دو فصلنامهٔ
مجلهٔ علمی- تحقیقی عینک – علمي څېړنیزه شپږ میاشتنۍ
امتیاز خاوند: لوګر پوهنتون
د مجلې د جواز نېټه: ۱۴ / ۱۱/ ۱۴۴۴

# لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي اضطراب وضعیت څېړل

**پوهنیار نجیب‌الله نجیب[1]، نوماندپوهنیار نصیر احمد سهاک[2]**

[1,2] د ارواپوهنې او روزنیزو علومو څانګه، د ښوونې او روزنې پوهنځی، لوګر پوهنتون، لوګر، افغانستان

برېښنالیک: nn@logu.edu.af

**لنډیز / خلاصه**

**د مسلې بیان:** د اضطراب ټیټه کچه د زده‌کوونکو لپاره یو عادي او نورمال حالت ګڼل کېږي؛ خو لوړه کچه یې د محصلانو تحصیلي پرمختګ ته زیان رسوي چې اضطراب نښې او نښانې د لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي په محصلانو کې لیدل کېږي؛ مګر یوازې په نښانو نه شو کولای قضاوت وکړو، باید علمي څېړنه دغې ستونزې ته ځواب ووایي.

**موخه:** لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي اضطراب وضعیت څېړل.

**مواد او کړنلاره:** څېړنه د موخې له نظره کارېدونکې، د معلوماتو او اطلاعاتو راټولولو له نظره کمي او تحلیلي-توصیفي مېتود کارول شوی ده. څېړنیزه ټولنه لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي ټول محصلان دي، چې شمېر یې په ۱۴۰۴ کال کې (۳۷۹) تنه دی. د نمونې حجم د مورګان او کرجسي جدول مطابق (۱۹۷) تنه غوره شوي. د معلوماتو را ټولولو لپاره، د ګوردون الپورټ او ریچارد هابر معیاري پوښتنپانه کارول شوې، د پوښتنپاڼې وېش په ساده تصادفي ډول تر سره شوی، چې اعتبار د کرونباخ الفا مېتود پر بنسټ (۰,۸۷۱) لاس ته راغلی او همداراز په بېلابېلو څېړنو کې د پوښتنپاڼې اعتبار ۰,۸۶، ۰,۸۰ او ۰,۸۱ ښودل شوی ده. اطلاعات او معلومات د IBM-SPSS-26 پر بنسټ تحلیل او له (One way ANOVA) ټېسټ څخه ګټه اخېستل شوې ده.

**موندنې:** د څېړنې پایلې ښئي چې لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي د ټولو (ریاضي، فزیک، کېمیا، بیولوژي، اسلامي علوم او کلتور او کمپیوټر زده‌کړې) څانګو د محصلانو تر منځ مانالرونکی تحصیلي اضطراب شتون لري، چې د اسلامي علومو او کلتور محصلانو تر ټولو لوړې نومرې په خنډګرځېدونکي (۴۳,۰۰) او استانتیا رواړونکي اضطراب کې(۴۱,۷۲) او د بیولوژي محصلانو تر ټولو ټیټې نومرې په خنډګرځېدونکي اضطراب (۳۰,۸۸) او اسانتیا راوړونکي اضطراب کې (۳۰,۳۳) تر لاسه کړې دي.

**کلیدي کلیمې**: اندېښنه (اضطراب)، تحصیل، تحصیلي اندېښنه، لوګر پوهنتون او محصلان.

**استناد:** نجیب، نجیب‌الله او سهاک، نصیراحمد. (۱۴۰۴). لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي اضطراب وضعیت څېړل، عینک علمي-څېړنیزه شپږمیاشتنۍ مجله، درېیم کال، پنځمه ګڼه : ۱۸۹-۲۰۳.

خپرندویه اداره: لوګر پوهنتون
© د لیکوال حق.

**سریزه**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰالَمِينَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ وَعَلٰى آلِهِ وَاَصْحٰابِهِ أَجْمَعِينَ، وَبَعْدُ!

د تحصیلي نظام له مهمو اندېښنو څخه یوه د زده‌کړې د کیفیت لا ښه کول دي، یو له هغو څخه د تحصیلي اضطراب کچې کمول دي، په ځانګړي ډول د هغو زده‌کوونکو په منځ کې چې د زده‌کړې ستونزې لري. اضطراب د رواني متغیرونو څخه یو مهم عنصر دی، چې په تحصیلي کړنو کې مهم رول لري. څېړنو ښودلې هغه زده‌کوونکي چې لوړ تحصیلي اضطراب تجربه کوي، پر ځان باندې کم باور لري او د تحصیلي ستونزو سره د مقابلې وړتیا یې ورځ تر بلې کمېږي (پاکروان، ۱۴۰۴).

**د مسئلې بیان**: اضطراب د وېرې یو مبهم او ګونګ احساس دی چې د زده‌کوونکو لپاره یو عادي او نورمال حالت ګڼل کېږي؛ خو د اضطراب لوړه کچه د محصلانو تحصیلي پرمختګ ته زیان رسوي(حقیار، ۱۳۹۰). همدارنګه د اضطراب منشاء ناڅرګنده وي او فرد خپل ډاډ له لاسه ورکوي (صدیقی، ۱۳۹۸). په عمومي توګه اضطراب او وېره د ژوند په لومړیو کلونو کې ډېره وي؛ خو د ښوونځي څخه وېره او په ځانګړي ډول د ازموینې اندېښنه د ۱۰ څخه تر ۱۱ کلونو پړاو کې پیل کېږي او په ۲۵ سلنه زده‌کوونکو کې د ازموینې اندېښنه ستونزې جوړوونکي وي چې د عمر په لوړېدو سره ډېروالی پیدا کوي او د زده‌کوونکو تحصیلي کړنې تر ژور منفي اغېز لاندې راولي (بهرامي او شریفي، ۱۳۹۹).

تحصیلي اضطراب یو پټه خو ژوره رواني ستونزه ده، چې د محصلانو پر ذهني تمرکز، زده‌کړې، انګېزې او تحصیلي لاسته راوړونو باندې ناوړه اغېز لري. د اضطراب په صورت کې محصلان رواني او فزیکي نښې یا نښانې ښکاره کوي، چې عبارت دي له، د تمرکز نشتوالی، د زړه ټکان، د خولې وچېدل، خولې راتلل، د غږ بدلون یا لړزیدل او د حافظې کمزورتیا (بهرامي او شریفي، ۱۳۹۹).

پورته موضوعګانو ته په پاملرنې سره د ښوونې او روزنې پوهنځي په محصلانو کې د ازموینو، سیمنیارونو، کورنۍ دندو او په ټولګي کې د ګډون پر مهال د اضطراب نښې او نښانې ډېر لېدل کېږي؛ خو دا څرګنده نه، چې د ښوونې او روزنې پوهنځۍ په محصلانو کې کوم ډول اضطراب شتون لري؟، یوازې په نښو او نښانو سره قضاوت نه شو کولای؛ نو د وضعیت د ښه‌والي لپاره،

همدې نښو ته په کتو پوښتنه پيدا کېږي چې ايا محصلان خو به د تحصيلي (طبيعی او غير طبيعی) اضطراب سره مخ نه وي؟ او يا دي اضطراب کچه د بېلابېلو ځانګو په پرتله خومره ده؟ نو دغې پوښتنې ته د ځواب ويلو په موخه بايد علمي څېړنه ځواب ورکړي، چې په همدې موخه دغه څېړنه تر سره شوه.

**د څېړنې اړتيا ارزښت**: د دغې څېړنې ارزښت په دې کې دی، چې د محصلانو د تحصيلي پرمختګ اضطراب په هغو فکتورونو رڼا واچوي چې په تحصيلي پرمختګ کې رول لري او همدارنګه که دا فکتورونه په سم ډول وپېژندل شي، نو امکان لري چې تحصيلي اداره، استادان او څېړونکي د دغو ستونزو د حل لپاره اغېز پروګرامونه او بنسټېزې لارې چارې وړاندې کړي او د محصلانو ستونزې به حل شي او د ستونزو بنسټيزې حللارې په څېړنو کې لاس ته راځي، دغه څېړنه هم يو تحصيلي او اهمو ستونزو څخه يعنې تحصيلي اضطراب په اړه علمي معلومات مسؤلانو ته په لاس ورکوي.

**مخينه**: اضطراب يو خپور، ناخوښ او مبهم احساس دی چې د ناپېژندل شوي علت له امله د ويرې او اضطراب سبب ګرځي. دا احساس له ناامنی، بې وسۍ او فيزيولوژيکي تحريک سره مل وي (صديقی، ۱۳۹۸). اضطراب يو داسې رواني حالت دی چې د يوې دندې د تر سره کولو پر مهال د فشار د احساس له امله منځ ته راځي او د فرد لپاره ناخوښي او تشويش رامنځته کوي (فورډ او همکاران، ۲۰۱۷). اضطراب بېلابېل ډولونه لري چې په لاندې ډول ورته کتنه شوې ده:

الف: طبيعي يا اسانتيا راوړونکی اضطراب: هغه اضطراب ته چې لږ يا په معقوله اندازه وي او د دې لامل شي، چې انسان لا ډېر کوښښ وکړي او ښه پايله تر لاسه کړي، اسانه کوونکي يا چټک کوونکي اضطراب ته ويل کېږي.

ب: غير طبيعي يا خنډګرځېدونکی اضطراب: خنډګرځېدونکی اضطراب هغه ژوره وېره او انديښنه ده، چې يخپله فرد ورسره مخ وي او يا نور خلک پرې فشار زياتوي. دغه ډېر شديد اضطراب د افرادو په کړنو منفي اغېز کوي، ځکه ذهن بوخت او ګډوډوي او له امله‌يې لنډمهاله هېردنه او د پوهېدو تېروتنې رامنځته کېږي (بهرامي او شريفي، ۱۳۹۹).

وفايي (۲۰۲۰) د ايران په هېواد کې د عسلويې ولسوالی د لومړی متوسطې ښوونځيو د ښځينه زده‌کوونکو د اضطراب او تحصيلي پرمختګ تر منځ د اړيکې ارزونې تر سرليک لاندې څېړنه تر سره کړې ده او پايلې يې داسې بيانوي، چې د اضطراب او د هغه فرعي مقياسونو (د ګناه احساس،

جسمي فشار، پارانویایي بې‌باوري، رواني رنځ او د ځان نه انسجام) او د زده‌کوونکو د تحصیلي پرمختګ تر منځ منفي او مانالرونکی تړاو شتون لري. یعنې، څومره چې د اضطراب کچه لوړېږي، همغومره د زده‌کوونکو تحصیلي پرمختګ کمېږي.

وسی‌چمه او میرزایي (۲۰۲۴) په ایران هېواد کې د تحصیلي پرمختګ انګېزې او د ازموینې د اضطراب تر منځ اړیکې تر سرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې ده او پایلې یې داسې بیانوي چې د معلوماتو تحلیل پایلې دا وښودل، چې د مخکیني ازموینې نومرې د امتحاني اضطراب پر نومرې (په وروستۍ ازموینه کې) مانا لرونکی اغېز لري او دا اغېز ۸۵ سلنه دی. یعنې ۸۵ سلنه د امتحان اضطراب د نومرې توپیر د ګډونوالو د مخکینۍ ازموینې د نومرې له توپیر سره تړاو لري. همداراز، پایلې وښودل، چې د مخکینۍ ازموینې د نومرې له کنټرول وروسته، د تجربوي ډلې د وروستۍ ازموینې د اوسط نومرې تر منځ توپیر مانالرونکی دی، نو ځکه فرضیه تایید شوه.

په ۱۹۶۰م کال کې الفرت او هیبر په خپله څېړنه کې لومړی ځل څرګنده کړه چې په ښوونیزو ازموینو کې دوه بېلابېل ډولونه د اضطراب شته: یو ته یې اسانتیا راوړونکی اضطراب او بل ته خنډ ګرځوونکی اضطراب نوم ورکړ. دوی وموندل، چې دغه دواړه شاخصونه یو له بله سره کمزوری تړاو لري.

په ۱۹۷۸م کال کې ټام سکوول د ژبې د زده‌کړې په برخه کې د اضطراب اغېزې وڅېړلې. هغه څرګنده کړه چې تسهیل‌کوونکی اضطراب زده‌کوونکي هڅوي څو له نوي دندې سره مبارزه وکړي، خو خنډ ګرځېدونکی اضطراب زده‌کوونکي دې ته هڅوي چې له ستونزو څخه وتښتي.

په طبي او انجینیري برخو کې زده‌کوونکي د عصري مطالعې، درنو درسي موادو او زیاتې سیالۍ له امله لوړ اضطراب تجربه کوي. څېړنو ښودلې چې دا لوړ اضطراب له کمزورو زده‌کړه‌ییزو پایلو او د زده‌کوونکو له ژمنتیا سره مستقیم تړاو لري (المطیري او همکاران، ۲۰۲۴). یعنې د درنو درسي موادو او سخت تعلیمي چاپیریال له امله، زده‌کوونکي زیات اضطراب تجربه کوي چې دا بیا د هغوی په هڅونې او فعالیت منفي اغېز کوي (یانېک او همکاران، ۲۰۱۶).

احمدي او همکارانو (۱۳۹۱) د تحصیلي اضطراب او کمال پالنې اړیکې تر سرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې پایلې ښئي، چې د زده‌کوونکو د تحصیلي اضطراب او کمال‌پالنې تر منځ مانالرونکې اړیکه شتون لري. زده‌کوونکي د کمال‌پالنې او تحصیلي اضطراب تر منځ زیات تمرکز

کوي. له همدې امله، زده‌کوونکي باید هڅه وکړي چې د تحصیلي اضطراب د کمولو لپاره له ځان څخه مناسبې او معقولې تمې ولري.

باېرن او کلارک (۲۰۲۳) د ښوونکو د اضطراب او پر اضطراب پوهاوی تر سرلیک لاندې څېړنه کړې، چې ښوونکي څنګه له اضطرابي زده‌کوونکو سره چلند کوي. موندنې ښئي چې که ښوونکو ته د اضطراب په اړه ښه پوهه ورکړل شي، نو هغوی به هغه چلندونه کم کړي چې د زده‌کوونکو اضطراب زیاتوي. دغه پایله څرګندوي چې ښوونکي باید د ذهني روغتیا او اضطراب په اړه بشپړ او ښه روزنه تر لاسه کړي. دا روزنه به هغوی سره مرسته وکړي چې په ټولګي کې د اضطراب لرونکو زده‌کوونکو ښه ملاتړ او سم مدیریت وکړي.

جمهری او کهنه شهری (۱۳۹۵) د عمومي اضطراب اختلال لرونکو ناروغانو او عادي کسانو تر منځ د شخصیت ځانګړنو، حالتي او ځانګړني اضطراب او وجودي اضطراب پرتله کولو ترسرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې ده. پایلې د دې خبرې څرګندونه کوي چې د شخصیت ځانګړنو او د صفت-حالت اضطراب بدلونونه د عمومي اضطراب له اختلاله ځورېدونکو ناروغانو په اړه ډېره زیاته ونډه او اهمیت لري.

حاجي‌آبادي او همکارانو (۱۳۹۴) په زده کوونکو کې ټولنیزه ځان‌باوري او د تحصیلي اضطراب اغېزې تر سرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې، پایلې څرګندوي چې د ستونزو د حل وړتیا او ادراکي ځان‌باوري د ازموینې اضطراب ښه وړاندوینه کوي.

خالقي او همکارانو(۱۴۰۱) یې د زده کړې د سبکونو پر بنسټ د زده کړو د اضطراب وړاندوینه د ځان اغېزمنتیا په منځګړتوب تر سرلیک باندې څېړنه تر سره کړې ده. چې موندنې ښئي د ADHD[۲] لرونکو ماشومانو د اجرایي کړنو (انعطاف‌منونکې، د احساساتو کنټرول، او پرېکړه نیونه) په برخه کې د مخکیني او وروسته ازموینو تر منځ مانا لرونکې توپیر شته.

خونیق او همکاران( ۱۳۹۶) د زده‌کوونکو د لوړې او ټیټې درسي ستوماني توپیر د ازموینې اضطراب، احساساتي بې‌خبري او زده‌کړیزې بریا پر بنسټ تر سرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې چې موندنې ښیي په ښوونیزو پروګرامونو کې د محصلانو د تحصیلي ستړیا د مخنیوي او

۲ - Attention Deficit Hyperactivity Disorder

کمولو لپاره باید د ازموینې له اضطراب، هیجاني نیمګړتیا او تحصیلي کړنې سره ځانګړې پاملرنه وشي. د ځان بسیا ګڼې ښوونې اغېز پر د ازموینې اضطراب او د زده‌کړې ستوماني د زده‌کوونکو په منځ کې تر سرلیک لاندې څېړنه کې تر لاسه شوې پایلې د زده‌کوونکو د ازموینې اضطراب او تحصیلي ستړیا د کمولو په برخه کې د ځان ورټیا ښوونې ګټورتوب او اغېزمنتیا تائیدوي(محمدي او همکاران،١٣٩٥ ).

د لومړني ښوونځي د زده‌کوونکو د ټولنیز او ازموینې پر اضطراب د ستونزو د حل زده کړې اغېزو تر سرلیک لاندې څېړنې د پایلو له مخې، مسئله-محورې روزنې ته په پام سره ویل کېدای شي چې دا یوه اغېزمنه مداخله ده چې د زده‌کړې له ستونزو سره مخ ماشومانو کې د خپګان او اضطراب په کمولو کې مرسته کولای شي(کاظمي او همکاران،١٣٩٥).

د مجازي واقعیت او ذهن‌پاملرنې پر بنسټ ګډې درملنې اغېز د عمومي اضطراب اختلال لرونکو کسانو د کورټیزول په کچه تر سرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې چې پایلو وښودله چې د مجازي حقیقت او د ذهن ځیرکتیا پر بنسټ ګډه درملنه د کورټیزول په کمولو کې اغېزمنه ده سپارښتنه کېږي چې له دې ګډې طریقې څخه د هغو کسانو د اضطراب او کورټیزول د کچې د راکمولو لپاره ګټه واخیستل شي چې د عمومي اضطراب له اختلال سره مخ وي؛ دغه طریقه کېدای شي یوازې یا له نورو رواني او درملیزو مداخلاتو سره یو ځای د یوې بالیني مداخلې په توګه وکارول شي(معصومي او همکاران،١۴٠٣).

د منځنۍ او بهرنۍ زده‌کړیزې هڅونې او درسي ښکېلتیا رول او ځای، د لېسې زده‌کوونکو د ازموینې وېره اړیکلولو کې تر سرلیک لاندې څېړنه تر سره شوې ده چې د پایلو پر بنسټ، د زده‌کوونکو د هڅونې، ښوونیزې ښکېلتیا او د ازموینې اضطراب متقابل رول ته پاملرنه کولای شي د هغوی ښوونیزه کړنه ښه کړي(افضلي او امین حاتمی،١٣٩٧).

راد او راد (١٣٩٩) د ازموینې د اضطراب او له ښوونکي سره تړلو اضطراب راوړونکو عواملو پرتلې تر سرلیک لاندې کیفي څېړنه تر سره کړې ده. پایلېو یې ښودلې چې د بدني آرامتیا او توکل لارې چارې، د ښوونکو ښه پېژندنه، د ځوانو ښوونکو لخوا د تجربه‌لرو ښوونکو له تجربو ګټه اخیستل، نوې ښوونیزې طریقې، د پوره سرچینو ټاکل او د هماغو سرچینو له مخې د پوښتنو جوړول، په ازموینه کې له پیل څخه تر پای پورې ګډون کول او د سمیستر په اوږدو کې د ټولګي

ټولې نومرې د کړنو پربنسټ وېشل، هغه لارې دي چې کولای شي د ازموینې اضطراب کچه را ټیټه کړي.

شعاعی او همکارانو (۱۳۹۹) د آزموینې اضطراب د ډلهییزې زده کړې پر تحصیلي ځنډولو د اغېزې د کمولو رول ترسرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې ده، پایلې څرګندوي چې د مطلب درک مهارتونه او د ازموینې اضطراب له ادراکي ازموینو سره د ازموینې د اضطراب پر ادراکي کړنو د اغېز وړاندوینه کوي. همداراز، پایلو وښودله چې د ازموینې د اضطراب او ادراکي تګلارو تر منځ تعامل د زده‌کړې پر کړنو معنا لرونکی اغېز لري.

قرباني او جباري ( ۱۳۹۹) د ذهن‌ځیرکتیا د روزنې اغېز پر خپګان او اضطراب په زده‌کوونکو کې چې د زده‌کړې له ستونزې سره مخ دیتر سرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې ده. د دې څېړنې د پایلو له مخې ویل کېدای شي چې د ذهني ځیرکتیا روزنه د زده‌کړې له ستونزو سره مخ زده‌کوونکو لپاره د خپګان، اضطراب او احتمالاً نورو رواني ستونزو د کمولو یوه مناسبه لار ده. دغه ډول روزنه د زده‌کوونکو پام او خبرتیا د خپلو احساساتو او فکرونو په اړه زیاتوي او په پایله کې یې د دوی د فشار او ذهني کړاو کچه راټیټوي.

قمري او همکارانو(۱۳۹۰) یې د زده کوونکو په عمومي اضطراب او د امتحان اضطراب په کمولو کې د د ډله‌ییزې شناختي درملنې د اغېزمنتیا رول ترسرلیک لاندې څېړنه تر سره کړې، موندنو یې وښودل چې د ډلې په کچه پېژندګلوي درملنه د عمومي اضطراب او د ازموینې اضطراب په کمولو کې اغېز لري. د پېژندګلوي درملنې اغېز په عمومي اضطراب او د ازموینې اضطراب دواړو کې توپیر نه درلود.

### د څېړنې موخې

له همدې امله، دا څېړنه د لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلینو د تحصیلي اضطراب پرتله د بېلابېلو څانګو پربنسټ تر سره شوې ده او لاندې فرعي موخې تعقیبوي:

### فرعي موخې:

1. د څانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي اسانتیا راوړونکی اضطراب پرتله کول.
2. د څانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي خنډګرځېدونکي اضطراب پرتله کول.

**د څېړنې پوښتنې**: د څېړنې پوښتنې عبارت دي له:

1. ایا د ځانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي اسانتیا راوړونکی اضطراب توپیر لري؟
2. ایا د ځانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي خنډګرځېدونکي اضطراب توپیر لري؟

**مواد او کړنلاره**

څېړنه د موخې له نظره کارېدونکې، د معلوماتو او اطلاعاتو راټولولو له نظره کمي او تحلیلي-توصیفي مېتود کارول شوی. د څېړنې د نفوسو ټولنه لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي ټول محصلان دي، چې شمېر یې په ۱۴۰۴ کال کې (۳۷۹) تنه دی. د نمونې حجم د مورګان او کرجسي جدول په مطابق (۱۹۷) تنه غوره شوی. د معلوماتو را ټولولو لپاره، د ګوردون آلپورت او ریچارد هابر سټنډرډ پوښتنپاڼې کارول شوي، چې د پوښتنپاڼې وېش په ساده تصادفي ډول تر سره شوی او اطلاعات او معلومات د IBM-SPSS-26 پواسطه تحلیل او له ( One way ANOVA ټېسټ څخه ګټه اخیستل شوې ده. د معلوماتو را ټولولو لپاره، د ګوردون الپورت او ریچارد هابر معیاري پوښتنپاڼه کارول شوې، د پوښتنپاڼې وېش په ساده تصادفي ډول تر سره شوی، چې اعتبار د کرونباخ الفا مېتود پر بنسټ (۰،۸۷۱) لاسته راغلی. همداراز د پاکروان په څېړنه کې چې په ۱۴۰۴ کال کې تر سره شوې د پوښتنپاڼې اعتبار د کرونباخ د الفا پربنسټ ۰،۸٦ لاسته راغلی او پاکروان یاددونه کوي چې د پوښتنپاڼې اعتبار د کرونباخ الفاد مېتود پر بنسټ په بېلابېلو څېړنو کې ۰،۸۰ او ۰. ۸۱ ښودل شوې ده. دغه پوښتنپاڼه ۲۰ پوښتنې او ۲ فکتورونه (مؤلفې) لري او د پوښتنو ځوابونو لپاره د پېنځه ټاکنیز لیکرټ طیف کارول شوی. د ځوابونو د نومرو ورکړه له یو څخه تر پېنځو (له بشپړ موافق تر بشپړ مخالف) پورې درددرجه بندي شوې چې په لاندې ډول دي: په بشپړ ډول موافق یم (۵)، موافق یم (۴)، هېڅ نظر نه‌لرم (۳)، مخالف یم (۲) او په بشپړ ډول مخالف یم (۱).

**د څېړنې موندنې**

دلته اطلاعات او معلومات د IBM-SPSS-26 پروګرام په مرسته په توصیفي او استباطي ډول تجزیه او تحلیل شوي چې د هرې برخې لپاره لازم تفسیر هم وړاندې شوی دی.

د څېړنې په توصیفي شننه کې لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي د بېلابېلو څانګو محصلانو ګډون په اړه معلومات وړاندې شوي او په لاندې لومړۍ شمېره جدول کې، د محصلانو د ګډون کچه د څانګو پر بنسټ څرګندوي، چې له هر څانګې په تاکلي شمېر محصلانو ګډون کړی.

لومړی جدول: په څېړنه کې د څانګو پر بنسټ د محصلانو د ګډون شمېر

| څانګې | شمېر | سلنه |
|---|---|---|
| ریاضي | ۴۰ | ٪ ۲۰,۳ |
| فزیک | ۱۸ | ٪ ۹,۱ |
| علوم او اسلامي کلتور | ۷ | ٪ ۳,٦ |
| بیولوژي | ۴۰ | ٪ ۲۰,۳ |
| کېمیا | ۴۳ | ٪ ۲۱,۸ |
| کمپیوټر زده‌کړه | ۴۹ | ٪ ۲۴,۹ |
| **ټولټال** | **۱۹۷** | ٪ ۱۰۰ |

پورته لومړي جدول ته په کتو د ښوونې او روزنې پوهنځي له ټولو څانګو څخه په ټاکلي محصلانو په څېړنه کې ګډون کړی دہ.

د څېړنې په استنباطي شننه کې لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي محصلانو تحصیلي اضطراب وضعیت د تحصیلي څانګو پرتله کولو لپاره له یو طرفه واریانس[3] ازموینې څخه ګټه اخیستل شوې. په لاندې جدولونو کې د محصلانو د تحصیلي رشتې پر بنست تحلیل شوي او لازم تشریحات هم ورکړل شوي دي.

**د څېړنې لومړۍ پوښتنه:** ایا د څانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصیلي اسانتیا راوړونکی اضطراب توپیر لري؟

د څېړنې لومړۍ پوښتنې ته د ځواب موندلو په موخه د یو طرفه واریانس له تحلیل ازموینې څخه په ګټه اخیستنې سره تحلیل شوې ده؛ څکه چې موږ غوښتل د اوسطونو تر منځ توپیر وګورو او پرتله

۳. One way ANOVA

يې کړو؛ نو پر همدې بنسټ د لومړۍ پوښتنې د موندنې پايلې د لا روښانتيا په موخه په جدول کې راوړل شوي دي.

دويم جدول: د څانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصيلي اسانتيا راوړونکی اضطراب توپير

| متغيرونه | څانګې | شمېر | اوسط | سټنډرډ انحراف | Df | F | Sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| اسانتيا راوړونکي اضطراب | رياضي | ۴۰ | ۳۳,۹۳ | ٦,۰۴ | ۵ | ۳,٦۴۷ | ۰,۰۰۴ |
| | فزيک | ۱۸ | ۳٦,۹۵ | ۵,۵۹ | | | |
| | کلتور او اسلامي علوم | ۷ | ۴۳,۰۰ | ۲,۰۸ | | | |
| | بيولوژي | ۴۰ | ۳۰,۸۸ | ۱۰,۸۹ | | | |
| | کېميا | ۴۳ | ۳۴,٦۵ | ۹,۲۷ | | | |
| | کمپيوټر زده‌کړه | ۴۹ | ۳۵,۷۸ | ۷,۴۷ | | | |
| **ټولټال** | ٦ | **۱۹۷** | **۳۴,۵۳** | **۸,۴۹** | | | |

پورتني (۲) جدول ته په کتو د اسانتيا راوړونکي اضطراب په برخه کې د يو طرفه واريانس ټسټ پايلې ښئي، چې د اسلامي علومو او کلتور څانګې په سلو کې تر ټولو لوړ اوسط (۴۳,۰۰) نومرې اخيستي، په‌داسې حال کې چې د بيولوژي څانګې تر ټولو ټيټ اوسط (۳۰,۸۸) نومرې لري چې دا توپير مانالرونکی دی (P= ۰,۰۰۴).

**دويمه پوښتنه:** ايا د څانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصيلي خنډګرځېدونکي اضطراب توپير لري؟

د څېړنې دويمې پوښتنې ته د ځواب موندلو په موخه د يو طرفه واريانس ټېسټ څخه په ګټه اخيستنې سره تحليل شوې ده؛ نو پر همدې بنسټ د دويمې پوښتنې د موندنې پايلې د لا روښانتيا په موخه په جدول کې راوړل شوي دي.

دريېم جدول: د څانګو پر بنسټ د ښوونې او روزنې پوهنځي د محصلانو د تحصيلي خنډګرځېدونکي اضطراب توپير

| متغيرونه | څانګې | شمېر | اوسط | سټنډرډ انحراف | Df | F | Sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| خنډګرځېدونکی | رياضي | ۴۰ | ۳۵,۳۵ | ۵,۷۰ | ۵ | ۴,۵۱۲ | ۰,۰۰۱ |
| | فزيک | ۱۸ | ۳۵,٦۲ | ۷,٦۹ | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| اضطراب | کلتور او اسلامي علوم | ۷ | ۴۱,۷۲ | ۴,٦٥ |
| | بیولوژي | ۴۰ | ۳۰,۳۳ | ۹,۲۹ |
| | کېمیا | ۴۳ | ۳۳,۷۵ | ۸,۹۷ |
| | کمپیوټر زده‌کړه | ۴۹ | ۳٦,۳۹ | ٦,۳۸ |
| **ټولټال** | ٦ | **۱۹۷** | **۳۴,۴۹** | **۷,۹٦** |

پورتني (۳) جدول ته په کتو د خنډګرځېدونکي اضطراب په برخه کې د یو طرفه واریانس ټسټ پایلې ښئي چې د اسلامي علومو او کلتور څانګې په سلو کې تر ټولو لوړ اوسط (۴۱,۷۲) نومرې اخېستي، په‌داسې حال کې چې د بیولوژي څانګې تر ټولو ټیټ اوسط (۳۰,۳۳) نومرې لري چې دا توپیر مانالرونکی دی (P= ۰,۰۰۴).

**مناقشه**

په دغه څېړنه کې د لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځی د محصلانو د تحصیلي اضطراب وضعیت څېړل شوی دی. د څېړنې له پایلو ښکاري چې د څانګو پربنسټ د محصلانو د اضطراب کچه مانالرونکی توپیر لري. د اسلامي کلتور او علومو د څانګې محصلان په اسانتیا راوړونکي او خنډګرځېدونکی اضطراب دواړو برخو کې تر ټولو لوړې نومرې لري، په داسې حال کې چې د بیولوژي څانګې محصلانو تر ټولو ټیټې نومرو تر لاسه کړې دي.

نو پر همدې بنسټ، د څېړنې د لومړۍ او دویمې پوښتنې موندنې څرګندوي چې د محصلانو تر منځ د تحصیلي اضطراب دواړو بڼو (اسانتیا راوړونکي او خنډګرځېدونکي) په کچه کې، د څانګې پربنسټ مانالرونکی توپیر شتون لري. همدارنګه، د اسلامي کلتور او علومو د څانګې لوړې نومرې په دواړو برخو کې ښئي چې د دې څانګې محصلان د نورو په پرتله زیات اضطراب تجربه کوي.

د دغې څېړنې پایلې له مخکینیو څېړنو له پایلو سره همغږې لري. وفایي (۲۰۲۰) څرګنده کړې چې د زده‌کوونکو د اضطراب لوړې کچې د هغوی د تحصیلي پرمختګ پر کمښت مانالرونکی اغېز لري. همدارنګه، ویسي‌چمه او میرزایي (۲۰۲۴) هم په خپلو پایلو کې ښودلې، چې د ازموینې اضطراب او د زده‌کړې پایلو تر منځ مستقیمه اړیکه موجوده ده. له بلې خوا، د دغې څېړنې پایلې د الفرت او هیبر (۱۹٦۰) د تیورۍ تایید هم کوي. هغوی څرګنده کړې، چې اضطراب دوه بڼې لري: اسانتیا راوړونکی او خنډګرځېدونکی، چې دواړه بڼې اضطراب پر تحصیلي بهیر اغېز لري.

**پایلیزه**

د څېړنې له پایلو څرګندېږي چې د لوګر پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي محصلان د تحصیلي اضطراب له ستونزې سره مخ دي او د بېلابېلو ځانګو محصلانو تر منځ د تحصیلي اضطراب وضعیت مانالرونکی توپیر شتون لري. د اسلامي کلتور او علومو ځانګې محصلان د نورو ځانګو پر نسبت ډېر د لوړې کچې اضطراب تجربه کوي، په داسې حال کې چې د بیولوژي ځانګې محصلان ټیټه کچه اضطراب لري. که چېرې دا وضعیت دوام پیدا کړي ښايي محصلانو له درسونو لاس په سر شي، سمې او د پاموړ لاسته راوړونې و نه لري، د وخت ضایع کېدو تر څنګه انساني ځواک او نورې سرچینې بې‌ځایه مصرف شي او ټولنې ته داسې علمي کادر غړي وړاندې شي چې د ټولنې ستونزې به په ښه ډول حل نه شي کړای؛ نو باید د محصلانو د رواني روغتیا په ځانګړي ډول اضطراب مدیریت ته پاملرنه وشي، چې د زده‌کړې د کیفیت د لوړولو لپاره یوه بنسټیزه اړتیا ده. استادان او تحصیلي اداره کولای شي د تدریسي لارې چارې اسانه کړي، د ملاتړ پروګرامونو په پلي او د اضطراب مدیریت د پوهاوي په زیاتولو سره د محصلانو اضطراب کچه را ټیټه کړي تر څو د هغوی تحصیلي لاسته راوړنې ډېرې او معیاري شي.

**وړاندیزونه:**

- په ټوله کې، دغه څېړنه د تحصیلي اضطراب په اړه علمي شواهد وړاندې کوي او څرګندوي چې د زده‌کړې بریا یوازې د درسي موادو پر کیفیت پورې تړلې نه ده، بلکې د محصلانو د رواني وضعیت په سم مدیریت او د زده‌کړې د ملاتړ په مناسب چاپېریال هم تکیه لري.
- دا پایلې د افغانستان د لوړو زده‌کړو په سیستم کې د محصلانو د رواني روغتیا د ارزښت پر اړتیا ټینګار کوي او د تحصیلي پرمختګ لپاره یو عملي لارښود وړاندې کوي.

**اخځلیکونه**

احمدی، محمد، زمانی اصل، مهدی، فلاحی، ابوالفضل، و موحدی، یزدان. (۱۳۹۱). ارتباط اضطراب تحصیلی و کمال گرایی. کنگره انجمن روانشناسی ایران، ۷۸-۸۱ .SID . https://sid.ir/paper/825155/fa

افضلی، افشین، و امین حاتمی، فهیمه. (۱۳۹۷). نقش و جایگاه انگیزه تحصیلی درونی و بیرونی و درگیری تحصیلی در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان دوره متوسطه. راهبردهای شناختی در یادگیری، ٦(۱۱)، ۱۷۵-۱۹۱. SID. https://sid.ir/paper/255117/fa

بهرامي، بشيراحمد و شريفي، حسنا. (۱۳۹۹). ارزيابي تربيتي. چاپ اول. کابل: انتشارات سعید.

حاجی آبادی، مهدی، نیوشا، بهشته، و سلطان علی یزدی، محبوبه. (۱۳۹٤). خودکارآمدی اجتماعی و اضطراب تحصیلی در دانش آموزان. کنگره انجمن روانشناسی ایران، ۴۳۶- ۴۳۸.

حقیار، عبدالمنان. (۱۳۹۰). روانشناسی تربیتی. جلد اول. کابل. انتشارات سعید.

خالقی، مجید، شریفی، حسن پاشا، تقوایی، داوود، و پیرانی، ذبیح اله. (۱٤۰۱). پیش بینی اضطراب تحصیلی بر اساس سبک های یادگیری با میانجیگری خودکارآمدی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ٦٥(۲)، ۵۹۲-٦۰۰. SID. https://sid.ir/paper/1123940/fa

راد، مصطفی، و راد، مجتبی. (۱۳۹۹). مقایسه اضطراب امتحان و عوامل اضطراب آور مرتبط با استاد: یک مطالعه کیفی. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۷(٤)، ۵۷۷-۵۸٤.

شعاعی، لیلا، حیدرئی، علیرضا، بختیارپور، سعید، و عسکری، پرویز. (۱۳۹۹). نقش تعدیل کننده اضطراب امتحان در تأثیر آموزش هم شاگردی بر اهمال کاری تحصیلی: فایده اضطراب امتحان. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، ۱۳(۵۱)، ۳۳-٤۹. SID. https://sid.ir/paper/410880/fa .

شهبازیان خونیق، آرش، حسنی، امید، و عبداله زاده قمشی، ولی. (۱۳۹۷). تمایز دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین بر اساس اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و عملکرد تحصیلی. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، ۱۱(۲)، ۵۷-٦۵.

صدیقی، ستارالدین. (۱۳۹۸). روانشناسی غیر عادی. کابل. انتشارات سعید.

قربانی، نجیمه، و جباری، سوسن. (۱۳۹۹). تأثیرآموزش ذهن آگاهی بر افسردگی و اضطراب دانش آموزان با ناتوانی یادگیری. سلامت روان کودک (روان کودک)، ۷(۲)، ۱۹۵-۲۰۵.

قمری، محمد، و الهی فر، حسن. (۱۳۹۰). اثربخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان دانش آموزان. علوم رفتاری، ۳(۱۰)، ۵۷-٦۷.

کاظمی، حمید، وزیری، مژده، و عابدی، احمد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش حل مساله بر اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی. شناخت اجتماعی، ۵(۱ (پیاپی ۹))، ۱۰۰-۱۱۲. SID. https://sid.ir/paper/237090/fa

محمدزاده، علی، و جمهری کهنه شهری، سیدرحیم. (۱۳۹۵). مقایسه صفات شخصیت, اضطراب صفت - حالت و اضطراب وجودی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و افراد عادی. روان شناسی بالینی، ۸(۱ (پیاپی ۲۹))، ۸۳-۹۱. SID. https://sid.ir/paper/152585/fa

محمدی، نسیم، رمضانی، شکوفه، و صدری دمیرچی، اسماعیل. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش خودکارآمدپنداری بر اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان. سلامت روان کودک (روان کودک)، ۳(٤)، ٦۰-٦٩. SID. https://sid.ir/paper/258314/fa

معصومی، م. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش حل مسئله بر اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. *فصلنامه مطالعات تربیتی و روان‌شناختی*، ۳(۲)، ٦۵-۸۰.

وفایی، محمد. (2020). بررسی رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهرستان عسلویه. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره), 55(4), 73-90.

ویسی‌چمه, & میرزایی. (2024). رابطه انگیزش پیشرفت تحصیلی با اضطراب امتحان. کنفرانس پژوهش‌هاي مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش, 2(2), 2086-2099.

Almutairi, A.G., Baabbad, N.M., Alhumaidan, A.A. et al. Prevalence and factors causing test anxiety among medical students. Middle East Curr Psychiatry 31, 48 (2024). https://doi.org/10.1186/s43045-024-00437-2.

Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207–215. https://doi.org/10.1037/h0045464

Byrne, J. A., & Clark, L. H. (2024). The impact of educator anxiety and anxiety literacy on primary educators' responses to anxious children. *Child & Youth Care Forum*, *53*(5), 757–777. https://doi.org/10.1007/s10566-023-09771-8

Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, *8*, 205–212. https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845

Jee, H. (2023). Foreign language anxiety: Past and current research. *Annual Review of Applied Linguistics*, *43*, 127–139. https://doi.org/10.1017/S0267190523000028

Yanik, P. M., Yan, Y., Kaul, S., & Ferguson, C. W. (2016). Sources of anxiety among engineering students: Assessment and mitigation. *Proceedings of the 123rd ASEE Annual Conference & Exposition*. https://peer.asee.org/14626.

Pakravan, M. (2025). Predicting Academic Performance and Academic Anxiety in Students with Learning Disabilities Based on Self-Compassion and Metacognitive Skills. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology,2(2), 132-145.

Two Quarterly
Ainak Academic – Research Journal
Logar University Journal License Date: June/ 2023

# Investigating Academic Anxiety Among the Students of Education Faculty at Logar University

**Najeebullah Najeeb[1] & Naseer Ahmad Sahaak[2]**

[1,2]. Department of Psychology and Educational Sciences, Education, Logar University.

Email: nn@logu.edu.af

## ABSTRACT

**Problem Statement :**A low level of anxiety is considered a typical condition for students; however, a high level of anxiety negatively affects academic progress. Symptoms of anxiety have been observed among students in the Faculty of Education at Logar University. Nevertheless, judgment cannot be based solely on symptoms, and a scientific investigation is necessary to identify this problem.

**Objective**: Investigating Academic Anxiety Among Students of the Education Faculty at Logar University.

**Research Methodology** This study used a practical approach regarding its objectives and used both quantitative and analytical-descriptive methods for data collection and analysis. The research population included all students of the Faculty of Education at Logar University, totaling 379 individuals in the year 1404. According to the Morgan and Krejcie table, a sample size of 197 students was selected. Data were collected using the standardized questionnaire developed by Gordon Allport and Richard Haber. The questionnaire was distributed through simple random sampling. The reliability of the questionnaire, based on Cronbach's alpha, was calculated as 0.871. Previous studies reported reliability coefficients of 0.86, 0.80, and 0.81 for this questionnaire. The collected data were analyzed using IBM SPSS version 26, and the One-Way ANOVA test was used for statistical analysis.

**Findings**: The results indicate significant academic anxiety among students from all departments (Mathematics, Physics, Chemistry, Biology, Islamic Sciences and Culture, and Computer Science) at the Faculty of Education, Logar University. Among these, students of Islamic Sciences and Culture had the highest scores in debilitating anxiety (43.00) and facilitating anxiety (41.72), while Biology students had the lowest scores in debilitating anxiety (30.88) and facilitating anxiety (30.33).

**Keywords:** Anxiety, Academic Anxiety, Logar University & Students.

**Cite this article**. Najeeb, N., & Sahaak, N. A. (2026). *Investigating academic anxiety among the students of the Faculty of Education at Logar University*. Ainak Two-Quarterly Academic–Research Journal, 3(5), 189-203.

© The Authors. Logar University.