

شناخت، رفتار، یادگیری

شناسایی تجارب زیسته دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان از عوامل مؤثر بر افکار اضطرابی

مهتاب بیرانوند^{۱*}، سعید رومانی^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

۲. استادیار، گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Mahtab.beyranvand78@gmail.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۲۲

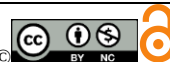
تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۹/۳۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل مؤثر بر افکار اضطرابی دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان و راهکارهای اصلاح آن بود. روش پژوهش کیفی و با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون انجام شد. جامعه مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۱۷ دانشجومعلم دانشگاه فرهنگیان لرستان بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش از مصاحبه نیمه ساختارمند استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به عمل آمده حاکی از شناسایی ۷ مضمون فراگیر و ۱۵ مضمون سازمان‌دهنده شامل: ۱. نقش عوامل اجتماعی انسانی (نحوه برخورد کادر اداری و رفتار اساتید) ۲. نقش عوامل فردی (عادات فردی، دلایل روحی و اهمال کاری) ۳. افکار تکرارشونده (بیماری اطرافیان و مسائل خانوادگی) ۴. نگاه به آینده (ناکارآمدی در اهداف آینده، مخاطرات و سلامت فردی) ۵. نقش دوستان و اطرافیان (قضاوت و نظر دیگران و اثر منفی دوستان) ۶. عززندگی در خوابگاه (شرایط و محیط خوابگاه و نقش هم‌اتاقی‌ها) ۷. نقش دروس و محتوا (ویژگی واحد درسی، ارزشیابی و امتحانات) و همچنین ۳۰۴ مضمون پایه بودند. نتایج پژوهش لازمه ایجاد جو آرام، اثرگذار و پایدار در دانشگاه فرهنگیان را منوط به کارایی هرچه بیشتر برنامه‌های درسی، کارگاه‌ها، رفتار درست عوامل انسانی و نگاه درست به آینده می‌داند. همچنین یافته‌های حاصل از پژوهش می‌تواند جزء برنامه‌های اصلاحی دانشگاه فرهنگیان جهت رفع افکار اضطرابی دانشجویان قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: افکار اضطرابی، پدیدار شناسی، نقش واحدهای درسی، اهمال کاری دانشجو.

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



شیوه استناددهی: بیرانوند، مهتاب، و رومانی، سعید. (۱۴۰۳). شناسایی تجارب زیسته دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان از عوامل مؤثر بر افکار اضطرابی. *شناخت، رفتار، یادگیری*، ۱(۳)، ۱۷۲-۱۹۱.

Cognition, Behavior, Learning

Identifying the Lived Experiences of Student Teachers at Farhangian University Regarding Factors Influencing Anxious Thoughts

Mahtab Beiranvand^{1*}, Saeed Romani²

1. Master of Educational Psychology, Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: Mahtab.beyranvand78@gmail.com

Submit Date: 2024-11-05

Revise Date: 2024-11-02

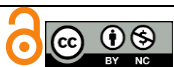
Accept Date: 2024-12-12

Publish Date: 2024-12-20

Abstract

The present study aimed to identify the factors influencing anxiety-related thoughts among student teachers at Farhangian University and to explore strategies for their improvement. The research employed a qualitative method using the thematic analysis technique. The study population consisted of 17 student teachers from Lorestan's Farhangian University, selected through purposive sampling. Data collection was carried out using semi-structured interviews. The collected data were analyzed using thematic analysis. The findings derived from the analysis of the interviews indicated the identification of 7 overarching themes and 15 organizing themes, including: (1) the role of socio-human factors (interaction style of administrative staff and professors' behavior), (2) the role of individual factors (personal habits, psychological reasons, and procrastination), (3) recurring thoughts (illness of family members and familial issues), (4) future outlook (inefficacy in future goals, perceived threats, and personal health concerns), (5) the role of peers and others (judgment and opinions of others, and negative influence of friends), (6) dormitory life (conditions and environment of the dormitory and the role of roommates), and (7) the role of courses and content (characteristics of the course, assessment, and examinations). Additionally, 304 basic themes were extracted. The results of the study highlight that the creation of a calm, effective, and sustainable atmosphere at Farhangian University depends on the improved effectiveness of curricula, educational workshops, appropriate behavior from human resources, and a constructive outlook toward the future. Moreover, the findings of this study may serve as part of the university's reform initiatives aimed at reducing anxiety-related thoughts among students.

Keywords: *anxious thoughts, phenomenology, role of academic courses, student procrastination.*



How to cite: Beiranvand, M., & Romani, S. (2024). Identifying the Lived Experiences of Student Teachers at Farhangian University Regarding Factors Influencing Anxious Thoughts. *Cognition, Behavior, Learning*, 1(3), 172-191.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت، ترقی و توسعه در جوامع پیشرفته نشان می‌دهد که تمامی این کشورها از نظام آموزش و پرورش توانمند و کارآمد بهره‌مند هستند (Hosseini et al., 2023). معلم به عنوان یکی از کلیدی‌ترین عوامل در نظام آموزش و پرورش، نقش بسیار مهم و تأثیرگذاری را ایفا می‌کند. او نه تنها وظیفه هدایت، حمایت و تقویت دانش آموزان را برعهده دارد، بلکه در رشد و پرورش جنبه‌های مختلف وجودی آنان نیز نقشی بی‌نظیر ایفا می‌کند. به بیان دیگر، تأثیر معلم تنها محدود به دانش و دیدگاه‌های علمی او نیست؛ بلکه تمام شخصیت وی بر تغییر و تحول روحی و فکری دانش آموزان اثرگذار است (Salehinia & Ahyai, 2023). با توجه به اینکه دانش آموزان حدوداً از شش سالگی وارد مدرسه می‌شوند، نقش متولیان آموزش و پرورش به‌ویژه معلمان در بهداشت روانی کودکان اهمیت بیشتری نسبت به والدین پیدا می‌کند؛ زیرا تعامل میان معلم و دانش آموز در محیط مدرسه به مراتب بیشتر است و تأثیرپذیری دانش آموزان از معلمان بسیار چشمگیرتر است. بنابراین، توجه به سلامت روان معلمان که تأثیرات انکارناپذیری بر وضعیت روانی دانش آموزان دارد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Vazifeh Shenan et al., 2016).

یکی از عواملی که بر سلامت روان تأثیر چشم‌گیری دارد، افکار است. بدین صورت که الگوهای پایدار تفکر در زندگی روزمره، به‌ویژه حواس‌پرتی‌های مداوم و مزاحم، با افزایش اضطراب ارتباط دارند که به عنوان افکار اضطرابی در انسان شناخته می‌شود (Mulholland et al., 2025). افکار اضطرابی زنجیره‌ای از افکار و تصورات منفی و نسبتاً غیرقابل کنترل است که معمولاً نتیجه تعامل پیچیده‌ای بین عوامل شناختی، احساسی و محیطی هستند. این افکار غالباً به شکل نگرانی‌های تکراری و منفی درباره اتفاقات آینده بروز می‌کنند و ممکن است از ناتوانی در تحمل عدم قطعیت سرچشمه بگیرند، امری که در میان افراد مبتلا به اضطراب رایج است (Maloret & Scott, 2018).

مقیاس افکار اضطرابی توسط ولز و دیویس (۱۹۹۴) در سه حیطه اضطراب اجتماعی، اضطراب جسمانی و اضطراب نگرانی (فرانگرانی) مطرح شد (Wells & Davies, 1994). دلونگ و پولاک (۲۰۰۸) اضطرابی را که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی همراه است و موجب اختلال در بخش زیادی از زندگی روزمره می‌شود را اضطراب اجتماعی می‌گویند (Delong & Pollack, 2008). افرادی که مبتلا به اضطراب جسمانی هستند اغلب درباره مشکل بدنی شان ناراحت‌اند و این نگرانی باعث ایجاد اختلال در زندگی شان می‌شود. البته نقایصی که این گونه افراد بابت آن‌ها دارای نگرانی اند اغلب خیالی بوده و یا فرد در نگرانی اش افراط دارد (Hazlett-Stevens, 2010). به نگرانی که باعث افزایش و بسط افکار مزاحم می‌شود، فرانگرانی می‌گویند. عواملی نظیر عدم توانایی برقراری ارتباط موثر، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی، خودآگاهی و مهارت مقابله با استرس، عدم آگاهی از حالات هیجانی خود و همچنین عدم توانایی برای تنظیم هیجانات موجب ایجاد افکار اضطرابی می‌شود که آموزش یکسری از مهارت‌های مدیریت هیجان منفی مثل مهارت برقراری ارتباط موثر، ایجاد و حفظ روابط بین فردی، مقابله با استرس، خودآگاهی، آگاهی از هیجانات خود و همچنین عدم توانایی برای تنظیم هیجانات، به طور غیرمستقیم در کاهش افکار اضطرابی تأثیرگذار است (Doosti, 2015). کمپبل و همکاران (۲۰۰۶) به این نتیجه دست یافتند که افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی نسبت به افراد عادی و بهنجار، پذیرش کمتری نسبت به هیجانات خود داشته و بیشتر آن‌ها را سرکوب می‌کنند (Campbell-sills et al., 2006). مشکل در تنظیم هیجان، عامل مهمی در ایجاد اختلال اضطرابی می‌باشد (Rodebaugh & Heimberg, 2008)؛ بر این اساس، کاهش افکار اضطرابی به وسیله آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان منفی بسیار منطقی است (Hayes & Feldman, 2004).

مطالعات انجام‌شده در زمینه افکار اضطرابی نشان می‌دهد که عوامل متعددی می‌توانند در شکل‌گیری و شدت این افکار نقش داشته باشند. شادکام (۱۴۰۳) با بررسی اثربخشی آموزش روش‌های مدیریت استرس بر زنان سرپرست خانوار، نشان داد که این آموزش‌ها می‌توانند خودکارآمدی را افزایش داده و افکار اضطرابی را کاهش دهند (Shadkam, 2024). خلیل‌نژادآواتی و همکاران (۱۴۰۳) نیز اثربخشی درمان فراشناختی را در کاهش باورپذیری افکار اضطرابی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر تأیید کردند (Khalilnejadavati et al., 2024).

با توجه به مطالب ارائه شده، بخش اساسی سلامت انسان متعلق به سلامت روان او است و در شرایط کنونی بررسی عوامل مرتبط با آن در میان دانشجویان معلمان از اهمیتی جدی برخوردار است (Maleki & Hosseini, 2023) چرا که در کنار والدین، مدارس و معلمان نیز نقش قابل توجهی در سلامت روان دانش آموزان ایفا می کنند (Pourghaz & Raqibi, 2005). بنابراین با شناسایی افکار اضطرابی دانشجویان معلمان، می توان برای جلوگیری و یا به حداقل رساندن آن ها اقدام کرد و اینگونه سلامت حال و آینده جامعه را تا حدودی تضمین کرد. در پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی، سعی در جهت شناسایی و تبیین افکار اضطرابی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان خرم آباد می شود. از این رو، مسئله اصلی در این مطالعه تبیین و شناسایی وضعیت کنونی افکار اضطرابی دانشجویان معلمان خرم آباد به تفکیک دانشجویان بومی و غیر بومی است. در تحقیقات قبلی به تاثیر یکسری از عوامل بر کاهش یا افزایش افکار اضطرابی دانشجویان پرداخته شده است که در تحقیق حاضر علاوه بر مختصر بیانی در رابطه با اثر گذاری سایر عوامل بر کاهش یا افزایش افکار اضطرابی، به تشخیص و بررسی آن ها پرداخته می شود.

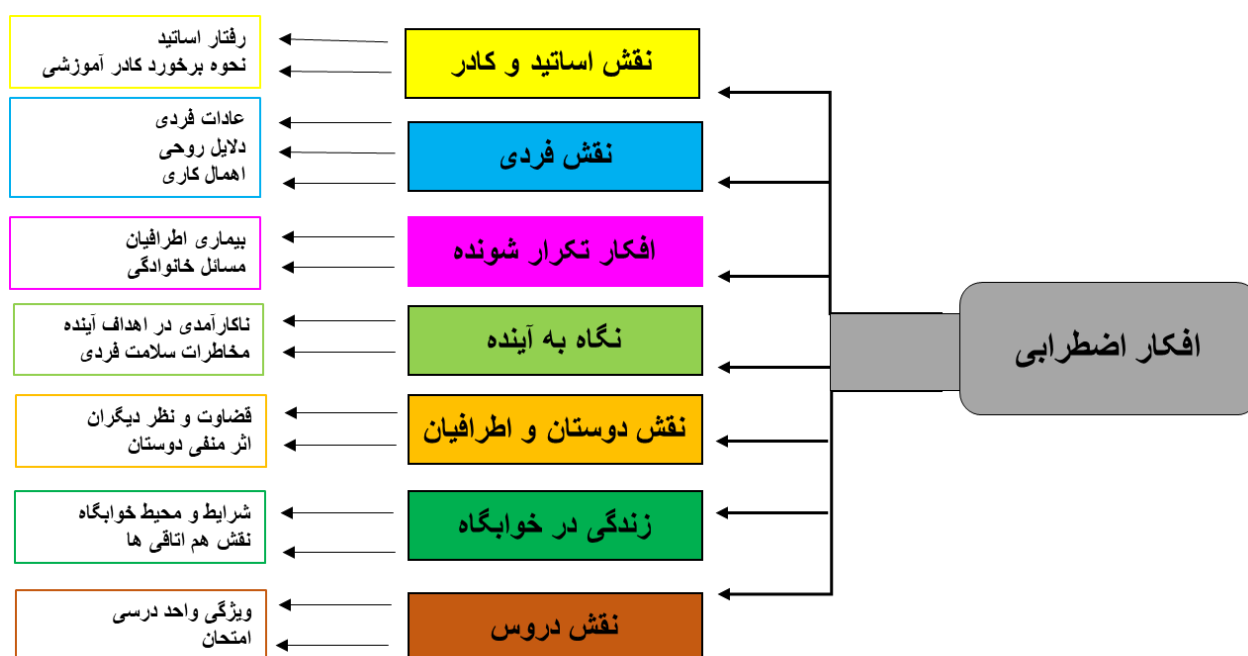
روش شناسی

در این پژوهش با توجه به هدف اصلی پژوهش که شناسایی عوامل مؤثر در افکار اضطرابی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان لرستان می باشد از روش پژوهش کیفی از نوع تحلیل مضمون استفاده شده است که با ترسیم شبکه مضامین به فهم، تحلیل و تفسیر عوامل مؤثر در افکار اضطرابی دانشجویان می پردازد. به منظور جمع آوری داده های پژوهش از مصاحبه نیمه ساختارمند استفاده به عمل آمد. فرایند مصاحبه با طرح سؤال اصلی "عوامل مؤثر در افکار اضطرابی دانشجویان چیست؟" شروع شد و در ادامه از سؤالات راهنما و کاوشگرانه با توجه به فرایند مصاحبه استفاده شد. مصاحبه ها با انجام هماهنگی قبلی، در محیطی امن به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه به انجام رسید. تمام مصاحبه ها به طور کامل ثبت و ضبط و به تمام مشارکت کنندگان بر اساس ترتیب زمانی حضور در مصاحبه، کد داده شد. انجام مصاحبه ها تا زمان رسیدن به اشباع در حدی که دیگر فهم روشن تر و یافته های جدیدتری در صحبت های بعدی با مشارکت کنندگان به دست نیامد، ادامه داشت. مصاحبه ها پس از ثبت، به دقت بازنویسی شد. پس از تحلیل مصاحبه ها و کدگذاری های مورد نظر تجزیه و تحلیل داده ها صورت گرفت. در این مرحله نمونه آماری پژوهش، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان لرستان بودند. نمونه بر اساس معیارهای نظری و میزان روشنایی بخشی احتمالی شان برای تحقیق، انتخاب شده اند. آن ها افرادی هستند که می توانند اطلاعاتشان را منعکس کنند. نمونه به تدریج و در حین جمع آوری داده ها و تحلیل آن ها انتخاب شده و با افزودن ابعاد جدید یا حذف وجوه خاصی تکمیل گردید. به این ترتیب تصمیم گیری درباره انتخاب نمونه همراه با کنار هم قراردادن اطلاعات طی فرآیند گردآوری و تفسیر داده ها انجام گرفته است. در این روش انتخاب آگاهانه شرکت کنندگان خاص توسط پژوهشگر می باشد، که اطلاعات جدیدی ارائه گردد زیرا افرادی که بیشترین اطلاعات در زمینه موضوع مورد مطالعه دارند، برای پاسخگویی به سؤالات انتخاب می شوند. برای شناسایی آن ها به صورت هدفمند از اطلاعات معاونت آموزشی و فرهنگی استفاده گردید. بر این اساس تعداد مشارکت کنندگان در پژوهش بر اساس اشباع نظری تعیین شد و به ۱۷ نفر رسید. مصاحبه شوندگان از جنس زن بودند. داده ها با استفاده از رویکرد تحلیلی تفسیری و با روش تحلیل مضمون اتراید استرلینگ (۲۰۰۱) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تحلیل مضمون روشی است که می توان بر مبنای آن الگوهای موجود در داده های کیفی را شناسایی و تحلیل کرد. در واقع این روش فرایندی در جهت تحلیل داده های متنی است که به دنبال استخراج مضامین برجسته یک متن در سطوح مختلف، داده های پراکنده را به داده های منظم، غنی و معنادار تبدیل می کند. این روش دارای شش مرحله است که عبارتند از: ۱. آشنا شدن با متن (مکتوب کردن داده ها؛ مطالعه اولیه داده ها؛ تحریر ایده های نخستین) ۲. ایجاد کدهای نخستین (مشخص کردن چارچوب و قالب کدگذاری؛ جداسازی متن به قسمت های کوچک تر؛ کدگذاری ویژگی های برجسته) ۳. شناسایی مضامین (تطبیق کدها با مضامین؛ استخراج مضامین؛ پالایش و بازنگری مضامین) ۴. ترسیم شبکه مضامین (بررسی ترتیب مضامین؛ انتخاب مضامین فرعی؛ انتخاب مضمون و یا مضامین اصلی؛ ترسیم نقشه مضامین؛ بازنگری و تأیید شبکه مضامین) ۵. تحلیل شبکه مضامین (نام گذاری مضامین؛ توصیف شبکه مضامین) ۶. تهیه گزارش (تلخیص شبکه مضامین؛ استخراج شواهد گفتاری برجسته؛ ارتباط نتایج تحلیل با پیشینه و مبانی نظری؛ جمع بندی و نتیجه گیری) برای تأمین اعتبار پژوهش از روشی که لینکلن و گوبا پیشنهاد کرده اند استفاده شد. این

روش که معادل روایی و پایایی در تحقیقات کمی است، چهار معیار تأییدپذیری، انتقالپذیری، قابل قبول بودن و اطمینانپذیری را جهت ارزیابی یافته‌های پژوهش در نظر می‌گیرد. در راستای دستیابی به هر یک از این معیارها، اقدامات زیر انجام گرفت: ۱. تأییدپذیری: مستندسازی و حفظ تمامی مستندات در فرایند پژوهش ۲. انتقالپذیری: بررسی یافته‌های پژوهش توسط چند تن از اعضای هیئت علمی دانشکده‌های علوم تربیتی که در پژوهش مشارکت نداشتند و نهایتاً اعمال نظرات اصلاحی و تأیید یافته‌های پژوهش توسط آنان ۳. قابل قبول بودن: در نظر گرفتن زمان کافی برای پژوهش و تأیید داده‌های پژوهش توسط چند متخصص موضوعی ۴. اطمینانپذیری: ثبت و ضبط تمامی جزئیات پژوهش و یادداشت‌برداری در تمامی مراحل پژوهش است.

یافته‌ها

با توجه به هدف اصلی پژوهش و در جهت دستیابی به آنچه که تجارب زیسته دانشجومعلمان در ارتباط با افکار اضطرابی نامیده می‌شود، نتایج به دست آمده از تحلیل مصاحبه‌های به عمل آمده شامل: ۳۰۴ مضمون پایه، ۱۵ مضمون سازمان‌دهنده و ۷ مضمون فراگیر شد که به صورت نمودار زیر سازماندهی شدند، که در نمودار زیر چگونگی ارتباط مضامین فراگیر و سازمان‌دهنده قابل مشاهده است.



شکل ۱. نقشه مفهومی تجارب زیسته دانشجویان در ارتباط با افکار اضطرابی

در ادامه با در نظر گرفتن مضامین فراگیر و سازمان‌دهنده و پایه به بررسی هریک از مضامین فراگیر با توجه به مضامین سازمان‌دهنده و مضامین پایه از طریق جداول تشکیل‌دهنده مرتبط و نمونه‌هایی از شواهد گفتاری مربوطه خواهیم پرداخت.

مضمون فراگیر اول: نقش عوامل انسانی (اساتید و کادر اداری)

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از دانشجویان در ارتباط با نقش عوامل انسانی در دانشگاه فرهنگیان بر افکار اضطرابی دانشجویان دو مضمون سازمان‌دهنده نحوه برخورد کادر آموزشی با دانشجویان و همچنین نقش اساتید استخراج شد. در جدول ۱، شاخص‌های بیانگر هر یک از این عوامل ارائه شده‌اند:

جدول ۱. شناسایی عوامل مربوط به کادر آموزشی و اساتید مشغول به خدمت در دانشگاه فرهنگیان

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه
نقش کادر آموزشی و اساتید در افزایش افکار اضطرابی	نحوه برخورد کادر آموزشی	تجربه تلخ رفتار نامناسب کادر آموزشی مشغول به خدمت در این دانشگاه با دانشجو - ارزش قائل نشدن برای دانشجو - عدم احترام به دانشجو و توهین به او - بی مسئولیتی در انجام امور دانشجویی - واکنش منفی به مشکل و یا ایهام دانشجو - تهدید و رفتار تند با دانشجو - افراط تذکر به منضبط بودن دانشجو - پاسخ سر بسته مسئولین جهت رفع مشکل دانشجو در زمان مراجعه او - تنظیم برنامه درسی به شیوه نامناسب در دانشگاه - نا عدالتی حاکم بر دانشگاه - بد اخلاقی مسئولین آموزش با دانشجو ها - عدم رفتار صمیمی کادر آموزش با دانشجو ها - سختگیری بیش از حد کادر آموزشی دانشگاه نسبت به دانشجویان - مسئولین معمولاً وقت لازم را برای شنیدن مشکلات دانشجویان نمی گذارند - پاسخگو نبودن نسبت به مشکلات دانشجو ها - عدم برنامه ریزی مناسب کادر آموزش در انجام کار ها - مدیریت نامناسب بخش آموزشی - ناکافی بودن تعداد مسئولین دانشگاه جهت انجام وظایف آموزشی - بی تفاوتی نسبت به نیازهای روحی دانشجویان - فضا برای ابراز وجود دانشجو وجود ندارد - دو دستگی بین کادر آموزش - بها ندادن به نیاز دانشجو معلم - نظارت آموزشی نادرست در دانشگاه ناعدالتی در دانشگاه
رفتار اساتید		- اساتید معمولاً کتاب های غیر مرتبط با واحد درسی و یا کتب قطور را جهت تدریس ارائه می دهند - اساتید به دانشجویان تکالیف خیلی سنگینی را ارائه می دهند - بیان سنگین مطالب توسط اساتید - نمره محور بودن اساتید و عدم توجه به توانایی علمی دانشجو - تهدید اساتید مبنی بر انداختن واحدهای درسی دانشجو - حاکم بودن جو زور و اجبار در محیط کلاس توسط اساتید - توقع بسیار زیاد برخی از اساتید از دانشجویان - سخت گیری اساتید در روند آموزشی و تکلیف خواهی از دانشجو - نحوه برخورد نامناسب اساتید - روحیه خشک و خشن و رفتار جدی اساتید - اساتیدی که تکالیف زود هنگام و مبهمی را به دانشجو ارائه می دهند - وجود تشویش و عدم خونسردی در رفتار استاد - آزمون گرفتن بدون اطلاع رسانی قبلی - ایجاد شرایط تنش زا در کلاس درس ناشی از رفتار مبهم و غیر قابل پیش بینی اساتید - ارائه تکالیف متنوع و زیاد همزمان با زمان امتحانات - حاکمیت روابط خشک و رسمی در کلاس درس - عدم توضیح روند کار و تدریس توسط اساتید - عدم برنامه ریزی و مدیریت نامناسب کلاسی توسط اساتید - استفاده از روش تدریس غیر تعاملی و صرف بیشتر زمان کلاس با توضیحات و صحبت های یک طرفه استاد

جایگاه علمی اساتید و کادر اداری و آموزشی به عنوان عوامل اجتماعی انسانی و نحوه معاشرت و چگونگی فعالیت آن ها قطعاً بر افکار اضطرابی دانشجویان اثرگذار است. در نگرش اسلام به اجتماع، اندیشه اجتماعی زمینه ساز نقش های اجتماعی است و نقش های اجتماعی زمینه ساز پویایی و رشد شبکه هستی برای خدمات رسانی برای کاهش اضطراب به انسان اند تا بتوانند در رساندن به کمال مطلوب او، نقش تسهیلگر داشته باشند؛ از این رو در دانشگاه فرهنگیان در ارتباط با روح و روان دانشجویان، نقش اساتید، کادر اداری و آموزشی بسیار پررنگ و معنادار است. اثربخشی و تأثیر این عوامل به خوبی در مصاحبه ها نمایان است. در ارتباط با نقش کادر آموزشی و اساتید اطلاع رسان کد ۱ اظهار داشت: "... نحوه برخورد استاد و اخلاق استاد و همچنین کادر دانشگاه و میزان سخت گیری آن ها میتونه در بحث افکار اضطرابی که در برخی از دانشجویان در محیط دانشگاه به وجود می آید تأثیر گذار باشد. اطلاع رسان کد ۲: "... چون در طول روز با اساتید بیشتر زمان رو میگذرونیم پس اگر یک استاد سخت گیر باشد و روحیه خشک و خشنی داشته باشد قطعاً در افزایش افکار اضطرابی موثر خواهد بود. اطلاع رسان کد ۳: "... من به شخصه طبق تجربه ای که در برخورد با کادر اداری دانشگاه داشته ام، همیشه این موضوع در ذهنم تکرار می شود که اگر دوباره با آن ها برخوردی داشته باشم و کارم مربوط به کادر اداری دانشگاه داشته باشد، چه کنم..... در برخورد با اساتیدی که روند کار را برایمان توضیح نمی دهند و سریعاً از ما درخواست انجام تکلیف را دارند، کمی دچار آشفتگی و نگرانی می شوم. اطلاع رسان کد ۴: "... اساتید در شرایط امتحانی گاهی اوقات تکالیف بسیار سنگینی را بیان می کنند یا چند استاد به طور همزمان تکالیف متنوعی را بیان می کنند... اطلاع رسان کد ۵: "... کادر آموزشی معمولاً رفتار تندی را با دانشجو دارند و سعی می کنند با تهدید و یا هر رفتار دیگری، دانشجو را وادار به نظم کنند... اطلاع رسان کد ۶: "... اصلاً داخل دانشگاه ما برنامه ریزی درسی منسجمی برای ما وجود ندارد یک دفعه می بینی در روز پنجشنبه که روز تعطیلی دانشجو است هم برای او کلاس جبرانی برگزار کرده اند و توجه چندانی به نظر دانشجو ندارند... اطلاع رسان کد ۷: "... مسئول های که داخل بخش آموزش کار میکنند خیلی بد اخلاق اند. اصلاً به ما توجه نمی کنند، به خاطر این اخلاقشون و توهین به دانشجو همیشه ما حتی اگه مشکلی هم داشته باشیم بریم مطرح کنیم... اطلاع رسان کد ۸: "... داخل دانشگاه ما هر روز به بخشنامه جدید میاد که تن و بدن آدم رو می لرزونه، مثلاً یه روز

میای کلاس، یک دفعه میگویند از هفته بعد کلاس‌های شما به این شکل اند و..... اطلاع رسان کد ۹..... کادر اداری هم انگار دیگه عادتشون شده، هر وقت اعتراضی داری میگویند این موضوع به ما مربوط نمیشه و مربوط به بخش مرکزی است و همش میخوان از این بخش به اون بخش پاس داده بشی، در آخر هم هیچکی جوابگوی مشکل نیست. اطلاع رسان کد ۱۰..... وقتی کارها باهمانگی طی شود و دانشجو را به حساب بیاورند و احترام بگذارند و از امور اطلاع داشته باشد دانشجو احساس اعتماد به نفس پیدا میکند و هیچ موردی برای ایجاد استرس پیش نمی‌آید. مثلاً آزمونی بدون خبر پیش نمی‌آید.

مضمون فراگیر دوم: نقش عوامل درونی و بیرونی وجودی خود دانشجو

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از دانشجویان در ارتباط با نقش عوامل درونی و بیرونی وجودی خود دانشجو برافکار اضطرابی دو مضمون سازمان دهنده نقش عادات فردی و دلایل روحی و درونی استخراج شد. در جدول ۲، شاخص‌های بیانگر هر یک از این عوامل ارائه شده‌اند:

جدول ۲. نقش عوامل درونی و بیرونی وجودی خود دانشجو در افزایش افکار اضطرابی

مضمون فراگیر	مضامین سازمان‌دهنده	مضامین پایه
نقش عوامل درونی و بیرونی وجودی خود دانشجو در افزایش افکار اضطرابی	نقش عادات فردی	- ورزش نکردن - عدم اختصاص زمان به تفریح - عدم انجام تمرین‌های یوگا - ترجیح دادن تنهایی - پایبندی به یکسری قوانین متحجر خود ساخته - سخت گرفتن زندگی به خود - عدم معاشرت با دیگران - نظم نداشتن در زندگی - با تاخیر انجام دادن تکالیف - نداشتن سرگرمی روزانه - برنامه ریزی نداشتن در انجام کارها - بیکاری بودن و داشتن تایم خالی روزانه - سرحیز نبودن - بد نظمی در زمان خوابیدن - عدم گذشت و بخشندگی نبودن در رفتار - نداشتن مهارت نه گفتن در زندگی - کینه‌ای بودن - عدم هدف گذاری روزانه - عدم مدیریت بهینه زمان - نداشتن خواب مناسب - عدم اولویت بندی مناسب در زندگی - استفاده بیش از حد از گوشی همراه - عدم وقت شناسی - عدم مسئولیت پذیری در کارها - وابستگی بیش از حد به فضای مجازی - داشتن انتظارات نابجا از بقیه - زود تسلیم شدن در مقابل مشکلات - عدم مشورت با دیگران در انجام کارها - به تعویق انداختن کارها
دلایل روحی	- عدم روشن بینی فرد - نداشتن آرامش خاطر و خونسردی - منفی گرا بودن - خیال پردازی بیش از حد - تلقین‌های مکرر فکری - بسط و گسترش افکار اضطرابی - مهم دانستن موضوعات کم اهمیت - بزرگ جلوه دادن موضوعات کوچک و کم اهمیت زندگی خود - خودآگاهی نداشتن - عدم توانایی و آگاهی از چگونگی مقابله با افکار اضطرابی - داشتن زمینه‌های اضطرابی در فرد - دامن زدن به افکار منفی - بی میلی نسبت به انجام کارهای روزانه - سرزنش کردن خود بخاطر شکست‌های گذشته - سردرگمی در مسائل دینی و سیاسی - عدم امنیت فکری - اقتصادی - عدم خودباوری در انجام کارهای خلاق گونه - عدم تمرکز در انجام کارها - احساس ناتوانی در رقابت بین فردی - عدم اتکا به توانایی‌های فردی - احساس گناه - احساس بی ارزشی در زندگی - احساس ناپسامانی در اوضاع و احوال جامعه	

در ارتباط با اثرگذاری ضعف‌های شناختی و معرفتی فردی بر افکار اضطرابی، دو مضمون سازمان‌دهنده نقش عادات فردی و دلایل روحی و درونی بر افکار اضطرابی دانشجویان اثرگذار است. بنابراین نوع جهان‌بینی، شناخت، معرفت، تفکر، منطق، روان، خودآگاهی، نگرش مقابله با اضطراب و ایدئولوژی هر دانشجو معلم در نوع چگونگی افکار اضطرابی او اثرگذار است. از همین رو عواملی نظیر نداشتن مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی، خودآگاه نبودن و نداشتن مهارت مقابله با استرس، عدم آگاهی از حالات هیجانی خود و همچنین عدم توانایی برای تنظیم هیجانات موجب ایجاد افکار اضطرابی می‌شود. در ادامه به منظور مستندسازی به نمونه‌هایی از صحبت‌ها، اشارات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان در فرایند مصاحبه، اشاره می‌شود. ضمناً در بعضی از نقل‌قول‌ها ممکن است بیش از یک یا چند کد باز وجود داشته باشد. اطلاع رسان کد ۱..... رفتارهایی که دارم مثل سخت گرفتن زیادی به خودم با داشتن یسری قانون‌هایی که توی زندگیم دارم و ترجیح دادن به تنهایی و محدود کردن خودم..... اطلاع رسان کد ۲..... اگر فرد در زندگی اش آرامش خاطر داشته باشه و شخصیت خونسردی داشته باشه، افکار اضطرابی کمتر به سراغش میاد اما اگر عکس این باشه خب افکار اضطرابی بیشتری خواهد داشت. اطلاع رسان کد ۳..... گاهی موضوعاتی را که حتی برای دیگران مهم نیست را برای خودم مهم تلقی می‌کنم و دچار اضطراب می‌شوم. اطلاع رسان کد ۴..... همیشه دلایل زیادی برای اضطراب و

استرس در زندگی مشاهده می‌شود اما نکته مهم این است که خود شخص می‌تواند این افکار را گسترش دهد و یا آن‌ها را کنترل کند. اطلاع رسان کد ۵. اگر مثلاً تکالیفم را به طور منظم و سر موقع انجام بدهم باعث می‌شوم که افکار اضطرابی به سراغ من نیاید. اطلاع رسان کد ۶. گاهی اوقات خود فرد یک حصارهای اخلاقی و رفتاری را برای خود در نظر می‌گیرد که بسیار آزاردهنده هستند و یا گاهی اوقات فرد استاد بلد کردن مسائل کوچک و جزئی زندگی اش می‌شود. اطلاع رسان کد ۷. به نظر من افرادی که تحت هر شرایطی این چنین افکاری دارند در شرایط سخت تر چون زمینه دارند بدتر می‌شوند باید انسان خود را سرگرم کند تا برای فکر کردن به این نوع افکار وقتی باقی نماند. پر واضح است که هر چه فرد در زندگی اش تایم خالی بیشتری را داشته باشد بیشتر به مشکلات و کم و کاستی‌های زندگی اش فکر می‌کند. اطلاع رسان کد ۸. این روزا خیلی به موبایل و فضاهای مجازی وابسته شدم، بطوریکه در طول شبانه روز تایم زیادی رو صرف چرخیدن در پیج‌ها و کانال‌های مختلف میکنم و همین باعث شده که تایم خوابم در شب به هم بخوره و من دیگه مثل قبل سحرخیز نباشم و از خیلی از کارهای روزانه ام عقب بمونم. اطلاع رسان کد ۹. در طول سال‌هایی که محصل بودم همیشه جز نفرت برتر کلاس بودم و همیشه معدلم بالا می‌ومد ولی الان که دانشجویام حس میکنم دیگه اون تمرکز فکری بالا رو برای درس خوندن ندارم و یه جورایی حس خود باوری خودم رو از دست دادم و چون دیگه مثل قبل نمیتونم نفر برتر باشم احساس بی ارزشی به من دست داده. اطلاع رسان کد ۱۰. چیزی که خیلی زیاد به لحاظ روحی اذیتم می‌کنه اینه که از بقیه انتظاراتم بالاست و نمیتونم کسی رو که تو زندگیم بهم بدی کرده رو ببخشم و همش حرف‌ها و اتفاقات قبلی زندگیم رو مرور میکنم و خودخوری میکنم که چرا انقد به بقیه بها دادم.

مضمون فراگیر سوم: نقش افکار رنج آور و تکرار شونده روزانه

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از دانشجویان در ارتباط با نقش نقش افکار رنج آور و تکرار شونده برافکار اضطرابی سه مضمون سازمان دهنده نقش بیماری اطرافیان، مسائل مربوط به خانواده و اهمال کاری استخراج شد. در جدول ۳، شاخص‌های بیانگر هر یک از این عوامل ارائه شده‌اند:

جدول ۳. نقش افکار رنج آور و تکرار شونده روزانه بر افکار اضطرابی

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه
نقش افکار رنج آور و تکرار شونده روزانه	بیماری اطرافیان	عدم سلامت جسمی اعضای خانواده- مبتلا شدن اعضای خانواده به بیماری کرونا- اتفاقات ناگوار برای عزیزان- به خطر افتادن سلامتی اطرافیان- مرگ عزیزان- مرگ‌های ناگهانی اطرافیان- مریض شدن فرزند نوزاد- نگرانی بابت داشتن تیک عصبی یکی از اعضای خانواده- عادات ناسالم برخی از اطرافیان- اعتیاد اعضای خانواده- عدم پرهیز غذایی توسط پدر و مادر مسن- از کار افتادگی والدین- مبتلا شدن اعضای خانواده به بیماری‌های خاص- داشتن رفتارهای پرخطر یکی از اعضای خانواده- ایجاد سوانح جاده‌ای برای اطرافیان- ابتلای نوزاد به بیماری‌های ژنتیکی- داشتن شغل پرخطر توسط یکی از اعضای خانواده- مصدومیت ناشی از تصادفات جاده‌ای
مسائل مربوط به خانواده		-مشکلات زناشویی- داشتن چالش با فرزند- ازدواج ناموفق- ازدواج با وجود مخالفت‌های خانواده- مشکلات مالی برای خانواده- اختلاف بین خواهر و برادر- مشکلات خانوادگی با اقوام همسر- اختلافات بین والدین- نگرانی بابت تشکیل خانواده- دوری محل زندگی ام از خانواده- تفاوت فرهنگی زوجین- سرزنش شدن توسط همسر- مخفی کاری همسر در زندگی مشترک- عدم مسئولیت پذیری همسر در انجام وظایف خود- عدم اختصاص وقت کافی برای زندگی مشترک- عدم تفاهم با همسر- نا دیده گرفته شدن زحمات توسط همسر- اختلافات سیاسی- عقیدتی زوجین در زندگی مشترک- دخالت کردن دیگران در مسائل شخصی زندگی- خصوصیات اخلاقی بد همسر- تقسیم وظایف در خانواده به صورت نامناسب- بی توجهی و عدم اعتنا همسر به نیازها و مشکلات زندگی
اهمال کاری دانشجوی		- نرسیدن به روند برنامه ریزی درسی و یا روزانه- عدم توانایی در سازماندهی و مدیریت موثر زمانی- سهل انگاری در انجام تکالیف و کارها و به تعویق انداختن انجام آن‌ها- تنبلی در درس خواندن- شب امتحانی بودن- افت تحصیلی- دیر حاضر شدن در کلاس درس- ضعف در خود تنظیمی- به تعویق انداختن تکمیل تکالیف- نادیده گرفتن امور مهم و ضروری زندگی- فرار از به زحمت افتادن برای درس خواندن- نارضایتی از انجام کارها و عدم انجام آن‌ها بخاطر کمال گرایی- تردید و دو دلی در انجام کارها- ضعف در تصمیم گیری- تفکر غیرمنطقی در انجام یکسری از کارها- لج بازی در به انجام رساندن کارها

در ارتباط با اثرگذاری افکار رنج آور و تکرار شونده روزانه بر افکار اضطرابی، سه مضمون سازمان‌دهنده‌ها مال کاری، مسائل مربوط به خانواده و بیماری اطرافیان بر افکار اضطرابی دانشجویان اثرگذار است. در ادامه به منظور مستندسازی به نمونه‌هایی از صحبت‌ها، اشارات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان در فرایند مصاحبه، اشاره می‌شود. ضمناً در بعضی از نقل‌قول‌ها ممکن است بیش از یک یا چند کد باز وجود داشته باشد. اطلاع رسان کد ۱. بابت سلامتی خانواده و اطرافیانم به دلیل شرایط حاکم بیماری کرونا بر جامعه نگرانم و همش فکر می‌کنم هر لحظه امکان دارد که اطرافیانم مبتلا شوند و سلامتی شان به خطر بیفتد. اطلاع رسان کد ۲. فکر کردن به تکالیف و کارهایی که هنوز انجامشان نداده ام باعث نگرانی ام می‌شود.

اطلاع رسان کد ۳. در حال حاضر با توجه به شرایطی که هست اینه که از کلاس جا نمونیم و بتونیم مدیریت موثر زمانی داشته باشیم و به برنامه درسی مون برسیم. اطلاع رسان کد ۴. افکاری مثل اینکه نکند در زندگی شخصی آینده با همسر و فرزندانم مرتب دچار مشکل شوم، آیا اصلاً می‌تونم روزی تشکیل خانواده بدهم؟! خودم تا همیشه میتونم فرزند خلفی برای پدر و مادرم باشم؟! اطلاع رسان کد ۵. یکی دیگه از ترس هام ازدواج نا موفق است همش احساس می‌کنم قرار نیست زندگی خوبی داشته باشم. فکر می‌کنم خیلی سخته بتونم با کسی کنار بیام و از اینم می‌ترسم انتخابم کسی باشه که خانوادم مخالف باشن و برخلاف میل اونا ازدواج کنم. اطلاع رسان کد ۶. دچار تیک عصبی در حالت دستان خودم شدم به گونه‌ای که برای من تبدیل به عادت شده است و در طول روز نگران تکرار شدن آن تیک عصبی هستم و این نگرانی مکرراً در طول روز با من است. اطلاع رسان کد ۷. پدر من راننده کامیون است و شغلش پرخطر و به شدت بابت تصادفات و حوادث جاده‌ای ترس دارم و این یکی از اضطراب‌هایی که همیشه در طول زندگی باهام بوده و هست و همش آرزو دارم زودتر بازنشست بشه. اطلاع رسان کد ۸. همیشه در طول زندگیم خیلی کمال گرا بودم، همیشه دوست دارم بهترین‌ها مال من باشه، همه جا اسم من اول بیاد و این رفتارم در انجام فعالیت‌های درسیم هم نمود پیدا کرده، مثلاً در نوشتن یک گزارش انقد بد و خوب می‌کنم و همش از کارم نا راضی ام که این باعث میشه همیشه آخرین نفر کارم رو تحویل بدم یا وقتش بگذره و اصلاً تحویلش ندم. اطلاع رسان کد ۹. واسه انجام بیشتر کارهایم مرددم و دیر تصمیم قطعیم رو می‌گیرم. مثلاً اول تصمیم می‌گیرم یه کاری رو انجام بدم، بعدش پشیمون میشم و دوباره خودم رو توجیه می‌کنم که انجامش بدم و این باعث میشه که همیشه دقیقه نودی باشم و شرایط برام استرس زا بشه. اطلاع رسان کد ۱۰. فکر به آینده برای من توام با نگرانی است. و اینکه هر وقت تنوعی در زندگی ندارم زندگی را خیلی پوچ و تکراری میدانم.

مضمون فراگیر چهارم: نقش نگرانی‌ها نسبت به آینده

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از دانشجویان در ارتباط با نقش نگرانی‌ها نسبت به آینده برافکار اضطرابی دو مضمون سازمان‌دهنده ناکامی در رسیدن به اهداف آینده و مخاطرات سلامت فردی استخراج شد. در جدول ۴، شاخص‌های بیانگر هر یک از این عوامل ارائه شده‌اند:

جدول ۴. شناسایی عوامل مربوط به نگرانی‌ها دانشجویان نسبت به آینده زندگی شان

مضامین فراگیر	مضامین دهنده	مضامین سازمان	مضامین پایه
نقش نگرانی‌ها نسبت به آینده	ناکامی در اهداف آینده	-تبدیل می‌توانم‌های زندگی به نمی‌توانم‌ها در آینده- مبهم و غیر قابل پیش بینی بودن زندگی آینده- عدم رضایت از عملکرد خود در آینده- نا امید بودن نسبت به آینده زندگی خود- عدم پیشرفت و رسیدن به اهداف زندگی در آینده- بلا تکلیف بودن در آینده- داشتن حس بد و منفی نسبت به آینده- عدم موفقیت در آینده- از دست دادن موقعیت اجتماعی- محرومیت از ادامه تحصیل- از دست دادن رفاه مالی و مضیقه معیشتی در زندگی- احساس پوچی در آینده- حسرت کشیدن بخاطر اشتباهات گذشته زندگی- از دست دادن پشتکار تحصیلی در آینده- درس و پیشرفت فردی را فدای زندگی مشترک کردن- عدم ارضا حس موفقیت در آینده- پشیمانی از تصمیمات قبلی زندگی- از دست دادن امنیت اجتماعی- بی نتیجه بودن تلاش‌ها برای تغییر شرایط زندگی آینده	-ایجاد مشکلات جسمانی در آینده- ابتلا به عوارض ناشی از عادات غذایی پر خطر- مبتلا شدن به بیماری کرونا- ابتلا به بیماری قندخون در اثر موروثی بودن آن در خانواده- ابتلا به بیماری ام اس در آینده- ابتلا به رفتارهای پرخطر- ابتلا به بیماری‌های روانی و از دست دادن مشاعر عقلی- مبتلا شدن به بیماری سرطان و مرگ در اثر آن- بی نظمی در ساعت خوابیدن- عوارض ناشی از عدم رعایت رژیم غذایی مناسب- ابتلا به افسردگی در اثر مشکلات- به خطر افتادن سلامت چشم و ضعیف شدن آن
مخاطرات فردی	سلامت		

در ارتباط با اثرگذاری نقش نگرانی‌ها نسبت به آینده بر افکار اضطرابی، دو مضمون سازمان‌دهنده ناکامی در اهداف آینده و مخاطرات سلامت فردی بر افکار اضطرابی دانشجویان اثرگذار است. در ادامه به منظور مستندسازی به نمونه‌هایی از صحبت‌ها، اشارات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان در فرایند مصاحبه، اشاره می‌شود. ضمناً در بعضی از نقل‌قول‌ها ممکن است بیش از یک یا چند کد باز وجود داشته باشد. اطلاع رسان کد ۱. بیشتر نگران سلامت چشم و بینایی خود هستم و می‌گم نکنه در آینده چشم هایم نبیند... اطلاع رسان کد ۲. حس ترس از نرسیدن به آرزو هام و بلا تکلیفی در ارتباط با موضوع کارم هس که نمیدونم میتونم به راحتی انتقالی بگیرم به جایی که زندگی می‌کنم... اطلاع رسان کد ۳. نگرانی دیگری که دارم بابت این است که دیگه نتوانم ساعات خواب و بیداری ام را تنظیم کنم و این مشکل همچنان ادامه پیدا کند... اطلاع رسان کد ۴. نگرانی من بیشتر بابت بیماری قند خون هستش چون یکسری از اقوام دارن و این بیماری در خانواده ما ارثی است... اطلاع رسان کد ۵. حس خاصی نسبت به آینده زندگی ام ندارم و آن را بسیار مبهم می‌دانم و دوست ندارم ذهن خود را درگیر مسائل و یا پیش بینی مربوط به آینده خود کنم. اطلاع رسان کد ۶. بخاطر اینکه در خانواده ما بیماری سرطان موروثی است و پدر بزرگ هایم را بابت این بیماری از دست داده ام، همیشه فکر می‌کنم من نیز روزی به این بیماری مبتلا می‌شوم و حتی مرگم نیز در اثر ابتلا به این بیماری است... اطلاع رسان کد ۷. به تازگی به خاطر شرایط حاکم بر جامعه و اینکه متاهل شده ام ترس از فقیر شدن دارم و همش به این می‌کنم که ممکنه یک روز رفاه مالی مون رو از دست بدیم و از لحاظ معیشتی در مضیقه قرار بگیریم... اطلاع رسان کد ۸. گاهی اوقات نگران هستم که نکنم تمام تلاش هایم بی نتیجه بماند و به اهدافم در زندگی نرسم و حس کمال طلبی و جایگاه طلبی زندگیم ارضا نشود... اطلاع رسان کد ۹. انقدر تو زندگی‌ها اتفاقات عجیبی می‌افته و بیماری‌های زیادی اومده که بعضی وقتا می‌ترسم، تاثیرات منفی این اتفاق‌ها روم بمونه و در آینده دچار مشکلات روحی بشم... اطلاع رسان کد ۱۰. نسبت به آینده حس مبهمی دارم و اون رو زیادی ناشناخته و غیر قابل پیش بینی می‌دانم و دوست دارم زندگی ام در همین زمان بماند و گاهی از بالا رفتن سن واهمه دارم.

مضمون فراگیر پنجم: نقش دوستان و قضاوت دیگران

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از دانشجویان در ارتباط با نقش دوستان و قضاوت دیگران بر افکار اضطرابی دو مضمون سازمان‌دهنده نقش دوستان و قضاوت و نظرات دیگران استخراج شد. در جدول ۵، شاخص‌های بیانگر هر یک از این عوامل ارائه شده‌اند:

جدول ۵. شناسایی عوامل مربوط به نقش دوستان و قضاوت دیگران

مضمون فراگیر	مضامین سازمان‌دهنده	مضامین پایه
شناسایی عوامل مربوط به نقش دوستان و قضاوت دیگران	قضاوت و نظرات دیگران	مهم بودن نظر مردم در ارتباط با طرز رفتار- مهم بودن نظر مردم در ارتباط با طرز پوشش- ارائه محدودیت‌ها و خط قرمزها از سوی افراد مهم زندگی- تاثیر گذاری بیش از حد حرف مردم بر من- ضعف شخصیتی در برابر حرف و قضاوت مردم- ترس از قضاوت‌های اطرافیان- اهمیت دادن به حرف‌هایی که بقیه پشت سرم می‌زنند- اهمیت شدید به خوب ظاهر شدن در جامعه برای جلوگیری از قضاوت‌های منفی دیگران- ترس از بد شناخته شدن توسط اطرافیان- ترس از عدم جذابیت حرف هایم برای دیگران- کسل کننده خوانده شدن توسط دیگران- مهم بودن نظر مردم درباره تصمیمات زندگی ام- عدم تایید سلیقه ام توسط دیگران- مورد تمسخر قرار گرفتن وسایل منزلت توسط دیگران- اهمیت نظر مردم راجع به انتخابی که در ازدواجم خواهم داشت- ایراد گرفتن بقیه از خانواده ام- قضاوت اطرافیان در مورد رابطه من با همسر- قضاوت بقیه از رابطه من با خانواده همسر- قضاوت همکاران و یا اطرافیان بابت شیوه تدریس و شغلم- برداشت منفی بقیه از کارها و رفتار هایم- واهمه از قضاوت‌های بقیه به نوع نگرشم به زندگی- نگرانی بابت حاشیه ساز بودن کارها و رفتار هایم- منطقی نبودن نظرات دیگران درباره زندگی ام- اهمیت دادن به قضاوت‌های دیگران- خجالتی به نظر رسیدن در جمع دوستان- مورد تایید نبودن رنگ لباس هایم در نظر دیگران- ترس از افکار اشتباه و بد مردم درباره من- ضعیف به نظر رسیدن در برقراری ارتباط اجتماعی
نقش دوستان		-القای بی انگیزگی-داشتن دوست غمگین و انتقال انرژی منفی- داشتن روحیه منفی و بد دوستان و القای ناامیدی به فرد- بدبینی دوستان نسبت به آینده- بد اخلاقی دوستان- تحمیل کردن عقاید خودشان به فرد- شریک شدن در مشکلات دوستان نا باب- انتقال نگرانی تحصیلی دوستان به ما- درک نشدن توسط دوست خود- مغایرت داشتن عقاید و نگرش با دوستان- صحبت‌های منفی و نگران کننده دوستان- داشتن دوستانی با عقاید و افکار متحجر- مکالمه دائم درباره اخبار منفی روتین جامعه- داشتن دوست عجول با روحیه‌ای منفی و بد

در ارتباط با اثرگذاری نقش دوستان و قضاوت دیگران بر افکار اضطرابی، دو مضمون سازمان‌دهنده نقش دوستان و قضاوت و نظرات دیگران بر افکار اضطرابی دانشجویان اثرگذار است. در ادامه به منظور مستندسازی به نمونه‌هایی از صحبت‌ها، اشارات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان در فرایند مصاحبه، اشاره می‌شود. ضمناً در بعضی از نقل‌قول‌ها ممکن است بیش از یک یا چند کد باز وجود داشته باشد. اطلاع رسان کد ۱. دیدگاه مردم نسبت به خودم خیلی برایم مهم هست هرچه سعی میکنم اهمیت ندهم واقعا سخت است و نمیتوانم و اکثراً قضاوت‌هایی راجع به نوع پوشش و رفتارم برایم مهم است. و حرف بقیه به شدت روی من تاثیر می‌گذارد. اطلاع رسان کد ۲. از اینکه صحبت‌های جذابی نداشته باشم و دیگران مرا کسل کننده بخوانند، یا اینکه در برقراری ارتباط اجتماعی ضعیف باشم و دیگران مرا خجالتی خطاب کنند، نگرانم و دوست ندارم این رویدادها در ارتباط من با دیگران رخ دهد که باعث چنین قضاوت‌هایی از جانب دیگران شود. اطلاع رسان کد ۳. واسم مهمه که کسی توی من و خانوادم ایرادی نبینه. مثلاً قضاوت نکنن که روابطم با خانواده شوهرچجوریه. روابط شوهرم با خانواده من. بچه داریم و روابط زناشویی. کسی درباره تدریس من و شغل من قضاوت نکند. اطلاع رسان کد ۴. وقتی درگوشته می‌ورد خونده بشه وای امتحان سخته وای هیچی نخوندم وای وقت کمه. مسلماً تو ذهن شما هم تکرار خواهد شد و موجب افزایش اضطراب خواهد شد. اطلاع رسان کد ۵. گاهی وقت‌ها دوستانی که در برابر فردی که عقایدش با آن‌ها مخالف و مغایر است رفتاری متحجرانه از خود نشان می‌دهند و با اخبار منفی روتین خود باعث انتقال حس منفی به تو می‌شوند، افکار اضطرابی بالا می‌برند. اطلاع رسان کد ۶. اگر دوستان ما افراد عجول و مضطرب و همچنین منفی نگری باشند موجب می‌شود که در روحیه ما هم تاثیر بگذارند و افکار اضطرابی را در ما افزایش دهند. اطلاع رسان کد ۷. یکی از دوستای من دائماً دارک مووده و همش از موارد منفی و نا رضایتی هاش در زندگی حرف می‌زنه و همش می‌خواه عقاید و افکارش رو به آدم تحمیل کنه، یه جورایی همیشه از فراری ام چون با این رفتاراش باعث ایجاد تنش روحی و اضطراب در من میشه. اطلاع رسان کد ۸. همیشه از اینکه اسم من نقل مجلس بشه و همه درباره کارها و یا رفتار من صحبت کنن می‌ترسم و سعی می‌کنم زندگی بی حاشیه‌ای داشته باشم. اطلاع رسان کد ۹. من حتی خیلی وقت‌ها لباس‌هایی که دوست دارم رو نمی‌پوشم، فقط از ترس حرف مردم. خیلی وقتاً خواسته‌های خودم رو نادیده گرفتم چون از مورد تایید دیگران نبودن ترس دارم. اطلاع رسان کد ۱۰. هرکاری که میکنم و هر حرفی که می‌زنم نگران برداشت دیگران از کارم هستم. و همچنین با توجه به فرهنگ و جو محیط زندگی ام خیلی نگران قضاوت از روی ظاهر و لباسم هستم.

مضمون فراگیر ششم: نقش زندگی خوابگاهی دانشجویی

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از دانشجویان در ارتباط با نقش زندگی خوابگاهی دانشجویی بر افکار اضطرابی دو مضمون سازمان‌دهنده شرایط و محیط خوابگاه و نقش هم‌اتاقی‌ها استخراج شد. در جدول ۶، شاخص‌های بیانگر هر یک از این عوامل ارائه شده‌اند:

جدول ۶. شناسایی نقش زندگی در خوابگاه در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه
نقش زندگی خوابگاهی دانشجویی در افزایش افکار اضطرابی	شرایط و محیط خوابگاه	- آلودگی و بهداشت ضعیف محیط خوابگاه- محیط غریب و نا آشنا خوابگاه- سر و صدا و شلوغی محیط خوابگاه- عدم آرامش در محیط خوابگاه و تشویش از بودن آن فضا- فضای استرس زای خوابگاه در زمان امتحانات- داشتن مسئولیت‌های جدید در خوابگاه- عادت داشتن به زندگی خوابگاهی- دوری از خانواده- جمعیت زیاد در خوابگاه و نبود فضای کافی- کمبود وقت برای انجام کارها- اذیت شدن دانشجو در پی داشتن مسئولیت‌ها و وظایف جدید- تجربه جدید زندگی در محیطی ناشناخته- رفتار نامناسب و خشونت آمیز مسئولین خوابگاه- وضعیت ظاهری نامناسب خوابگاه‌ها- خوابگاه از امکانات مناسبی برخوردار نیستند- نبود فضای مناسب برای درس خواندن در ایام امتحانات- فضای بسته خوابگاه- نبود سالن ورزشی جهت گذران اوقات فراغت- نداشتن فضای تفریحی مناسب- عدم ملاحظه سرپرست‌های خوابگاه- نبود قوانین و مقررات مناسب و منطقی در خوابگاه- ناسازگار بودن با غذاهای خوابگاه- ترس‌های حصار دار اتاق‌ها- عدم نور کافی در محیط خوابگاه- عدم دسترسی مناسب به اینترنت
نقش هم‌اتاقی‌ها	- زندگی با افراد دارای سنت و نگرش‌های مختلف- هم زیستی اجباری با افرادی که نقشی در انتخاب شان نداریم. - در ارتباط بودن با افرادی که هر کدام رفتار خاص خود را دارند- تفاوت‌های شخصیتی و فکری بین هم‌اتاقی‌ها- تضاد سلیقه‌ای با هم‌اتاقی‌ها- عدم ارتباط دوستانه و صمیمی بین هم‌اتاقی‌ها- تفاوت‌های مذهبی- فرهنگی و طبقاتی میان افراد- عدم رابطه خوب و مثبت	

بین اعضا- عدم درک متقابل از یکدیگر- ترس از درس خواندن در محیط خوابگاه بخاطر مسخره شدن توسط دیگران- رقابت درسی هم اتفاقی‌ها و در پی آن سلب آرامش- بی‌نظمی هم اتفاقی‌ها و نامرتب بودنشان- دیر خوابیدن هم اتفاقی‌ها و مزاحم خواب بقیه شدن- رعایت نکردن حریم خصوصی فرد- حامی نبودن در هنگام مشکلات و همچنین سنگ اندازی آن‌ها- دلسوز نبودن- داشتن انتظارات بیش از حد- ناسازگاری هم اتفاقی‌ها و زیر پا گذاشتن قوانین حاکم بر اتاق‌های خوابگاه- عدم گذشت هم اتفاقی‌ها- عدم احساس راحتی در کنار هم اتفاقی‌ها- سر و صدا کردن در زمان‌های استراحت- استفاده بدون اجازه از وسایل شخصی

در ارتباط با اثرگذاری نقش زندگی خوابگاهی بر افکار اضطرابی، دو مضمون سازمان‌دهنده نقش هم اتفاقی‌ها و شرایط و محیط خوابگاه بر افکار اضطرابی دانشجویان اثرگذار است. در ادامه به منظور مستندسازی به نمونه‌هایی از صحبت‌ها، اشارات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان در فرایند مصاحبه، اشاره می‌شود. ضمناً در بعضی از نقل‌قول‌ها ممکن است بیش از یک یا چند کد باز وجود داشته باشد. اطلاع رسان کد ۱.۱.... در خوابگاه‌های مواردی از جمله دوری از خانواده، محیط زندگی جدید، آشنایی با افراد متعددی، هم‌زیستی با کسانی که ما در انتخاب آن‌ها نقشی نداریم، آینده تحصیلی، دوستان جدید، کارکنان خوابگاه، وضعیت مالی، وضعیت روانی و.... مطرح می‌باشد. اطلاع رسان کد ۲.۲.... با تعداد افراد بیشتری سر و کار داریم که هر کدام از آن‌ها اخلاق و رفتار خاصی دارند اخلاق و رفتار خاصی را می‌پسندند در این صورت است که گاهی اوقات زندگی در خوابگاه‌ها باعث می‌شود که افکار اضطرابی فرد افزایش پیدا کند. اطلاع رسان کد ۳.۳.... خودم در ایام مدرسه دچار استرس امتحان نمیشدم و با آرامش درس می‌خواندم اما فضای خوابگاه که بعضی از افراد در آنجا اضطراب دارند و به طور مداوم درگیر بحث راجع به آسون یا سخت بودن امتحان هستند باعث اضطرابم می‌شود. اطلاع رسان کد ۴.۴.... در خوابگاه‌های دانشجویی قشرهای مختلفی از افراد با روحیات و افکار مثبت و یا منفی زندگی می‌کنند بعضی از افراد دانشجویانی هستند که مدتهاست از خانواده خود دور هستند و یا بطور کلی دارای شرایط خانوادگی متفاوتی هستند. اطلاع رسان کد ۵.۵.... دانشجو با حضور در خوابگاه به گونه‌ای داشتن استقلال در زندگی را تجربه می‌کند و این استقلال یکسری وظایف را به دنبال دارد که باعث اذیت شدن می‌شود و همیشه بابت اینکه وقت کم میاری نگرانی. اطلاع رسان کد ۶.۶.... از آنجایی که محیط تقریباً الوده‌ای را دارد و دانشجویان را از خانواده‌ها و چه بسا شهر و دیار خود دور می‌کند و به محیط غریبی می‌کشاند این خود موجب تولید یک فکر اضطرابی جدید در خود آنان می‌شود. اطلاع رسان کد ۷.۷.... در محیط خوابگاه فضای امن و خصوصی برای خودت نداری، بخصوص اگه هم اتفاقی بی‌مسئولیت باشه و قوانین اتاق رو رعایت نکنه همش باعث تشویش و اضطراب میشه چون بی‌نظمی اون به پای تو هم نوشته میشه. اطلاع رسان کد ۹.۹.... از وقتی وقتی که خوابگاهی بودیم یه خواب درست و حسابی نداشتیم، یا هم اتفاقی‌ها تا دیر وقت بیدار بودن و مزاحم خوابمون میشدن یا سر صبح‌ها مسئولین خوابگاه با میکروفون هاشون آرامش رو از ما میگرفتن و ما همش اضطراب ساعات خواب و بیداریمون رو داشتیم. اطلاع رسان کد ۱۰.۱۰.... از اونجایی که به اجبار هم اتفاقی‌ها رو برات تعیین می‌کنن و هیچ نقشی در انتخاب اونا نداره، خیلی شرایط رو سخت میکنه و قبل از شروع هر ترم اضطراب هم اتفاقی‌های اجباریمون رو داریم....

مضمون فراگیر هفتم: نقش دروس و واحدهای طول ترم

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از دانشجویان در ارتباط با نقش دروس و واحدهای طول ترم بر افکار اضطرابی دو مضمون سازمان‌دهنده ویژگی‌های واحد درسی، ارزشیابی و امتحانات استخراج شد. در جدول ۷، شاخص‌های بیانگر هر یک از این عوامل ارائه شده‌اند:

جدول ۷. شناسایی عوامل مربوط به نقش واحدهای درسی در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان

مضمون فراگیر	مضامین دهنده	مضامین پایه	مضامین سازمان
شناسایی عوامل مربوط به نقش دروس و واحدهای درسی در افزایش افکار اضطرابی	ویژگی درسی	واحد	- محتوای سنگین واحدهای درسی- واحدهای عملی زیاد همراه با کار عملی‌های سخت و زمان بر- کاربردی نبودن محتوای درس و عدم تأثیر گذاری در زندگی فردی- عدم جذابیت برخی از واحدهای درسی- عدم علاقه به محتوای درس و عدم مشارکت در مباحث مربوط به آن - زیاد بودن واحدهای درسی با محتوای زیاد در طول ترم- عدم ارتباط برخی از واحدهای ارائه شده با رشته تحصیلی- عدم رعایت تعادل در ارائه واحدهای عملی و نظری در طول یک ترم- نظری بودن اکثر واحدهایی که می‌بایست در طول یک ترم پاس شوند. - واحدهای ارائه شده در یک ترم سنگین و یا زیاد باشد- محتوای پیچیده دروس- قابل درک نبودن و غیر ملموس بودن موضوع واحد درسی ارائه شده- بیگانگی نسبت به مفاهیم دروس- عدم سنخیت واحد درس ارائه شده با رشته تحصیلی- سیاست زدگی محتوای کتب آموزشی- سرفصل‌ها و چارت‌های نامناسب- تئوری بودن بیشتر محتوای دروس تخصصی- سانسور شدن برخی از حقیقت‌های جامعه در مباحث آموزشی- عدم توالی منطقی بین ساعات کلاسی- عدم شناخت کافی نسبت به برخی از دروس ارائه شده
ارزشیابی امتحانات	و	- معرفی کتاب‌های اختصاصی و سنگین که دارای مفاهیم سخت و غیر قابل درک هستند برای امتحان پایانی - نگرانی بابت نحوه امتحان پایانی- اختصاص یافتن ۲۰ نمره به امتحان پایانی- کمبود وقت برای نوشتن سوالات امتحان پایانی- معیار قرار دادن امتحان پایانی برای نمره کل - نگرانی بابت پاس نکردن درس- امتحانات پایانی سخت- حجم زیاد منبع امتحان پایانی- قطع شدن نت در زمان امتحان مجازی- ابهام و عدم اطلاعات دقیق از شیوه امتحان- رندومی نمره دادن برخی از اساتید - عدم رسیدگی به اعتراضات نمره پایانی- اعمال نکردن نمرات و فعالیت‌های مستمر در نمره پایانی- امتحان گرفتن بدون اطلاع قبلی	

در ارتباط با اثرگذاری نقش دروس و واحدهای طول ترم بر افکار اضطرابی، دو مضمون سازمان‌دهنده ویژگی‌های واحد درسی، ارزشیابی و امتحانات بر افکار اضطرابی دانشجویان اثرگذار است. در ادامه به منظور مستندسازی به نمونه‌هایی از صحبت‌ها، اشارات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان در فرایند مصاحبه، اشاره می‌شود. ضمناً در بعضی از نقل‌قول‌ها ممکن است بیش از یک یا چند کد باز وجود داشته باشد. اطلاع رسان کد ۱. دروس نظری و عملی که امتحان داشته باشند حتی در حد یک نمره به خصوص از زمانی که فضا مجازی شده است با توجه به مسائل نت موجب نگرانی و فکر دوباره ما می‌شوند تا روز امتحان برسد ما دیگر زیر افکار منفی نابود می‌شویم... اطلاع رسان کد ۲. ... تعداد واحدها، نوع واحدها، عملی و نظری بودن واحدها، سختی و آسان بودن واحدها، کاربردی بودن واحدها همه در کاهش یا افزایش افکار اضطرابی نقش دارند. اطلاع رسان کد ۳. اگر دروس و واحدهای طول ترم به گونه‌ای طراحی شده باشند که زمان کافی برای آموزش و یاد دهی وجود نداشته باشد و دانشجویان با کمبود وقت برای یادگیری دروس و ارائه آن‌ها مواجه شوند افکار اضطرابی در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. اطلاع رسان کد ۴. بعضی از دروس ارتباط زیادی با رشته تحصیلی ندارند و به همین خاطر می‌توانند افکار اضطرابی را افزایش دهند ولی دروس مرتبط با رشته تحصیلی به دلیل اشتیاق بیشتر به یادگیری این دروس می‌توانند کاهش اضطراب را به عمل آورند. اطلاع رسان کد ۵. دروسی که محتوای پیچیده‌ای دارند و نسبت به مفاهیم آن بیگانه هستیم، یادگیریشان سخت است و باعث اضطراب می‌شوند و البته بستگی به استاد هم دارد بعضی اساتید سخت گیر هستند... اطلاع رسان کد ۶. وقتی در طول ترم دروسی ارائه می‌شوند که ربط زیادی به رشته تحصیلی مان ندارد و فهم آن غیر ملموس است باعث کلافگی در طول ترم می‌شود و همچنین نگرانی بابت امتحان پایانی اش در پی دارد... اطلاع رسان کد ۷. اکثر دروس تخصصی ما به صورت تئوری هستند که برای امتحان پایانی شان نیاز به حفظ مطالب دارد و معمولاً در امتحانات با اینگونه دروس مشکل داریم و باعث اضطراب بیش از حد ما از امتحانات میشن. اطلاع رسان کد ۸. در آموزش مجازی که خود این بستر آموزش استرس آور می‌باشد، سخت گیری در بعضی دروس و واحدهای عملی نیز بر آن دامن می‌زند. علاوه بر این خود محتوای کتاب‌ها نیز ممکن است اضطراب آور باشند مثلاً محتوای سنگین، ارائه نادرست از جانب استاد، امتحانات سخت و... اطلاع رسان کد ۹. ممکن است دانشجو با خودش فکر کند که اگر این درس را یاد نگیرم چه می‌شود ؟ اگر به خاطر حجم زیاد درس و سخت بودن محتوا پاس

نشوم چه اتفاقی می‌افتد؟ همه اینها باعث ایجاد افکار اضطرابی می‌شوند. اطلاع رسان کد ۱۰. اگر فرد تسلط کافی به یک درس نداشته باشد یا از اون درس خوشش نیاد افکار اضطرابی زیادی به سراغش خواهد آمد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی مفاهیم و مضامین مرتبط با عوامل مؤثر بر افکار اضطرابی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان لرستان انجام گرفت و تلاش شد تا جنبه‌های مختلف این موضوع مورد واکاوی قرار گیرد. بنا بر نظر مشارکت‌کنندگان، مفاهیم و مضامین مورد نظر پس از تحلیل، ۳۰۴ مضمون پایه در ۱۵ مضمون سازمان‌دهنده و ۷ مضمون فراگیر را شامل‌تاثیر کادر آموزشی مشغول به خدمت در دانشگاه، عوامل مربوط به خود فرد، افکار رنج آور و تکرار شونده روزانه دانشجو، احساسات و نگرانی‌های نسبت به آینده، تاثیر دیگران، تاثیر زندگی در خوابگاه دانشجویی و همین طور نقش واحدهای درسی در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان شدند. نتایج حاصل با برخی مولفه‌های مطرح شده در مطالعات دیگر (Heydarian & Tajr, 2024; Khoran, 2021; Soltani et al., 2015; Sun, 2023) به طور مستقیم یا غیرمستقیم همسو و مورد اشاره است.

نتایج حاصل از بررسی مصاحبه‌ها در ارتباط با سوالات پژوهش نشان داد از بین عوامل مربوط کادر آموزشی عوامل نحوه برخورد کادر آموزشی مشغول به خدمت در دانشگاه و همین‌طور رفتار اساتید بیشترین نقش را در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان دارند، در ارتباط با عوامل مربوط به خود فرد، عادات فردی و همچنین دلایل روحی و درونی، در ارتباط با نقش افکار رنج آور و تکرار شونده روزانه، بیماری اطرافیان، مسائل مربوط به خانواده و همچنین اهمال کاری دانشجو، در ارتباط با احساسات و نگرانی‌های نسبت به آینده، اهداف آینده و همچنین مخاطرات سلامت فردی، در ارتباط با تاثیر دیگران، قضاوت و نظرات دیگران و همچنین نقش دوستان، در ارتباط با تاثیر زندگی در خوابگاه، شرایط و محیط خوابگاه و همچنین نقش هم‌اتاقی‌ها، و در نهایت در ارتباط با نقش واحدهای درسی، ویژگی واحد درسی و همچنین امتحان بیشترین نقش را در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان آیت اله کمالوند شهر خرم آباد را دارند. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های گذشته از جمله؛ ویتاساری (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که پنج منبع بالقوه اضطراب مطالعه از جمله: اضطراب امتحان، اضطراب ارائه کلاس، اضطراب ریاضی، اضطراب زبان و اضطراب اجتماعی وجود دارد (Vitasari, 2010)؛ سان (۲۰۲۳) در پژوهش خود دریافت که شرایط خوابگاه بر روی کیفیت خواب دانشجویان و در نتیجه اضطراب اجتماعی آن‌ها تاثیر مستقیم دارد (Sun, 2023)؛ همچنین با پژوهش جوهری و همکاران (۱۳۹۳) که در پژوهش خود به این نتیجه رسید که از نظر دانشجویان موضوع اتاق و تراکم آن، دسترسی به اینترنت و نظافت عمومی خوابگاه از جمله سختی‌ها و نگرانی‌های زندگی خوابگاهی است (Johari et al., 2014) همسو می‌باشد.

در ارتباط با مضمون اول پژوهش تحت عنوان تاثیر کادر آموزشی در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان آیت اله کمالوند نتایج حاصل از مصاحبه نشان داد که مسئولین مشغول به خدمت در بخش آموزش دانشگاه و همچنین رفتار اساتید بیشترین نقش را در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان دارند، دانشجویان رفتارهایی از کادر آموزشی از جمله؛ تهدید و رفتار تند با دانشجو، افراط تذکر به منضبط بودن دانشجو، پاسخ سر بسته مسئولین جهت رفع مشکل دانشجو در زمان مراجعه او و... و همین‌طور عوامل مربوط به اساتید شامل؛ روحیه خشک و خشن و رفتار جدی اساتید، تهدید اساتید مبنی بر انداختن واحدهای درسی دانشجو، حاکم بودن جو زور و اجبار در محیط کلاس توسط اساتید، توقع بسیار زیاد برخی از اساتید از دانشجویان و... از جمله عواملی هستند که بیشترین تاثیر را در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان دارد.

در ارتباط با مضمون دوم پژوهش تحت عنوان نقش خود فرد در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان نتایج حاصل از مصاحبه منجر به استخراج دو کد محوری مسائل مربوط به عادات فردی از جمله؛ ترجیح دادن تنهایی، پایبندی به یکسری قوانین متحجر خود ساخته، سخت گرفتن زندگی به خود و... و همچنین دلایل روحی مانند؛ نداشتن آرامش خاطر و خونسردی، منفی گرا بودن، خیال پردازی بیش از حد، تلقین‌های

مکرر فکری و... از جمله عواملی هستند که منجر به افزایش افکار اضطرابی دانشجویان در دانشگاه می‌شوند. عواملی نظیر مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی، خودآگاهی و مهارت مقابله با استرس، عدم آگاهی از حالات هیجانی خود و همچنین عدم توانایی برای تنظیم هیجانات موجب ایجاد افکار اضطرابی می‌شود که آموزش یکسری از مهارت‌های مدیریت هیجان منفی مثل ایجاد و حفظ روابط بین فردی، مقابله با استرس، خودآگاهی، آگاهی از هیجانات خود و همچنین عدم توانایی برای تنظیم هیجانات، به طور غیرمستقیم در کاهش افکار اضطرابی تاثیرگذار است (Wells, 2000). فرآیندهای فراشناختی در بروز اضطراب و شکل‌گیری خوش‌بینی و بدبینی نقش اساسی دارند. یکی از این فرآیندها، توجه است. توجه یک فرآیند فراشناختی است که فرد خوش‌بین توجهش به سوی امور مثبت است اما توجه افراد بدبین به سوی امور منفی بوده و همین توجه می‌تواند اضطراب افراد را افزایش یا کاهش دهد (Wells, 2000, 2006).

در ارتباط با مضمون سوم پژوهش تحت عنوان تاثیر افکار رنج‌آور و تکرار شونده روزانه در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان نتایج حاصل از مصاحبه‌های صورت گرفته با دانشجویان منجر به استخراج سه کد محوری بیماری اترافیان، مسائل مربوط به خانواده و همچنین اهمال کاری دانشجو گردید. بیماری اترافیان شامل؛ عدم سلامت جسمی اعضای خانواده، مبتلا شدن اعضای خانواده به بیماری کرونا، اتفاقات ناگوار برای عزیزان و... و مسائل مربوط به خانواده شامل؛ مشکلات زناشویی، داشتن چالش با فرزند، ازدواج ناموفق و... و همچنین اهمال کاری دانشجو شامل؛ عدم توانایی در سازماندهی و مدیریت موثر زمانی، سهل‌انگاری در انجام تکالیف و کارها و به تعویق انداختن انجام آن‌ها، تنبلی در درس خواندن، شب امتحانی بودن و... از جمله عواملی هستند که منجر به افزایش افکار اضطرابی دانشجویان در دانشگاه می‌شوند. بر اساس پژوهش‌های انجام شده مشخص شد که تعارضات زناشویی به عنوان عاملی تاثیرگذار در افزایش سطح افسردگی و اضطراب در میان زوجین عمل می‌کند (Khoran, 2021) و همچنین بین اهمال کاری تحصیلی و استرس ادراک شده رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$) بدین گونه که با افزایش اهمال کاری تحصیلی، استرس ادراک شده نیز افزایش می‌یابد (Heydarian & Tajr, 2024).

از مضمون چهارم پژوهش تحت عنوان شناسایی احساسات و نگرانی‌های مربوط به آینده که باعث افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان می‌شود، دو کد محوری اهداف آینده و مخاطرات سلامت فردی استخراج گردید. اهداف آینده شامل؛ مبهم و غیر قابل پیش‌بینی بودن زندگی آینده، عدم رضایت از عملکرد خود در آینده، ناامید بودن نسبت به آینده زندگی خود و... و مخاطرات سلامت فردی شامل؛ به خطر افتادن سلامت چشم و ضعیف شدن آن، مبتلا شدن به بیماری کرونا، ابتلا به بیماری قند خون در اثر موروثی بودن آن در خانواده، ابتلا به بیماری ام‌اس در آینده، مبتلا شدن به بیماری سرطان و مرگ در اثر آن و... از جمله عواملی هستند که سبب افزایش افکار اضطرابی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان می‌شوند. طی بررسی و مطالعه توصیفی حیطه‌های نگرانی دانشجویان مشهود به این نتیجه دست یافتند که بیشترین نگرانی دانشجویان به ترتیب در حیطه‌های شغلی، مالی، اهداف آینده، روابط و عدم اطمینان بود (Ghafari, 2001). خوش‌بینی و بدبینی به عنوان عوامل میانجی در رابطه بین اضطراب آینده و بهزیستی نقش آفرینی می‌کنند. به گونه‌ای که اضطراب آینده با بدبینی رابطه مثبت و با خوش‌بینی، تعاملات و موفقیت رابطه منفی دارد (Öztekin, 2025). از مهم‌ترین دلایل ایجاد اضطراب در بین دانشجویان، نگرانی از تاثیر ویروس کووید-۱۹ بر روی آینده تحصیلی، وضعیت شغلی آینده و کاهش ارتباطات اجتماعی است (Cao et al., 2020).

در ارتباط با مضمون پنجم پژوهش تحت عنوان تاثیر دیگران بر افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان، نتایج حاصل از مصاحبه‌های صورت گرفته با دانشجویان منجر به استخراج دو کد محوری قضاوت و نظرات دیگران از جمله؛ قضاوت اترافیان در مورد رابطه من با همسر، برداشت منفی بقیه از کارها و رفتارهایم، واهمه از قضاوت‌های بقیه به نوع نگرش به زندگی و... و همچنین نقش دوستان مانند؛ داشتن روحیه منفی و بد دوستان و القای ناامیدی به فرد، بدبینی دوستان نسبت به آینده، بد اخلاقی دوستان، تحمیل کردن عقاید خودشان به فرد و... از جمله عواملی هستند که منجر به افزایش افکار اضطرابی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان می‌شوند.

در ارتباط با مضمون ششم پژوهش تحت عنوان تاثیر زندگی در خوابگاه در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان، نتایج حاصل از مصاحبه‌های صورت گرفته با دانشجویان منجر به استخراج دو کد محوری شرایط و محیط خوابگاه و نقش هم اتاقی‌ها گردید. شرایط و محیط خوابگاه شامل؛ آلودگی و بهداشت ضعیف محیط خوابگاه، سر و صدا و شلوغی محیط خوابگاه، فضای استرس زای خوابگاه در زمان امتحانات، داشتن مسئولیت‌های جدید در خوابگاه، دوری از خانواده، جمعیت زیاد در خوابگاه و نبود فضای کافی و... و نقش هم اتاقی‌ها شامل؛ تفاوت‌های شخصیتی و فکری بین هم اتاقی‌ها، تضاد سلیقه‌ای با هم اتاقی‌ها، عدم ارتباط دوستانه و صمیمی بین هم اتاقی‌ها، تفاوت فرهنگی و طبقاتی میان افراد و... از جمله عواملی هستند که منجر به افزایش افکار اضطرابی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان می‌شوند. دانشجویان پزشکی بین المللی، بیشترین نگرانی‌های خود را بابت تفاوت‌های فرهنگی و ایجاد روابط اجتماعی، انتظارات، ابهام و سختی امتحانات داشتند و علاوه بر عوامل بیرونی یکسری نگرانی در ارتباط با نگرش‌های شخصی مثل کمرویی و دامن زدن به افکار و مشکلات داشتند (Heydariyan & Tajr, 2024). از نظر دانشجویان برخی عوامل از جمله؛ موضوع اتاق و تراکم آن، دسترسی به اینترنت و نظافت عمومی خوابگاه از اهمیت زیادی در زندگی خوابگاهی برخوردارند (Johari et al., 2014). عواملی از جمله: سن، جنسیت و زندگی در خوابگاه بر سطح اضطراب افراد تاثیر دارد. به طوری که سطح اضطراب دانشجویان دختر و دانشجویان ساکن در خوابگاه به طور معنی داری بیشتر از دانشجویان پسر و دانشجویانی بود که با والدین خود زندگی می‌کردند (Özyürek & Demiray, 2010).

و در آخر در ارتباط با مضمون هفتم پژوهش تحت عنوان نقش واحدهای درسی در افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان، نتایج حاصل از مصاحبه‌های صورت گرفته با دانشجویان منجر به استخراج دو کد محوری ویژگی واحد درسی شامل؛ واحدهای عملی زیاد همراه با کار عملی‌های سخت و زمان بر، زیاد بودن واحدهای درسی با محتوای زیاد در طول ترم، نظری بودن اکثر واحدهایی که می‌بایست در طول یک ترم پاس شوند و... همچنین عوامل مربوط به امتحان مانند؛ کمبود وقت برای نوشتن سوالات امتحان پایانی، معیار قرار دادن امتحان پایانی برای نمره کل، نگرانی بابت پاس نکردن درس، امتحانات پایانی سخت، حجم زیاد منبع امتحان پایانی و... گردید که هر کدام از آن‌ها سبب افزایش افکار اضطرابی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان می‌شوند. عواملی از جمله: انتظارات بالای خود یا دیگران، تهدید حس شخصیت، کمبود زمان کافی برای مطالعه، نداشتن مهارت‌های لازم برای مطالعه و آزمون دهی، ضعف در برقراری ارتباط موثر با معلمان و همکلاسی‌ها، شرایط نامساعد جسمی و روحی و موانع محیطی مزاحم همگی از عوامل موثر بر اضطراب امتحان می‌باشند (Moradi & Khosrovani, 2023). پنج منبع بالقوه اضطراب مطالعه وجود دارد که عبارتند از: اضطراب امتحان، اضطراب ارائه کلاس، اضطراب ریاضی، اضطراب زبان و اضطراب اجتماعی. این دست از اضطراب‌ها باعث عدم تمرکز لازم در حین مطالعه دانشجویان و در نتیجه عدم یادگیری آن‌ها می‌شود (Vitasari, 2010).

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن دامنه نمونه به دانشجو-معلمان زن دانشگاه فرهنگیان آیت‌الله کمالوند خرم‌آباد بود که می‌تواند قابلیت تعمیم نتایج به سایر دانشجویان یا گروه‌های جنسیتی و جغرافیایی دیگر را کاهش دهد. همچنین، به دلیل استفاده از روش کیفی و پدیدارشناسی، تحلیل یافته‌ها به شدت تحت تاثیر تفسیرهای پژوهشگر قرار دارد که این موضوع می‌تواند در نتایج نهایی اثرگذار باشد. از سوی دیگر، تجربه‌های زیسته افراد تا حد زیادی تحت تاثیر شرایط روانی و محیطی فعلی آن‌ها قرار دارد و ممکن است تحت تاثیر گذر زمان یا تغییر در شرایط زندگی، دستخوش تغییر شود. محدودیت دیگر به استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته بازمی‌گردد که ممکن است به دلیل حساسیت موضوع، برخی شرکت‌کنندگان از بیان کامل و صادقانه احساسات و تجربیات خود امتناع کرده باشند.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود دانشگاه فرهنگیان به منظور کاهش افکار اضطرابی در میان دانشجو-معلمان، برنامه‌هایی را در راستای بهبود رفتار و ارتباطات بین فردی در محیط آموزشی طراحی و اجرا کند، از جمله برگزاری کارگاه‌های مدیریت هیجان، مهارت‌های مقابله با استرس و خودآگاهی برای دانشجویان. همچنین، انجام مطالعات مشابه در میان دانشجویان مرد، در دانشگاه‌های مختلف و با تنوع فرهنگی و اجتماعی بیشتر، می‌تواند به تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک کند. از نظر روشی نیز، بهره‌گیری از رویکردهای ترکیبی (کیفی و کمی) و

یا مقایسه بین گروهی می‌تواند درک جامع‌تری از عوامل مؤثر بر افکار اضطرابی فراهم آورد. پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها برای بهبود شرایط خوابگاه‌ها، بهبود ساختار دروس، حمایت روانی از دانشجویان و آموزش مناسب اساتید در زمینه رفتار حمایتی، اقدامات مشخص و هدفمند انجام دهند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

A review of successful and advanced societies reveals the central role of a powerful education system in national development (Hosseini et al., 2023). Within this system, teachers serve as the cornerstone, guiding not only the academic but also the emotional and psychological growth of students (Salehinia & Ahyai, 2023). Since students begin formal education around age six, the psychological influence of teachers may surpass even that of parents due to the intensity and frequency of interaction (Vazifeh Shenasi et al., 2016). Thus, safeguarding the mental health of teachers is essential to ensure the psychological well-being of students.

Among the many psychological challenges that teachers face, anxious thoughts stand out due to their persistent and intrusive nature (Mulholland et al., 2025). These thoughts often stem from the complex interplay of cognitive, emotional, and environmental factors (Maloret & Scott, 2018). Wells and Davies (1994) categorize anxiety into three domains: social, somatic, and worry-related anxiety (Wells & Davies, 1994). Each of these can stem from perceived lack of emotional regulation, maladaptive coping skills, and poor interpersonal awareness (Doosti, 2015). Furthermore, studies have shown that anxious individuals tend to suppress emotions rather than accept them (Campbell-sills et al., 2006), indicating a fundamental problem in emotion regulation mechanisms (Rodebaugh & Heimberg, 2008).

Moreover, there is growing evidence that specific interventions targeting emotional management can effectively reduce anxious thoughts (Hayes & Feldman, 2004). For example, Shadkam (2024) demonstrated that stress management training for female-headed households increased self-efficacy and reduced anxiety (Shadkam, 2024). Similarly, metacognitive therapy was found effective in decreasing the believability of anxious thoughts in patients with generalized anxiety disorder (Khalilnejadavati et al., 2024). These findings underscore the relevance of identifying context-specific contributors to anxiety, especially among student teachers, who are both learners and future educators (Maleki & Hosseini, 2023). Consequently, this study aimed to explore the lived experiences of student teachers at Farhangian University in Khorramabad to identify factors contributing to anxious thoughts.

Methods and Materials

This qualitative study employed a thematic analysis approach to identify the lived experiences of student teachers concerning anxious thoughts. The primary research question guiding the semi-structured interviews was: "What factors contribute to anxious thoughts among student teachers?" Participants included 17 female student teachers from Ayatollah Kamalvand Farhangian University in Khorramabad, selected through purposive sampling based on theoretical saturation.

Interviews were conducted in a secure environment and lasted between 35 to 45 minutes. All interviews were audio-recorded, transcribed, and anonymized. Thematic analysis followed Attride-Stirling's (2001) six-phase framework, including familiarization with data, initial coding, theme identification, theme network

construction, analysis, and final reporting. Trustworthiness was ensured using Lincoln and Guba's (1985) criteria: credibility, transferability, dependability, and confirmability. These were addressed through triangulation, member checks, prolonged engagement, and audit trails.

Findings

Thematic analysis revealed seven overarching themes and 15 organizing sub-themes based on hundreds of basic codes extracted from participants' narratives.

The first global theme was the role of educational staff, which encompassed two sub-themes: the manner in which administrative personnel interact with students and the behavior of faculty members. Participants described rigid discipline, emotional neglect, and a lack of constructive communication as contributing to their anxious thoughts.

The second theme focused on individual and psychological factors, including personal habits such as poor time management, reliance on solitude, excessive screen time, and mental tendencies like pessimism, lack of emotional regulation, and self-doubt. These traits led students to internalize stressors and magnify uncertainties.

The third theme captured distressing and repetitive daily thoughts, which emerged through three sub-themes: illness in close family members, family conflicts, and academic procrastination. Concerns about COVID-19 infections, family disputes, and delays in coursework significantly heightened anxiety among participants.

The fourth theme was future-related worries, particularly in terms of perceived failure in achieving goals and health-related uncertainties. Students expressed fears about chronic diseases, professional stagnation, financial insecurity, and emotional decline, which collectively fed into their anxious thinking.

The fifth theme concerned the influence of others, notably peer relationships and fear of judgment. Participants revealed sensitivity to social evaluation, often modifying their behavior, dress, and speech to avoid criticism. Negative influences from pessimistic or critical friends also exacerbated their distress.

The sixth theme dealt with student dormitory life, identifying the impact of both physical dormitory conditions and roommate dynamics. Overcrowding, lack of privacy, poor sanitation, and disruptive cohabitation created a background of continuous stress, especially during exams.

The final theme addressed academic stressors, including course design and evaluation practices. Students felt overwhelmed by complex content, an excessive number of theoretical units, sudden assessments, and high-stakes final exams that disregarded ongoing academic efforts.

Discussion and Conclusion

The results of this study provide a comprehensive understanding of the multifaceted nature of anxious thoughts among student teachers. The voices of the participants reveal that anxiety does not emerge from a singular source but from the accumulation of stressors in various contexts—academic, personal, environmental, and social.

First, the educational system itself appears to be a significant source of psychological strain. Rigid teaching styles, administrative indifference, and insufficient support create a learning environment marked by fear and tension. This suggests an urgent need for universities to adopt more emotionally intelligent pedagogical and administrative practices that are sensitive to students' mental health.

Second, students' personal dispositions and coping strategies greatly influence their vulnerability to anxiety. Lack of time management, pessimism, and unresolved emotional issues compound academic and social stressors. Therefore, integrating emotional skills training and mindfulness into teacher education programs could provide essential coping mechanisms.

Third, the burden of familial and future-oriented worries reflects the high expectations placed on student teachers, who often struggle to balance personal challenges with their educational responsibilities. As these

individuals prepare for caregiving roles in society, providing mental health support during their formative years is vital to building a resilient teaching workforce.

Fourth, the findings underscore the damaging effects of peer judgment and poor dormitory conditions. A supportive peer network and a safe, quiet living environment are crucial for emotional stability, especially during high-stress periods like examinations.

Finally, curriculum and evaluation structures were identified as key contributors to student anxiety. The emphasis on theoretical knowledge, dense syllabi, last-minute exams, and lack of feedback mechanisms suggest that course designs need to be restructured to enhance student engagement, reduce information overload, and foster a growth-oriented learning culture.

In summary, the study identified seven core domains that shape anxious thoughts among student teachers: educational staff interactions, personal traits, repetitive stressors, future-related fears, social evaluation, dormitory life, and academic pressure. These insights offer actionable directions for policy reform, mental health interventions, and curriculum redesign to cultivate a healthier educational environment for future educators. Addressing these concerns at both structural and individual levels can significantly improve student well-being and ensure a more competent and emotionally resilient teaching force for generations to come.

References

- Campbell-sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6, 587-595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Delong, H., & Pollack, M. H. (2008). Update on the Assessment, Diagnosis, and Treatment of Individuals with Social Anxiety Disorder. <https://doi.org/10.1176/foc.6.4.foc431>
- Doosti, P. (2015). The impact of acceptance and commitment therapy on anxious thoughts of students at Islamic Azad University, Hamadan Branch. First International Conference on Psychology and Educational Sciences, Shiraz. <https://civilica.com/doc/460292/>
- Ghafari, F. (2001). *A study of the areas of concern among students at Mashhad universities* Faculty of Nursing and Midwifery, Mashhad University of Medical Sciences]. https://jcps.atu.ac.ir/article_1870.html
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hazlett-Stevens, H. (2010). *Psychological Approaches to Generalized Anxiety Disorder: A clinician's guide to Assessment and Treatment*. Springer. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=rWL2KXwM8XcC&oi=fnd&pg=PR1&dq=Hazlett-Stevens,+H.+\(2010\).+Psychological+Approaches+to+Generalized+Anxiety+Disorder:+A+clinician%27s+guide+to+Assessment+and+Treatment,+Springer.+%09&ots=Nj4Qk3AV3_&sig=6mpzZ_2DbuCESdlyFyQsdb6IDx0](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=rWL2KXwM8XcC&oi=fnd&pg=PR1&dq=Hazlett-Stevens,+H.+(2010).+Psychological+Approaches+to+Generalized+Anxiety+Disorder:+A+clinician%27s+guide+to+Assessment+and+Treatment,+Springer.+%09&ots=Nj4Qk3AV3_&sig=6mpzZ_2DbuCESdlyFyQsdb6IDx0)
- Heydarian, Y., & Tajr, J. (2024). Examining the relationship between academic procrastination, perceived stress, and anxiety in students. First International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Social Sciences in Humanities, <https://en.civilica.com/doc/2025897/>
- Hosseini, S. Z., Hosseini, F. S., Khalantari Khodami, Z., & Mohammadi, Z. (2023). The role of education in the comprehensive development of the country. First International Conference on Top Teachers and Leading Schools in the Third Millennium, Bushehr. https://itt.cfu.ac.ir/article_3285.html
- Johari, Z., Yamani, N., Omid, A., Shakour, M., & Bazrafkan, L. (2014). The perspective of dormitory students on the importance of environmental factors and their role in physical health, mental health, and academic status. *Medical Education Quarterly*, 3(1), 15-22. <http://mededj.ir/article-1-107-fa.html>
- Khalilnejadavati, M., Abbasi, Q., & Hadi Nejad, P. (2024). The effectiveness of metacognitive therapy on the credibility of anxious thoughts and feelings in patients with generalized anxiety disorder: A semi-experimental study. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.3.150>
- Khoran, F. (2021). The relationship between anxiety and depression with marital conflicts. Fifth National Conference on Law, Social Sciences, and Humanities, Psychology and Counseling, Shirvan. <https://civilica.com/doc/1232825/>

- Maleki, B., & Hosseini, S. A. (2023). Mental health of student teachers: The role of cognitive-emotional regulation, social support, and academic resilience mediated by sleep quality. *Theory and Practice in Teacher Education*. https://itt.cfu.ac.ir/article_3285.html
- Maloret, P., & Scott, T. (2018). Don't ask me what's the matter, ask me what matters: Acute mental health facility experiences of people living with autism spectrum conditions. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(1), 49-59. <https://doi.org/10.1111/jpm.12438>
- Moradi, S., & Khosrovani, N. (2023). Examining test anxiety and its impact on the academic performance of students. Tenth National Conference on Recent Advances in Positive Psychology, Bandar Abbas. <https://civilica.com//144004/>
- Mulholland, B., Chitiz, L., Wallace, R., McKeown, B., Milham, M. P., Klein, A., Leech, R., Jefferies, E., Poerio, G., Wammes, J., Stewart, J. G., Hardikar, S., & Smallwood, J. (2025). Patterns of Ongoing Thought in the Real World and Their Links to Mental Health and Well-Being. *bioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2024.07.22.604681>
- Öztekin, G. G. (2025). The relationship of future anxiety with a multidimensional framework of well-being among undergraduate students: optimism and pessimism as mediators. *BMC Psychol*, 13, 40. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02387-8>
- Özyürek, A., & Demiray, K. (2010). YURTTA VE AİLESİ YANINDA KALAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256. <https://doi.org/10.31671/dogus.2019.166>
- Pourghaz, A., & Raqibi, M. (2005). A comparative study of the mental health of high school students in Zahedan. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 69-84. https://jep.ps.usb.ac.ir/article_783.html
- Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2008). Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: Adopting a self-Regulation Perspective. In: Springer. https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-0-387-29986-0_9.pdf
- Salehinia, K., & Ahyai, M. (2023). The role and position of teachers in serving the community. Fourteenth National Conference on Management Research and Humanities in Iran, Tehran. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/2136456/%D9%86%D9%82%D8%B4-%D9%88-%D8%AC%D8%A7%DB%8C%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%AF%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D8%B3%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%A8%D9%87-%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D9%87?q=%D8%AC%D8%A7%DB%8C%DA%AF%D8%A7%D9%87%20%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%85&score=34.188805&rownumber=4>
- Shadkam, H. (2024). Examining the impact of stress coping methods training on anxious thoughts and self-efficacy of female heads of households supported by Imam Khomeini Relief Committee in Hamadan Province. First National Congress on Sustainable Development and Social Responsibilities: Challenges and Solutions, Shiraz. <https://civilica.com/doc/2169698/>
- Soltani, I., Bahreinian, S. A., Masjedian Arani, A., Farhoudian, A., & Gachkar, L. (2015). Psychometric characteristics of the questionnaire on the credibility of anxious thoughts and feelings. *Researcher Bulletin of Medical Sciences*, 20(5), 273-282. <https://www.sid.ir/paper/18149/fa>
- Sun, A. (2023). The effect of sleep quality on social anxiety among college students: mediating effects of regulatory emotional self-efficacy and dormitory interpersonal distress. In 2023 7th International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2023), https://doi.org/10.2991/978-2-38476-126-5_119
- Vazifeh Shenaz, H., Panq, M., & Parandouji, S. (2016). Examining the relationship between the mental health of students and the mental health of teachers. Global Conference on Psychology and Educational Sciences, Law, and Social Sciences at the Dawn of the Third Millennium, <https://www.sid.ir/paper/827725/%D8%AE%D8%B1%DB%8C%D8%AF%20%D8%A7%D9%82%D8%B3%D8%A7%D8%B7%DB%8C%20%DA%AF%D9%88%D8%B4%DB%8C%20%D8%A2%DB%8C%D9%81%D9%88%D9%86%2014>
- Vitasari, P. (2010). The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 8, 490-497. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.067>
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders & metacognition, innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons LTD. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=PrwcNh4euasC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Wells,+A.+\(2000\).+Emotional+disorders+%26+metacognition,+innovative+cognitive+therapy.+England,+John+Wiley+%26+Sons+LTD.+%09&ots=og_Vp7_qWk&sig=VxQ8kMb9YPWHYtg_x_nsMSf-NR8](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=PrwcNh4euasC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Wells,+A.+(2000).+Emotional+disorders+%26+metacognition,+innovative+cognitive+therapy.+England,+John+Wiley+%26+Sons+LTD.+%09&ots=og_Vp7_qWk&sig=VxQ8kMb9YPWHYtg_x_nsMSf-NR8)
- Wells, A. (2006). The anxious thoughts inventory and related measures of metacognition and worry. In C. L. D. Graham (Ed.), *In Worry and its psychological disorders; theory assessments and treatment* (pp. 121-136). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch8>
- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behavior Research and Therapy*, 32(8), 871-878. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90168-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90168-6)