

ساخت و اعتباریابی مقیاسی جهت سنجش فشارزاهای روانی دانشجویان

مهناز علی‌اکبری 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 ۶۸ ماده مربوط به فشارزاهای روانی تهیه شد و بر روی ۵۰۰ 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 ۲۸ ماده‌ای دو عاملی با عنوان «مقیاس فشارزاهای روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز (APN-SSI)» استخراج گردید، که ۱۷ ماده روی عامل اول (شرایط فشارزای تحصیلی) و ۱۱ 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 بالای 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

به طوری که موقعیتی که برای یکی فشارزا است ممکن است برای دیگری رویدادی خشی 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، ۲۰۰۱؛ ولمن^۹، ۱۹۸۸؛ فرستین^{۱۰}، تاکر و مک کان، ۲۰۰۰). 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، ۲۰۰۱، فرستین، ۱۹۸۷). چگونگی ارزیابی افراد از موقعیتهای فشارزا به عوامل مختلفی از جمله زمینه ژنتیکی، صفات شخصیتی، محیط و تعامل بین عوامل مختلف بستگی دارد (کوپر^{۱۱}، ۱۹۸۸ به نقل از حجت و همکاران، ۲۰۰۱).

ب: فشارزاهای بیشتر جنبه شخصی و فردی دارند، در واقع فشارزاهای زندگی افراد از لحاظ نوع و شدت متفاوتند (فرستین،

فشار روانی^۱ واکنشی است که فرد در مقابل محرکهای آزار دهنده از خود نشان می‌دهد (کیت ریدلی^۲، ۲۰۰۰) و زمانی که یک محرک شدید و فشارآور آنچه هانس سلیه^۳ عامل فشارزا^۴ 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 (۱۹۷۵-۱۹۷۴) فشار روانی را «پاسخ عمومی» به محرک می‌دانست، ولی امروزه اکثریت پژوهشگران مطابق با نظریه فولکمن و لازاروس^۵ (۱۹۸۴) بر این عقیده‌اند که فشار روانی چیزی بیشتر از یک «پاسخ عمومی به محرک» می‌باشد (تاکر و مک کان^۶، ۲۰۰۰؛ آندا، بارونی، بوسکین، بوچ والد، مورگان، ائو، گولد و ویتس^۷، ۲۰۰۰؛ حجت، گانلا، اردمن و وگل^۸، ۲۰۰۱). براساس 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،

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

۱۹۸۷؛ حجت و همکاران، ۲۰۰۱؛ ولمن، ۱۹۸۷) همچنین رفتارهای مقابله‌ای با این فشارزاهای در همه یکسان نیستند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴ به نقل از د-آندا و همکاران، ۲۰۰۰).

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 راهه^۱ (۱۹۶۷) ساخته شد. آنها بر این اعتقاد بودند که تغییرات زندگی چه مثبت، چه منفی فشارزا هستند (فرستین، ۱۹۸۷). آنها در پژوهش خود از افراد زیادی خواستند که فهرستی از فشارزاهای مربوط به تغییرات زندگی را تحت عنوان واحدهای متغیر زندگی طبقه بندی کنند. طبق نظر آنها هر رویداد فشارزای زندگی بر اساس اهمیت آن دارای وزن خاصی است (فرستین، ۱۹۸۷، حجت و همکاران، ۲۰۰۱).

دانشجویان نیز همانند افراد دیگر جامعه در زندگی خود فشارزاهای زیادی را تجربه می‌کنند (ریدلی، ۲۰۰۰؛ حجت و همکاران، ۲۰۰۱؛ دیل و هینلی^۶، ۱۹۸۸). به طوری که نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است «فشارزاهای» زیاد و مستمر در زندگی دانشجویان نه تنها سبب ایجاد اختلالات جسمانی، روانی و روانتی می‌شود (اونینگ^۷، اونینگ^۷، ۱۹۹۹. به نقل از د-آندا، ۲۰۰۰؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۷؛ استون و همکاران^۸، ۱۹۸۸ به نقل از تاکر و مک کان، ۲۰۰۰؛ حجت و همکاران، ۲۰۰۱) بلکه باعث افت عملکرد تحصیلی آنان می‌شود (حجت و همکاران، ۲۰۰۱؛ تاکر و مک کان، ۲۰۰۰؛ پولادی ری شهری، ۱۳۷۴). بنابراین، شناخت و شناساندن این فشارزاهای در چگونگی مقابله با آنها کمک می‌کند (ریدلی، ۲۰۰۰). نتایج تحقیقات مختلف نشان

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

² - Adolescents Life Events Scale
³ - University Stress Questionnaire
⁴ - Life Events Check List
⁵ - Nurssing Stress Scale
⁶ - Dill & Hinly
⁷ - Ewing
⁸ - Stone & Colleagues

¹ - Holmes & Rale

فشارزاهای مربوط به محدودیت زمانی، ۲. مشکلات آموزش، ۳. فشارزاهای مالی، ۴. شرایط تحصیلی، ۵. حمایت عاطفی محدود از جانب دوستان، ۶. مشکلات پیرامون وضعیت و موقعیت فرد در محیط دانشگاه، و ۷. ناتوانی در تصمیم‌گیری.

پولادی ری شهری (۱۳۷۴) در مقیاس خود چهار عامل: ۱. شرایط تحصیلی، ۲. محیط عمومی آموزش، ۳. مسائل خوابگاه، و ۴. 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 هکرت^۳ (۱۹۹۹) 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، ۲۰۰۰؛ آندا و همکاران، ۲۰۰۰؛ حجت و همکاران، ۲۰۰۱) در زمان امتحانات میان ترم و پایان ترم دانشجویان فشار روانی زیادی را تجربه می‌کنند (های کاک^۴ به نقل از آندا و همکاران، ۲۰۰۰). در پژوهش ریدلی

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 ویلانو^۱ (۱۹۸۵) در انستیتوی پلی تکنیک دانشگاه ایالتی ویرجینیا (به نقل از پولادی ری شهری، ۱۳۷۴). چیر و موریس^۲ (۱۹۹۱) در دانشجویان رشته روانشناسی و پولادی ری شهری (۱۳۷۴) 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 (۱۹۸۴) در مقیاس ساخته شده خود بر اساس تحلیل عاملی، هفت منبع عمده فشارزاهای دانشجویی را مشخص کردند که عبارت بودند از: ۱. موقعیت و شرایط تحصیلی ۲. روابط بین فردی ۳. مشکلات مالی ۴. مسائل بهداشتی ۵. مرگ یکی از اعضای خانواده ۶. مشکلات غریزی ۷. شرایط آموزش (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴).

چیر و موریس (۱۹۷۱) نیز هفت عامل فشارزای دانشجویی را شناسایی کردند: ۱.

³ - Ross, Neilbling & Heckert

⁴ - Haycock

¹ - Brownos & Vollanove

² - Chaire & Morris

تغییرات دومین سال تحصیلی دانشجویی با اعتماد به نفس بالاتر و فشار روانی کمتری همراه است (گلدمن^۳، ۱۹۹۱ به نقل از حجت و همکاران، ۲۰۰۱). بین فشارزاهایی که دانشجویان پسر و دختر تجربه می‌کنند تفاوت معنی‌دار وجود دارد (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴). فشارزاهای بین فردی و فشارزاهای مربوط به قیافه ظاهر در دختران بیشتر از پسران است (د آندا و همکاران، ۲۰۰۰).

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: ۱. فشارزاهای روانی که دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز تجربه می‌کنند کدامند؟، ۲. آیا مسائل فشارزایی که دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز تجربه می‌کنند قابل دسته‌بندی هستند؟، و ۳. آیا می‌توان مقیاسی معتبر و پایا برای سنجش فشارزاهای روانی که دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز تجربه می‌کنند ساخت؟

(۲۰۰۰) مهمترین فشارزاهای دانشجویی عبارت بودند از: امتحانات، اوقات کلاس و تکالیف. آرچر و لامین^۱ (۱۹۸۵) 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 (۱۹۹۸) نشان دادند که «فشارزاهای» دانشجویان سنتی یعنی دانشجویانی که در سن معمول دانشجویی ۱۸ الی ۲۳ ساله قرار دارند با دانشجویان غیرسنتی یعنی دانشجویانی که در سن معمول دانشجویی قرار نگرفته‌اند (۲۴ الی ۵۴ ساله) تفاوت معنی‌داری دارد.

دانشجویانی که از خشنودی و رضایت بیشتری برخوردار هستند فشارروانی تحصیلی کمتری دارند (میسرا^۲، ۲۰۰۰؛ به نقل از حجت و همکاران، ۲۰۰۱). 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 فارغ‌التحصیلی (ریدلی، ۲۰۰۰). به دلیل سازگار شدن با برخی

³ - Goldman

¹ - Archer & Lamin

² - Misra

روش

پرسشنامه توسط نمونه مورد پژوهش تکمیل و جمع‌آوری شد.

جدول ۱ 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 ۰/۴۰ تحلیل عوامل شدند. پس از سه چرخش آزمایشی، دو عامل قابل استخراج بودند که «ارزش ویژه» (یعنی مجموع مجذورات بارهای عاملی ماده‌های موجود در هر عامل) هر یک از دو عامل نیز بالاتر

جامعه آماری این پژوهش «دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاه پیام‌نور اهواز» بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای ۵۰۰ 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 ۱۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند.

تحلیل داده‌ها و نتایج

با توجه به مطالعات قبلی و اجرای آزمایشی^۱، یک پرسشنامه مقدماتی حاوی ۶۸ ماده از مسائل فشارزای دانشجویی دانشگاه پیام‌نور اهواز ساخته شد. پاسخها بر پایه گزینه‌های خیلی زیاد، زیاد، کم، خیلی کم رتبه‌بندی شد و به ترتیب نمره‌های ۴، ۳، ۲، ۱ به هر پاسخ اختصاص یافت. سپس

^۱ - در مرحله آزمایشی پرسشنامه ۱۱۳ ماده‌ای که با توجه به نتایج پژوهشهای قبلی و مصاحبه با تعدادی از دانشجویان دانشگاه پیام‌نور 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 ۶۸ ماده‌ای تدوین گردید.

جدول ۱. جدول فراوانی و فراوانی درصدی پاسخهای آزمودنیها به پرسشنامه مقدماتی عوامل فشارزا (مشکلات دانشجویان)

پاسخها	خیلی زیاد		زیاد		کم		خیلی کم		بدون جواب
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱. دشوار بودن رشته تحصیلی	۱۰/۹	۵۴	۲۴/۹	۱۷۳	۲/۸	۲۱۲	۴۹	۹/۹	۷
۲. مقایسه عملکرد تحصیلی با سایر دانشجویان	۱۰/۱	۵۰	۲۹/۷	۱۴۷	۳۷/۴	۱۸۵	۶۱	۱۲/۳	۵۲
۳. عدم علاقه به برخی از دروس	۱۴/۵	۷۲	۱۹/۶	۹۷	۴۳/۸	۲۱۷	۹۸	۱۹/۸	۱۱
۴. ترس از مشروط شدن	۳۰/۷	۱۵۲	۱۶/۲	۸۰	۳۲/۲	۱۱۵	۱۱۸	۲۵/۹	۲۰
۵. تکالیف درسی خسته کننده	۸/۱	۴۰	۱۶/۶	۸۲	۳۸/۶	۱۸۸	۱۷۲	۳۴/۷	۱۳
۶. انجام پروژه‌های تحقیقاتی و آزمایشگاهی	۵/۵	۲۷	۵/۷	۱۸	۱۹/۴	۹۶	۳۱۲	۶۳	۳
۷. صحبت کردن در کلاس	۷/۷	۳۸	۱۴/۱	۷۰	۴۲	۲۰۸	۱۶۲	۲۳/۷	۱۷
۸. حجم زیاد برخی از دروس	۵۱/۱	۲۵۳	۳۵/۶	۱۷۶	۹/۵	۴۷	۱۲	۲/۴	۷
۹. کیفیت پایین برخی از اساتید	۳۴/۵	۱۷۱	۱۶/۴	۱۶۴	۲۱/۸	۱۱۳	۳۸	۷/۷	۹
۱۰. عدم آشنایی با روش صحیح مطالعه	۱۴/۷	۷۳	۲۷/۷	۱۳۷	۴۰	۱۹۸	۷۳	۱۴/۷	۱۴
۱۱. خسته کننده بودن برخی از کلاسها	۲۴/۸	۱۲۳	۳۴/۳	۱۷۰	۲۹/۷	۱۴۷	۴۲	۸/۵	۱۳
۱۲. برخورد نامناسب مسئولین دانشگاه	۳۷/۲	۱۸۴	۱۹/۲	۹۵	۲۴	۱۱۹	۸۸	۱۷/۸	۹
۱۳. عدم وجود محیط مناسب برای مطالعه	۳۷/۶	۱۸۶	۳۰/۷	۱۵۲	۱۹	۹۴	۵۲	۱۰/۵	۱۱
۱۴. کمبود امکانات آموزشی	۶۲	۳۰۷	۲۲/۴	۱۱۱	۸/۱	۴۰	۲۶	۳/۵	۱۱
۱۵. سازگاری با سایر همکلاسیها	۹/۹	۴۹	۱۰/۹	۵۴	۳۴/۵	۱۷۱	۲۱۱	۴۲/۹	۱۰
۱۶. سروصداهاى مزاحم در کلاس	۱۳/۷	۶۸	۱۹/۸	۹۸	۳۸/۶	۱۹۱	۲۶	۲۶/۱	۹

مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

بدون جواب		خیلی کم		کم		زیاد		خیلی زیاد		پاسخها
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱/۲	۶	۵/۳	۲۶	۱۸/۸	۹۳	۲۳/۴	۱۱۶	۵۱/۳	۲۵۴	۱۷. برنامه نامناسب ساعتهای کلاس
۲/۲	۱۱	۳۰/۱	۱۴۹	۴۳/۶	۲۱۶	۱۳/۳	۶۶	۱۰/۷	۵۳	۱۸. محیط فیزیکی نامناسب کلاسها
۱/۸	۹	۶۰/۱	۳۰	۸/۵	۴۲	۱۹/۸	۹۸	۶۳/۰۸	۳۱۶	۱۹. کمبودن کلاسهای حضوری
۱/۶	۸	۵/۹	۲۹	۱۳/۷	۶۸	۲۲/۴	۱۱۱	۵۶/۰۴	۲۷۹	۲۰. عدم دسترسی به اساتید در طول ترم
۲۱/۶	۱۳	۷/۹	۳۹	۱۰/۵	۵۲	۲۱	۱۰۴	۵۸	۲۸۷	۲۱. نگرانی درباره موفقیت در امتحانات کارشناسی ارشد
۱/۴	۷	۳	۱۵	۱۲/۷	۶۳	۲۴	۱۱۹	۵۸/۰۸	۲۹۱	۲۲. نامناسب بودن برنامه امتحانی
۱/۴	۷	۶/۳	۳۱	۲۱/۴	۱۰۶	۲۷/۳	۱۳۵	۴۳/۰۶	۲۱۶	۲۳. گرفتن نمره بد در برخی از امتحانات
۲/۴	۱۲	۴/۲	۲۱	۹/۱	۴۵	۲۳/۴	۱۱۶	۶۰/۸	۳۰۷	۲۴. عدم حضور اساتید در جلسه امتحان
۲/	۱۲	۱۱/۷	۵۸	۲۹/۵	۱۴۶	۲۱/۸	۱۰۸	۳۴/۵	۱۷۱	۲۵. برخورد نامناسب مراقبین جلسه امتحان
۱/۲	۶	۸/۷	۴۳	۲۲	۱۰۹	۲۶/۹	۱۳۳	۴۱/۲	۲۰۴	۲۶. زمان کم امتحان
۲/۲	۱۱	۶/۵	۳۲	۱۱/۷	۵۸	۳۶/۲	۱۹۴	۴۰/۴	۲۰۰	۲۷. عدم آشنایی کافی با اساتید
۲/۴	۱۲	۳۱/۹	۱۵۸	۳۸/۸	۱۹۲	۱۶/۶	۸۲	۱۰/۳	۵۱	۲۸. برخورد نامناسب اساتید
۳	۱۵	۱۲/۵	۶۲	۳۱/۵	۱۵۶	۲۲/۷	۱۶۲	۲۰/۲	۱۰۰	۲۹. عدم آشنایی اساتید با یافته‌های علمی
۳	۱۵	۱۳/۷	۶۸	۳۲/۵	۱۶۱	۳۱/۱	۱۵۴	۱۹/۶	۹۷	۳۰. شیوه نامناسب ارزیابی اساتید
۲/۴	۱۲	۱۶/۸	۸۳	۱۰/۵	۵۲	۱۹/۴	۹۶	۵۰/۹	۲۵۲	۳۱. شیوه ارزیابی امتحانات دانشگاه پیام نور
۲/۸	۱۴	۱۴/۹	۷۴	۲۱/۶	۱۰۷	۱۷	۸۴	۴۳/۶	۲۱۶	۳۲. اعلان نمرات در تابلوی امتحانات
۳	۱۵	۱۱/۳	۵۶	۱۸/۴	۹۱	۲۲/۶	۱۱۲	۴۴/۶	۲۲۱	۳۳. الزامی بودن انتخاب دروس یا اساتید
۳	۱۵	۴	۲۰	۹/۷	۴۸	۲۲/۸	۱۱۳	۶۰/۴	۲۹۹	۳۴. سرد بودن غذای دانشگاه

ساخت و اعتباریابی مقیاسی جهت سنجش فشارزاهای روانی

بدون جواب		خیلی کم		کم		زیاد		خیلی زیاد		پاسخها
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۲/۶	۱۳	۵۲/۱	۲۵۸	۲۰/۱	۱۴۹	۷/۷	۳۸	۷/۵	۳۷	۳۵. بی‌علاقگی به رشته تحصیلی
۴/۴	۲۲	۲۳/۸	۱۱۸	۲۶/۹	۱۳۳	۲/۱	۹۹	۲۴/۸	۱۲۳	۳۶. عدم کاربردی بودن رشته
۱/۶	۸	۷/۹	۳۹	۱۱/۳	۵۶	۱۹	۹۴	۶۰/۲	۲۹۸	۳۷. طولانی بودن مدت تحصیل
۳/۲	۱۶	۱۳/۳	۶۶	۳۱/۷	۱۵۴	۲۲/۲	۱۱۰	۳۰/۱	۱۴۹	۳۸. غیبت و تأخیر بعضی از اساتید
۲	۱۰	۲۱/۴	۱۰۶	۲۳	۱۱۴	۲۲/۲	۱۱۰	۳۱/۳	۱۵۵	۳۹. برخورد نامناسب کارمندان
۲/۹	۱۳	۴/۸	۲۴	۱۹	۹۴	۲۵/۷	۱۲۰	۴۷/۹	۲۳۷	۴۰. هزینه‌های سنگین خرید کتاب
۱/۸	۹	۵۹/۶	۲۹۵	۲۶/۹	۱۳۳	۹/۷	۳۳	۵/۱	۲۵	۴۱. سازگاری با جنس مخالف
۲/۲	۱۱	۱۵/۲	۷۵	۱۴/۷	۷۳	۱۷/۲	۸۵	۵۰/۷	۲۵۱	۴۲. تهیه‌نهار در روزهای تشکیل کلاس
۴	۲۰	۱۲/۵	۶۲	۱۲/۳	۶۱	۱۹/۲	۹۵	۵۱/۹	۲۵۷	۴۳. عدم امکان انتقال به سایر دانشگاهها
۲/۶	۱۳	۳/۴	۱۷	۵/۳	۲۶	۱۵/۲	۷۵	۷۳/۵	۳۶۴	۴۴. عدم وجود مرجع رسیدگی به مشکلات
۱/۴	۷	۳/۶	۱۸	۱۳/۵	۶۷	۲۵/۹	۱۲۸	۵۵/۶	۲۷۵	۴۵. هزینه سنگین تحصیلی
۳/۸	۱۹	۱۸/۶	۹۲	۱۶	۷۹	۲۱/۴	۱۰۶	۴۰/۲	۱۹۹	۴۶. عدم دسترسی به یک محرم راز
۲/۶	۱۳	۱۶/۴	۸۱	۲۱	۱۰۴	۲۲/۲	۱۱۰	۳۰/۸	۲۸۷	۴۷. نگرانی از افزایش سن
۳/۲	۱۶	۱۰/۵	۵۲	۱۰/۳	۵۱	۱۴/۱	۷۰	۶۱/۸	۳۰۶	۴۸. بیمناک بودن از آینده شغلی
۲	۱۰	۵/۹	۲۹	۱۱/۷	۵۸	۱۷/۲	۸۵	۶۳/۲	۳۱۳	۴۹. نبودن گردشگاههای عمومی در شهر
۱/۲	۱۱	۳/۴	۱۷	۱۴/۳	۷۱	۲۸/۹	۱۴۳	۵۱/۳	۲۵۳	۵۰. عدم دسترسی به منابع درسی
۳/۶	۱۸	۴/۴	۲۲	۱۷/۶	۸۷	۲۱/۵	۱۴۶	۴۴/۸	۲۲۲	۵۱. کمبود امکانات کتابخانه‌ای
۴/۲	۲۱	۲۰/۲	۱۰۰	۳۷/۴	۱۸۵	۱۸/۸	۹۳	۱۹/۴	۹۶	۵۲. عدم همکاری مسئولین

بدون جواب		خیلی کم		کم		زیاد		خیلی زیاد		پاسخها سؤالات
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۴/۲	۲۱	۱۰	۵۰	۱۹	۹۴	۲۳/۴	۱۱۶	۴۳/۲	۲۱۴	۵۳. کاغذبازی اداری
۲	۱۰	۳/۴	۱۷	۲/۶	۱۳	۷/۳	۳۶	۸۴/۶	۴۱۹	۵۴. طرح شدن سؤالات در تهران
۵/۳	۲۶	۱۳/۳	۶۶	۲۳/۸	۹۱/۸	۲۰/۸	۱۰۳	۳۶/۸	۱۸۲	۵۵. پارتنی بازی در دانشگاه
۳/۲	۱۶	۲۴/۴	۱۲۱	۲۴/۶	۱۲۲	۱۹/۶	۹۷	۲۸/۱	۱۳۹	۵۶. تأکید بیش از حد به زبان انگلیسی
۴	۲۰	۳۹/۲	۱۹۴	۲۸/۷	۱۴۲	۱۱/۳	۵۶	۱۶/۸	۸۳	۵۷. نگرانی در مورد تناسب اندام
۱/۸	۹	۱۰/۱	۵۰	۱۳/۳	۶۶	۱۸/۳	۹۲	۵۶/۲	۲۷۸	۵۸. هزینه ایاب و ذهاب در دانشگاه
۲/۸	۱	۳۰/۱	۱۴۹	۲۲/۴	۱۱۱	۱۹/۶	۹۲	۲۶/۱	۱۲۹	۵۹. ناراحتی خانواده از تحصیل در دانشگاه
۲/۶	۱۳	۲۰/۸	۱۰۳	۲۱/۸	۱۱۸	۲۱/۲	۱۰۵	۳۱/۵	۱۵۶	۶۰. مسئولیتهای زیاد در خانواده
۷/۳	۳۶	۴۷/۳۳	۲۳۴	۱۳/۵	۶۷	۱۲/۳	۶۱	۱۹/۶	۹۷	۶۱. مسئولیتهای زیاد در محل کار
۸/۷	۴۳	۳۹	۱۹۳	۱۵/۴	۷۶	۱۱/۷	۵۸	۲۵/۳	۱۲۵	۶۲. مسئولیتهای شغلی
۴/۲	۲۱	۲۶/۳	۱۳۰	۲۲/۶	۱۱۲	۱۹/۸	۹۸	۲۷/۱	۱۳۴	۶۳. مسئولیتهای خانوادگی
۵/۱	۲۵	۳۵/۸	۱۷۷	۱۴/۵	۷۲	۱۰/۹	۵۴	۳۳/۷	۱۶۷	۶۴. مشکلات مربوط به مسکن
۳/۸	۱۹	۴۷/۵	۲۳۵	۲۳/۸	۱۱۸	۱۱/۱	۵۵	۱۳/۷	۶۸	۶۵. ابتلا به بیماریهای جسمی
۱/۸	۹	۹/۱	۴۵	۶/۳	۴۶	۱۱/۹	۵۹	۶۷/۹	۳۳۶	۶۶. فاصله زیاد دانشگاه با محل زندگی
۴/۸	۲۴	۱۷/۸	۸۸	۱۹/۲	۹۵	۱۰/۹	۸۰	۴۲	۲۸	۶۷. اجباری نبودن حضور در کلاسها
۴/۶	۲۳	۴۸/۷	۲۴۱	۱۸/۲	۹۰	۱۶/۲	۵۴	۱۷/۶	۸۷	۶۸. نگرانی در ابتلا به بیماریهای روانی

داده‌ها به بهترین ترکیب ماده‌ای ساختار عاملی خود دست یافت. همچنین عوامل

از حدنصاب یک است. به عبارت دیگر، پس از سه چرخش آزمایشی، تحلیل عوامل

ساخت و اعتباریابی مقیاسی جهت سنجش فشارزاهای روانی

مستخرجه از لحاظ محتوایی قابل نامگذاری
 بودند. بدین ترتیب یک مقیاس ۲۸ ماده‌ای
 موسوم به APN SSI (یا مقیاس فشارزاهای
 روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز) با
 دو عامل یا خرده مقیاس استخراج گردید که
 ۱۷ ماده روی عامل اول (شرایط تحصیلی) و
 ۱۱ ماده روی عامل دوم (شرایط
 غیر تحصیلی) قرار گرفت. ارزش ویژه عامل

جدول ۲. ماده‌ها مقیاس APN-SSI و بارهای عاملی مربوطه

عامل اول (فشارزاهای تحصیلی)			
بارعاملی	شماره در APN-SSI	شماره در پرسشنامه اولیه	ماده‌ها
۰/۵۹	۱	۱۲	برخورد نامناسب مسئولین دانشگاه
۰/۵۹	۳	۱۱	خسته کننده بودن برخی کلاسها
۰/۵۴	۵	۳۹	برخورد نامناسب کارمندان دانشگاه
۰/۵۳	۷	۲۵	برخورد نامناسب مراقبین جلسه امتحان
۰/۵۳	۹	۲۷	عدم آشنایی با برخی از اساتید
۰/۵۱	۱۱	۲۸	برخورد نامناسب برخی از اساتید
۰/۵۱	۱۳	۵۰	عدم دسترسی به منابع درسی مناسب
۰/۵۰	۱۵	۲۹	آشنا نبودن اساتید با یافته‌های جدید
۰/۵۰	۱۷	۵۵	پارتنری بازی در واحدهای مختلف دانشگاه
۰/۴۸	۱۹	۳۰	شیوه ارزیابی نامناسب برخی از اساتید
۰/۴۸	۲۱	۹	کیفیت پایین تدریس
۰/۴۷	۲۳	۳۸	غیبت و تأخیر برخی از اساتید
۰/۴۴	۲۴	۲۶	زمان کم امتحان
۰/۴۴	۲۵	۵۳	کاغذبازیهای اداری دانشگاه
۰/۴۲	۲۶	۵۲	عدم همکاری مسئولین کتابخانه
۰/۴۳	۲۷	۵۱	کمبود امکانات کتابخانه‌ای
۰/۴۰	۲۸	۱۸	محیط فیزیکی نامناسب کلاسها
عامل دوم (فشارزاهای غیر تحصیلی)			
بارعاملی	شماره در APN-SSI	شماره در پرسشنامه اولیه	ماده‌ها
۰/۷۱	۲	۶۳	مشکلات مربوط به خانواده
۰/۶۶	۴	۶۰	مسئولتهای زیاد در خانواده
۰/۵۶	۶	۶۴	مشکلات مربوط به مسکن
۰/۵۶	۸	۶۲	مشکلات مربوط به مسئولتهای شغلی
۰/۵۶	۱۰	۶۸	نگرانی درباره ابتلا به بیماریهای روانی
۰/۵۵	۱۲	۶۵	نگرانی درباره ابتلا به بیماریهای جسمی
۰/۵۰	۱۴	۵۹	ناراحتی خانواده از تحصیل در این دانشگاه
۰/۴۸	۱۶	۴۷	نگرانی از افزایش سن
۰/۴۷	۱۸	۶۱	مسئولتهای زیاد در محل کار
۰/۴۶	۲۰	۱	دشواری بودن رشته تحصیلی
۰/۴۵	۲۲	۴	ترس از مشروط شدن

جدول ۳. ضرایب پایایی مقیاس APN-SSI

عامل دوم (فشارزاهای غیر تحصیلی)	عامل اول (فشارزاهای تحصیلی)	کل مقیاس APN-SSI	روشهای محاسبه ضرایب پایایی
۰/۸۷	۰/۸۳	۰/۸۷	همسانی درونی (آلفای کراباخ)
۰/۹۱	۰/۸۳	۰/۸۷	بازآزمایی

(نجاریان و داودی، ۱۳۸۰) 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 علائم جسمانی بیشتری نشان می‌دهند. (فانتاتا، هیدرا، گودفری و سرماک^۵، ۱۹۹۹؛ مسنجر و شین^۶، ۱۹۹۹). افرادی که فشارزاهای بیشتری را تجربه می‌کنند در آزمونهای اضطراب نیز نمره‌های بالاتری کسب می‌کنند (حجت و همکاران، ۲۰۰۱؛ ریدلی، ۲۰۰۰). همچنین بادارن^۷ (۱۹۹۸) نشان داده است که اضطراب یکی از پاسخهای رایج افراد به فشار روانی است.

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد ضریب همبستگی مقیاس اضطراب عمومی با کل مقیاس APN SSI ۰/۴۲، با

اول ۸/۹۴ و عامل دوم ۳/۲ می‌باشد. عامل اول ۱۵/۱ و عامل دوم ۵/۴ درصد واریانس را تبیین می‌کنند.

جدول ۲، ماده‌های مقیاس APN SSI را در دو عامل فشارزاهای تحصیلی و غیر تحصیلی 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

پایایی^۱ مقیاس APN SSI از طریق محاسبه همسانی درونی و بازآزمایی بررسی گردید (جدول ۳). ضرایب همسانی درونی عامل اول، عامل دوم و کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۹۱ و ۰/۸۷ می‌باشند.

جهت بررسی اعتبار^۲، در مرحله دیگری از پژوهش به ۱۱۰ نفر از دانشجویان مقیاس APN SSI همراه با مقیاس اضطراب عمومی ANQ^۳ (عطاری و همکاران، ۱۳۷۴) و مقیاس آسیب‌شناسی روانی عمومی SCL-25، فرم تجدیدنظر شده SCL-90-R^۴

^۵ - Fontana, Hyra, Godfrey & Cermak

^۶ - Messenger & Shean

^۷ - Boudarene

^۱ - Reliability

^۲ - Validity

^۳ - Anxiety Questionnaire

^۴ - Symptom Checklist-90-Revised

جدول ۴. ضرایب همبستگی مقیاس APN-SSI در مرحله اعتباریابی

مقیاسها	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری (p)
کل مقیاس با SCL-25	۰/۳۰	۰/۰۵
عامل اول با SCL-25	۰/۳۱	۰/۰۵
عامل دوم با SCL-25	۰/۱۵	-
کل مقیاس با ANQ	۰/۴۲	۰/۰۱
عامل اول با ANQ	۰/۳۴	۰/۰۵
عامل دوم با ANQ	۰/۳۸	۰/۰۱

۱۶۸۷؛ گاد و جانسون^۴، ۱۹۸۰؛ گریستن، لانگر، آیزنبرگ و فاگان^۵، ۱۹۷۷؛ جانسون و مک کیوتن^۶، ۱۹۸۰ به نقل از آندا و همکاران، ۲۰۰۰).

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 اعتباریابی شده است جهت بررسی اعتبار مقیاس APN SSI استفاده شد.

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد ضریب همبستگی SCL-25 با کل مقیاس ۰/۳۰ با عامل اول (شرایط فشارزای تحصیلی) ۰/۳۱ است که هر دو در سطح $P=0/05$ معنی‌دار هستند، ولی ضریب همبستگی بین مقیاس SCL-25 و عامل دوم

عامل اول ۰/۳۴ و با عامل دوم ۰/۳۸ است که هر سه معنی‌دار هستند.

نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند که بین آسیبهای روانی و فشارزاهای زندگی رابطه وجود دارد (اوینگ، ۱۹۹۹؛ به نقل از کاتر و مک کان، ۲۰۰۰؛ لوگس، کوین و داکوف^۱، فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۲ به نقل از آندا و همکاران، ۲۰۰۰). افرادی که فشارزاهای زیادتری را تجربه می‌کنند در آزمونهای روان نژندی، افسردگی و دیگر آزمونهای روانی نمره بالاتری می‌آورند (حجت و همکاران، ۲۰۰۱؛ ریدلی، ۲۰۰۰؛ کاتر و مک کانن، ۲۰۰۰). همچنین آسیبهای روانی می‌توانند از جمله پیامدهای فشارزاهای روانی باشند، زیرا در افرادی که در محیط فشارزا، زندگی می‌کنند آشفتگی هیجانی و روانی زیادتری دیده می‌شود (کامپس ارسون و گرانت^۲، ۱۹۹۳؛ لويس^۳،

⁴ - Gad & Johnson

⁵ - Gresten, Langer, Eisenberg & Fagan

⁶ - Johnson & McCutcheon

¹ - Longis, Coyne, Dakof

² - Compas, oroson & Grant

³ - Lewis

نشانه‌های مرضی، به آن گونه که مقیاس SCL-25 می‌سنجد وجود ندارد. البته، این یافته‌ها بدین معنا نیست که عامل فشارزای غیرتحصیلی بر هم زنده 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 سؤالات در تهران، هزینه ایاب و ذهاب به دانشگاه، فاصله زیاد دانشگاه با محل زندگی. برخی از این فشارزها مانند نگرانی درباره امتحانات،

(شرایط فشارزای غیرتحصیلی) ۰/۱۵ 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 ۶۸ ماده‌ای فشارزاهای دانشجویی، مقیاس کوتاه ۲۸ ماده‌ای دو عاملی APN SSI به دست آمد که ۱۷ ماده بر روی عامل اول (فشارزاهای تحصیلی) و ۱۱ 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 خرده مقیاسهای آن عبارتند از: با عامل اول ۰/۳۱، با عامل دوم ۰/۱۵ و با کل مقیاس ۰/۳۰، 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 فشارزای غیرتحصیلی و

قابل دسته‌بندی می‌باشند و همانند تحقیقات قبلی این دسته‌بندی با استفاده از روش آماری تحلیل عوامل انجام گرفت (بوناس و ویلانو، ۱۹۸۴؛ چیر و موریس، ۱۹۹۱؛ پولادی ری شهری، ۱۳۷۴). بر اساس این روش، فشارزاهای دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز، در دو دسته یا عامل جای گرفتند که عامل اول (فشارزاهای تحصیلی) ۱۵/۱ درصد واریانس و عامل دوم (فشارزاهای غیرتحصیلی) ۵/۴ 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.

پیشنهادها

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

۱. طبق نظر صاحب‌نظران 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

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 فشارزایی دانشجویی بودند (ریدلی، ۲۰۰۰؛ آندا و همکاران، ۲۰۰۰؛ حجت و همکاران، ۲۰۰۱؛ آرچر و لامین، ۱۹۸۵). ولی برخی دیگر از فشارزاهای که در پژوهشهای قبلی برای دانشجویان جزء منابع مهم فشارروانی گزارش شده‌اند از جمله مسائل خوابگاه (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴)، تغییر در عادات خوردن و خوابیدن (شنون، برادلی و ترزا، ۱۹۹۱) 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

دانشجویان جهت کاهش هزینه سنگین آنان، دایر کردن واحد مشاوره دانشجویی جهت مراجعات دانشجویان مشکل‌دار از موارد دیگر است.

۴. 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.

۵. 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.

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

و روانی دانشجویان بلکه جهت افزایش کارایی و بازدهی آموزشی آنان تلاش شود تا از زیاد شدن و شدید شدن فشارزهای روانی دانشجویان جلوگیری شود.

۲. از آنجائی که «مبهم بودن موقعیتها» و آشنا نبودن دانشجو با سیستم دانشگاه پیام نور، خود از رایج‌ترین و شدیدترین فشارزهای تحصیلی دانشجویان است (همانند کم بودن کلاسهای حضوری- عدم دسترسی به اساتید- عدم حضور اساتید در جلسه امتحان- نحوه ارزیابی دانشگاه پیام نور- طرح سؤالات 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 فشارزهای تحصیلی بکاهند.

۳. مسئولین دانشگاه با استفاده از برخی راهبردها می‌توانند برخی از فشارزهای 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

منابع

فارسی

- پولادی ری شهری، اله... (۱۳۷۴). بررسی رابطه عوامل فشارزاهای روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز با عملکرد تحصیلی آنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- علی اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۷۰). بررسی تأثیر شدت و فراوانی عوامل فشارزاهای روانی در ایجاد اختلالات گوارشی و خصوصیات روانی این گروه از بیماران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس.
- عطاری، یوسفعلی؛ نجاریان، بهمن و مکوندی، بهنام (۱۳۷۷). ساخت و اعتباریابی و هنجاریابی مقیاس اضطراب ANQ. مجله علمی و پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء ۱۵ و ۱۶، صص ۹۷-۱۱۰.
- نجاریان، بهمن؛ داودی، ایران (۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی (SCL-25) فرم کوتاه شده (SCL-90-R) مجله علمی - پژوهشی، فصلنامه انجمن روانشناسی شماره ۱۸، صص ۱۵۰-۱۳۶.

لاتین