62	12/3	61	19/2	95	51/9	257	43. عدم امکان انتقال به سایر دانشگاهها
2/6	13	3/4	17	5/3	26	15/2	75	73/5	364	44. عدم وجود مرجع رسیدگی به مشکلات
1/4	7	3/6	18	13/5	67	25/9	128	55/6	275	45. هزینه سنگین تحصیلی
3/8	19	18/6	92	16	79	21/4	106	40/2	199	46. عدم دسترسی به يك محرم راز
2/6	13	16/4	81	21	104	22/2	110	30/8	287	47. نگرانی از افزایش سن
3/2	16	10/5	52	10/3	51	14/1	70	61/8	306	48. بیمناک بودن از آینده شغلی
2	10	5/9	29	11/7	58	17/2	85	63/2	313	49. نبودن گردشگاههای عمومی در شهر
1/2	11	3/4	17	14/3	71	28/9	143	51/3	253	50. عدم دسترسی به منابع درسی
3/6	18	4/4	22	17/6	87	21/5	146	44/8	222	51. کمبود امکانات کتابخانه‌ای

بدون جواب		خیلی کم		کم		زیاد		خیلی زیاد		پاسخها
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
4/2	21	20/2	100	37/4	185	18/8	93	19/4	96	52. عدم همکاری مسئولین
4/2	21	10	50	19	94	23/4	116	43/2	214	53. کاغذبازی اداری
2	10	3/4	17	2/6	13	7/3	36	84/6	419	54. طرح شدن سوالات در تهران
5/3	26	13/3	66	23/8	91/8	20/8	103	36/8	182	55. پارتی بازی در دانشگاه
3/2	16	24/4	121	24/6	122	19/6	97	28/1	139	56. تأکید بیش از حد به زبان انگلیسی
4	20	39/2	194	28/7	142	11/3	56	16/8	83	57. نگرانی در مورد تناسب اندام
1/8	9	10/1	50	13/3	66	18/3	92	56/2	278	58. هزینه ایاب و ذهاب در دانشگاه
2/8	1	30/1	149	22/4	111	19/6	92	26/1	129	59. ناراحتی خانواده از تحصیل در دانشگاه
2/6	13	20/8	103	21/8	118	21/2	105	31/5	156	60. مسئولیتهای زیاد در خانواده
7/3	36	47/33	234	13/5	67	12/3	61	19/6	97	61. مسئولیتهای زیاد در محل کار
8/7	43	39	193	15/4	76	11/7	58	25/3	125	62. مسئولیتهای شغلی
4/2	21	26/3	130	22/6	112	19/8	98	27/1	134	63. مسئولیتهای خانوادگی
5/1	25	35/8	177	14/5	72	10/9	54	33/7	167	64. مشکلات مربوط به مسکن
3/8	19	47/5	235	23/8	118	11/1	55	13/7	68	65. ابتلا به بیماریهای جسمی
1/8	9	9/1	45	6/3	46	11/9	59	67/9	336	66. فاصله زیاد دانشگاه با محل زندگی
4/8	24	17/8	88	19/2	95	10/9	80	42	28	67. اجباری نبودن حضور در کلاسها
4/6	23	48/7	241	18/2	90	16/2	54	17/6	87	68. نگرانی در ابتلا به بیماریهای روانی

فشارزاهای روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز) با دو عامل یا خرده مقیاس استخراج گردید که 17 ماده روی عامل اول (شرایط تحصیلی) و 11 ماده روی عامل دوم (شرایط غیر تحصیلی) قرار گرفت. ارزش ویژه عامل

از حدنصاب يك است. به عبارت دیگر، پس از سه چرخش آزمایشی، تحلیل عوامل داده‌ها به بهترین ترکیب ماده‌ای ساختار عاملی خود دست یافت. همچنین عوامل مستخرج از لحاظ محتوایی قابل نامگذاری بودند. بدین ترتیب يك مقیاس 28 ماده‌ای موسوم به APN-SSI (یا مقیاس

جدول 2. ماده‌ها مقیاس APN-SSI و بارهای عاملی مربوطه

عامل اول (فشارزاهای تحصیلی)			
بار عاملی	شماره در پرسشنامه اولیه	شماره در پرسشنامه اولیه	ماده‌ها
0/59	1	12	برخورد نامناسب مسئولین دانشگاه
0/59	3	11	خسته کننده بودن برخی کلاسها
0/54	5	39	برخورد نامناسب کارمندان دانشگاه
0/53	7	25	برخورد نامناسب مراقبین جلسه امتحان
0/53	9	27	عدم آشنایی با برخی از اساتید
0/51	11	28	برخورد نامناسب برخی از اساتید

0/51	13	50	عدم دسترسی به منابع درسی مناسب
0/50	15	29	آشنا نبودن اساتید با یافته‌های جدید
0/50	17	55	پارتنری بازي در واحدهای مختلف دانشگاه
0/48	19	30	شیوه ارزیابی نامناسب برخی از اساتید
0/48	21	9	کیفیت پایین تدریس
0/47	23	38	غیبت و تاخیر برخی از اساتید
0/44	24	26	زمان کم امتحان
0/44	25	53	کاذب‌نمایی اداری دانشگاه
0/42	26	52	عدم همکاری مسئولین کتابخانه
0/43	27	51	کمبود امکانات کتابخانه‌ای
0/40	28	18	محیط فیزیکی نامناسب کلاسها
عامل دوم (فشارزاهای غیرتحصیلی)			
بار عاملی	شماره در APN-SSI	شماره در پرسشنامه اولیه	ماده‌ها
0/71	2	63	مشکلات مربوط به خانواده
0/66	4	60	مسئولیت‌های زیاد در خانواده
0/56	6	64	مشکلات مربوط به مسکن
0/56	8	62	مشکلات مربوط به مسئولیت‌های شغلی
0/56	10	68	نگرانی درباره ابتلا به بیماری‌های روانی
0/55	12	65	نگرانی درباره ابتلا به بیماری‌های جسمی
0/50	14	59	ناراحتی خانواده از تحصیل در این دانشگاه
0/48	16	47	نگرانی از افزایش سن
0/47	18	61	مسئولیت‌های زیاد در محل کار
0/46	20	1	دشواری بودن رشته تحصیلی
0/45	22	4	ترس از مشروط شدن

جدول 3. ضرایب پایایی مقیاس APN-SSI

عامل دوم (فشارزاهای غیرتحصیلی)	عامل اول (فشارزاهای تحصیلی)	کل مقیاس APN-SSI	روش‌های محاسبه ضرایب پایایی همسانی درونی (الفای کرانیاخ) بازآزمایی
0/77	0/83	0/87	
0/91	0/83	0/87	

جهت بررسی اعتبار²، در مرحله دیگری از پژوهش به 110 نفر از دانشجویان مقیاس APN-SSI همراه با مقیاس اضطراب عمومی ANQ³ (عطاری و همکاران، 1374) و مقیاس آسیب‌شناسی روانی عمومی SCL-25، فرم تجدیدنظر شده SCL-90-R⁴ (نجاریان و داودی، 1380) داده شد و همبستگی بین مقیاسها بررسی گردید. نتایج تحقیقات مختلف نشان داد که بین اضطراب و فشارروانی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، افرادی که از اضطراب بالایی برخوردار هستند فشار روانی زیادتری را احساس می‌کنند و در پاسخ به عوامل فشارزا

اول 8/94 و عامل دوم 3/2 می‌باشد. عامل اول 15/1 و عامل دوم 5/4 درصد واریانس را تبیین می‌کنند.

جدول 2، ماده‌های مقیاس APN-SSI را در دو عامل فشارزاهای تحصیلی و غیرتحصیلی نشان می‌دهد. در این جدول شماره ماده‌ها در پرسشنامه مقدماتی، بارهای عاملی هر ماده و شماره آنها در مقیاس APN-SSI نیز ارائه شده است.

پایایی و اعتبار

پایایی¹ مقیاس APN-SSI از طریق محاسبه همسانی درونی و بازآزمایی بررسی گردید (جدول 3). ضرایب همسانی درونی عامل اول، عامل دوم و کل مقیاس به ترتیب 0/83، 0/91 و 0/87 می‌باشند.

² - Validity

³ - Anxiety Questionnaire

⁴ - Symptom Checklist-90-Revised

¹ - Reliability

علائم جسمانی بیشتری نشان می‌دهند. (فانتاتا، هیدرا، گودفري و سرماک¹، 1999؛ مسنجر و شین²، 1999). افرادی که فشارزاهای بیشتری را تجربه می‌کنند در آزمونهای اضطراب نیز نمره‌های بالاتری کسب می‌کنند (حجت و همکاران، 2001؛ ریڈلی، 2000). همچنین بادرن³ (1998) نشان داده است که اضطراب یکی از پاسخهای رایج افراد به فشار روانی است.

همان طوری که در جدول 4 مشاهده می‌گردد ضریب همبستگی مقیاس اضطراب عمومی با کل مقیاس APN-SSI با 0/42،

¹ - Fontana, Hyra, Godfrey & Cermak

² - Messenger & Shean

³ - Boudarene

جدول 4. ضرایب همبستگی مقیاس APN-SSI در مرحله اعتباریابی

مقیاسها	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری (p)
کل مقیاس با SCL-25	0/30	0/05
عامل اول با SCL-25	0/31	0/05
عامل دوم با SCL-25	0/15	-
کل مقیاس با ANQ	0/42	0/01
عامل اول با ANQ	0/34	0/05
عامل دوم با ANQ	0/38	0/01

اعتباریابی شده است جهت بررسی اعتبار مقیاس APN-SSI استفاده شد. همان طوری که در جدول 4 مشاهده می‌گردد ضریب همبستگی SCL-25 با کل مقیاس 0/30 با عامل اول (شرایط فشارزای تحصیلی) 0/31 است که هر دو در سطح $P=0/05$ معنی‌دار هستند، ولی ضریب همبستگی بین مقیاس SCL-25 و عامل دوم (شرایط فشارزای غیرتحصیلی) 0/15 است که معنی‌دار نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش ساخت و اعتباریابی مقیاسی جهت سنجش فشار روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز اهواز بوده است که با انجام تحلیل عاملی بر روی پرسشنامه 68 ماده‌ای فشارزاهای دانشجویی، مقیاس کوتاه 28 ماده‌ای دو عاملی

APN-SSI به دست آمد که 17 ماده بر روی عامل اول (فشارزاهای تحصیلی) و 11 ماده روی عامل دوم (فشارزاهای غیرتحصیلی) قرار گرفت.

این مقیاس از ضرایب همسانی درونی و بازآزمایی بالا و رضایت بخشی برخوردار بود. همچنین ضرایب اعتبار مقیاس APN-SSI معنی‌دار بودند. به طوری که ضرایب همبستگی بین مقیاس اضطراب عمومی ANQ و مقیاس APN-SSI و خرده مقیاسهای آن معنی‌دار بودند. ضرایب همبستگی بین مقیاس آسیب روانی SCL-25 با کل مقیاس APN-SSI و

عامل اول 0/34 و با عامل دوم 0/38 است که هر سه معنی‌دار هستند. نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند که بین آسیبهایی روانی و فشارزاهای زندگی رابطه وجود دارد (اوینگ، 1999؛ به نقل از کاتر و مک کان، 2000؛ لوگس، کوین و داکوف¹، فولکمن و لازاروس، 1982 به نقل از آندا و همکاران، 2000). افرادی که فشارزاهای زیاده‌تری را تجربه می‌کنند در آزمونهایی روان نژندی، افسردگی و دیگر آزمونهایی روانی نمره بالاتری می‌آورند (حجت و همکاران، 2001؛ ریذلی، 2000؛ کاتر و مک کان، 2000). همچنین آسیبهایی روانی می‌توانند از جمله پیامدهای فشارزاهای روانی باشند، زیرا در افرادی که در محیط فشارزا، زندگی می‌کنند آشفتگی هیجانی و روانی زیاده‌تری دیده می‌شود (کامپس ارسون و گرانت²، 1993؛ لویس³، 1687؛ گاد و جانسون⁴، 1980؛ گریستن، لانگر، آیزنبرگ و فاگان⁵، 1977؛ جانسون و مک کیوتن⁶، 1980 به نقل از آندا و همکاران، 2000).

با توجه به نتایج مذکور مقیاس آسیب‌شناسی روانی عمومی SCL-25 که فرم کوتاه شده مقیاس SCL-90-R است و توسط نجاریان و داودی در ایران تهیه و

¹ - Longis, Coyne, Dakof

² - Compas, oroson & Grant

³ - Lewis

⁴ - Gad & Johnson

⁵ - Gresten, Langer, Eisenberg & Fagan

⁶ - Johnson & McCutcheon

فشارزایی دانشجویی بودند (ریدلی، 2000؛ د- آندا و همکاران، 2000 حجت و همکاران، 2001؛ آرچر و لامین، 1985). ولی برخی دیگر از فشارزاهای که در پژوهشهای قبلی برای دانشجویان جزء منابع مهم فشارروانی گزارش شده‌اند از جمله مسائل خوابگاه (پولادی ری شهری، 1374)، و تغییر در عادات خوردن و خوابیدن (شنون، برادلی و ترزا، 1991) در این پژوهش جزء فشارزاهای مهم نبودند. شاید یافته‌های تحقیق حاضر به خاطر نوع و ماهیت تحصیلات نیمه حضوری دانشجویان در دانشگاه پیام نور قابل توجه و توجیه باشند چرا که دانشجویان این قبیل دانشگاهها در طول هفته (خیلی بیشتر از دانشجویان سایر دانشگاهها) به زندگی عادی و متداول خود می‌پردازند، و صرفاً اواخر هفته (حداکثر دو روز) به تحصیل می‌پردازند. لذا، ماهیت، نوع و شدت فشارزاهای غیرتحصیلی آنان تا حد زیادی با دانشجویان سایر دانشگاهها متفاوت است. نتایج به دست آمده در رابطه با پاسخ به پرسش دوم بیانگر آن است که فشارزاهای روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز نیز قابل دسته‌بندی می‌باشند و همانند تحقیقات قبلی این دسته‌بندی با استفاده از روش آماری تحلیل عوامل انجام گرفت (بوناس و ویلانو، 1984؛ چیر و موریس، 1991؛ پولادی ری شهری، 1374). بر اساس این روش، فشارزاهای دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز، در دو دسته یا عامل جای گرفتند که عامل اول (فشارزاهای تحصیلی) 15/1 درصد واریانس و عامل دوم (فشارزاهای غیرتحصیلی) 5/4 درصد واریانس را تبیین می‌کند.

جهت جوابگویی به پرسش سوم در این پژوهش مقیاس معتبر و پایایی برای سنجش فشارزاهای روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز اهواز ساخته شد.

خرده مقیاسهای آن عبارتند از: با عامل اول 0/31، با عامل دوم 0/15 و با کل مقیاس 0/30، که همگی به جزء همبستگی عامل دوم در سطح $a=0/05$ معنی‌دار می‌باشند. براساس این یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که ارتباط مستحکمی بین عوامل فشارزایی غیرتحصیلی و نشانه‌های مرضی، به آن گونه که مقیاس SCL-25 می‌سنجد وجود ندارد. البته، این یافته‌ها بدین معنا نیست که عامل فشارزایی غیرتحصیلی بر هم زننده آرامش دانشجویان نیست، چرا که همبستگی این عامل با اضطراب عمومی معنی‌دار و قابل ملاحظه است.

نتایج به دست آمده در رابطه با پاسخ به پرسش اول بیانگر آن است که دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز نیز فشارزاهای روانی متعددی را تجربه می‌کنند و مهمترین آنها عبارتند از: عدم وجود مرجع رسیدگی به مشکلات، طولانی بودن مدت تحصیل، نگرانی درباره موفقیت در امتحانات کارشناسی ارشد، کمبود کلاسهای حضوری، برنامه نامناسب ساعتهای کلاس، کمبود امکانات آموزشی، عدم حضور اساتید در جلسه امتحان، نامناسب بودن برنامه امتحانی، سرد بودن فضای دانشگاه، شیوه ارزیابی امتحانات، عدم دسترسی به اساتید در طول ترم، تهیه ناهار در روزهای تشکیل کلاس، عدم امکان انتقال به سایر دانشگاهها، بیمناک بودن از آینده شغلی، نبودن گردشگاههای عمومی در شهر، عدم دسترسی به منابع درسی، طرح شدن سوالات در تهران، هزینه ایاب و ذهاب به دانشگاه، فاصله زیاد دانشگاه با محل زندگی. برخی از این فشارزاهای مانند نگرانی درباره امتحانات، برنامه نامناسب ساعتهای کلاس، نامناسب بودن برنامه امتحانی، شیوه ارزیابی، عدم دسترسی به منابع درسی و بیمناک بودن از آینده شغلی از گزارشهای قبلی نیز از مهمترین منابع

3. مسئولین دانشگاه با استفاده از برخی راهبردها می‌توانند برخی از فشارزاهای غیرتحصیلی را نیز کمتر کنند. از جمله با ارائه امکاناتی در روزهای تشکیل کلاس، مشکل تهیه ناهار دانشجویان را حل کنند. دایر کردن امکانات ایاب و ذهاب دانشجویان جهت کاهش هزینه سنگین آنان، دایر کردن واحد مشاوره دانشجویی جهت مراجعات دانشجویان مشکل‌دار از موارد دیگر است.

4. به دلیل اینکه دانشجویان دانشگاه پیام نور با توجه به سیستم نیمه حضوری بودن امکان استفاده از کلاسهای حضوری و ارتباط با اساتید را کمتر دارند جهت جبران این کمبود بایستی امکان استفاده آنان از وسایل آموزشی دیگر و کمک آموزشی (نظیر فیلمهای ویدئویی، CD های کامپیوتری و امکانات کتابخانه‌ای و...) را بیشتر فراهم کرد تا تأثیر این فشارزاهای تحصیلی کمتر شود یا از بین برود.

5. به پژوهشگران پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات بعدی با استفاده از این مقیاس چگونگی رابطه فشارزها با عملکرد تحصیلی، خصوصیات فردی و شخصیتی را مورد بررسی قرار دهند.

6. همچنین راههای مقابله‌ای موفق و ناموفق با فشارزاهای دانشجویی را در دانشجویان دانشگاه پیام نور بررسی کنند، و توصیه‌هایی جهت مقابله با تأثیر فشارزها به خود دانشجویان ارائه دهند.

پیشنهادها

با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش در پاسخدهی به سوالات پژوهش به مسئولین، پژوهشگران و دست اندرکاران دانشگاهها خصوصاً دانشگاه پیام نور پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

1. طبق نظر صاحب نظران هر چقدر که وفور و شدت عوامل فشارزای روانی بیشتر باشد نه تنها سلامت جسمانی و روانی افراد تهدید می‌شود بلکه در عملکردهای آنان نیز اختلال پیدا می‌شود، لذا به مسئولین پیشنهاد می‌گردد نه تنها برای ایجاد سلامت جسمانی و روانی دانشجویان بلکه جهت افزایش کارایی و بازدهی آموزشی آنان تلاش شود تا از زیاد شدن و شدید شدن فشارزاهای روانی دانشجویان جلوگیری شود.

2. از آنجائی که «مبهم بودن موقعیتها» و آشنا نبودن دانشجو با سیستم دانشگاه پیام نور، خود از رایج‌ترین و شدیدترین فشارزاهای تحصیلی دانشجویان است (همانند کم بودن کلاسهای حضوری- عدم دسترسی به اساتید- عدم حضور اساتید در جلسه امتحان- نحوه ارزیابی دانشگاه پیام نور- طرح سوالات در تهران) به مسئولین دانشگاه توصیه می‌شود با استفاده از میزگردها و جلسات گروهی با دانشجویان تازه وارد، همچنین ارائه بروشورهایی به آنان در رابطه با چگونگی سیستم آموزشی دانشگاه پیام نور به عنوان یک سیستم آموزشی نیمه حضوری و آشناسازی آنان با امکانات و روشهای موفقیت در این سیستم از شدید شدن بسیاری از فشارزاهای تحصیلی بکاهند.

فارسی

- پولادی ری شهری، اله... (1374). بررسی رابطه عوامل فشارزاهای روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز با عملکرد تحصیلی آنان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- علی اکبری دهکردی، مهناز (1370). بررسی تأثیر شدت و فراوانی عوامل فشارزاهای روانی در ایجاد اختلالات گوارشی و خصوصیات روانی این گروه از بیماران، پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس.
- عطاری، یوسفعلی؛ نجاریان، بهمن و مکوندی، بهنام (1377). ساخت و اعتباریابی و هنجاریابی مقیاس اضطراب ANQ. مجله علمی و پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء 15 و 16، صص 97-110.
- نجاریان، بهمن؛ داودی، ایران (1380). ساخت و اعتباریابی SCL-25 فرم کوتاه شده-SCL (90-R) مجله علمی- پژوهشی، فصلنامه انجمن روانشناسی شماره 18، صص 136-150.

لاتین

- Archer, J. & Lamin, A. (1985). "An investigation of personal and academic stressors on college campuses". *Journal of College Student Personnel* Vol. 26, Pp. 210-214.
- Boudarene, M. (1998). Stress, Anxiety: What relationships? *Encephale*, Vol. 24(6), PP. 552-568.
- Cole, S.R. (1999). "Assessment of differential item functioning in the perceived stress scale-tO". *Journal of Epidemiology and Community Health*, Vol. 53(5), PP. 319-320.
- Diane de, A., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, OW.J. Gold, S. & Weiss, R. (2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and Youth Services Review*, Vol. 22, No. 6. PP. 441-463.
- Dill, P.L., Henley, T.B. (1998). Stressors of College. *Journal of Psychology*, Vol. 132(1) PP. 25-32.
- Feuerstein, F. (1987). *Health Psychology*. Plenum Press, CH. 1, 10,20.
- Fontana, A. Derek, H. Lauren, G. & Laurie, C. (1999). Impact of Peer-led Stress inoculation training intervention on state anxiety and heart in college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, Vol. 4(1) PP. 45-63.
- Hojat, M., Gonnella, J., Erdmann, J. & Vogel, W. (2001). Medical students, cognitive appraisal of stressful life events as related to personality, physical well-being, and academic performance. Available online 31 October 2002. Elsevier semce.
- Messenger, C. Shean, G. (1998). The effects of anxiety sensitivity and history of panic on reactions to stressors in a non-clinical sample. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychology*, Vol. 29(4), PP. 277-288.
- Morris, R.D. & Cahir, N. (1991). The psychology students stress questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. (47), PP. 414-417.

- Ridley, K. (2000). Stress and studying. Available in *www.yahoo. corn*.
- Ross, S.E., Neibling, B., Heckert, T.M. (1999). Source of stress among college students. *College Student Journal* Vol. 33(2), PP. 312-317.
- Thakkar, R. & MaCanne, T.R. (2000). The effect of Daily stressors on physical health in women with and without a childhood of sexual Abuse. *Child Abuse & Neglect*, Vol. 24, No. 2, PP. 209-221.
- Wolman, B. (1988). Psychosomatic Disorder. *Plenum Medical Bilk Company*, CH. 2, 7, 11, 28.