

## بررسی و مقایسه استرس های خوابگاهی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه صنعتی اصفهان

زهره لطیفی<sup>۱</sup> احمد صادقی<sup>۲</sup> فریدون بکرانی<sup>۳</sup>

### مقدمه

قبل از ورود به دانشگاه، استقلال از خانواده و زندگی با هم سن و سالان تصویری رویایی و رمانتیک از زندگی خوابگاهی در ذهن افراد ایجاد می کند، اما با ورود به دانشگاه و اقامت در خوابگاه با افرادی از فرهنگ ها و شخصیت های مختلف، اسکان در شهری غریب و زندگی در اتاق های تنگ و با حداقل امکانات رفاهی و تفریحی، کافی است تا همه ی آن چه را در ذهن داشتند، نابود سازد. عشق به ادامه تحصیل و ساختن آینده ای درخشان برای خود و جامعه هدفی است که به میل خود انتخاب کرده اند و چاره ای جز سازش و تطابق با محیط تحصیلی را ندارند. اما چه بسیار دانشجویانی که سرخورده و مأیوس از زندگی در چنین مکانی برای اتمام تحصیلات شان به عنوان تنها راه رهایی از چنین مکانی لحظه شماری می کنند. نوابی نژاد (۱۳۸۴) معتقد است آن چه بیش از همه به ایجاد استرس در بین دانشجویان منجر می شود، تفاوت فرهنگ و آداب و رسوم محلی هر دانشجو با دانشجوی دیگر است. سایر تحقیقات انجام شده در حوزه استرس های خوابگاهی بیانگر این است که مهم ترین استرس های دانشجویان ساکن خوابگاه را، اتلاف وقت، عدم مدیریت زمان، نبود مکان مناسب برای مطالعه و نداشتن وقت کافی برای مطالعه و نیز مشکلات روابط خصوصی، تعارضات بین فردی با دوستان و نگرانی از پذیرش توسط هم سالان تشکیل می دهد (آرچرولامینن، ۱۹۹۱؛ ماتسون ۲۰۰۲ و مگال و همکاران ۲۰۰۵). دانشجویان هر چند که در این مرحله از زندگی از لحاظ توانمندی های جسمانی در اوج هستند، لکن باید از لحاظ روان شناختی از پدر و مادر مستقل شوند و خودشان را در دنیای بزرگسالی که در آن نآزموده و مبتدی هستند، مستقر کنند در همین زمان است که سعی می کنند یک ساختار نسبتاً ثابت زندگی برای خود به وجود آورند، یک هویت شغلی پیدا کنند یا حداقل شغلی را انتخاب نمایند و یاد می گیرند که چگونه با جنس مخالف برخورد کنند و همسر انتخاب نمایند و استرس ها و فشارهای پشت سر هم مثل انتقال از یک مرحله زندگی به مرحله دیگر، جدا شدن از خانواده، موقعیت جدید، شرایط کاملاً متفاوت تحصیلی، ارتباط نزدیک با فرهنگ های مختلف، استرس های ویژه و متعدد تحصیلی همه عواملی هستند که ممکن است دانشجویان در بدو ورود و در زمان تحصیل تا زمان فارغ التحصیلی دچار مشکلات جسمانی و روانی کند (نورانی پور، ۱۳۸۶). بنابراین بررسی و تعیین استرس های دانشجویان با در نظر گرفتن تفاوت های جنسیتی گام اول کمک به دانشجویان می باشد.

هدف: هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی و تعیین و نیز مقایسه و رتبه بندی استرس های خوابگاهی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه صنعتی اصفهان می باشد، منظور از استرس های خوابگاهی، استرس های ناشی از فضای فیزیکی ساختمان، امکانات آموزشی، رفاهی، ورزشی و روابط درون خوابگاهی می باشد که با چک لیست (پرسش نامه) تهیه شده توسط محقق مشخص می گردد.

### روش

روش تحقیق حاضر توصیفی بوده، جامعه آماری آن تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه صنعتی اصفهان بودند. نمونه مورد مطالعه شامل ۲۱۸ نفر دانشجو است که در سال ۱۳۸۵ ساکن خوابگاه دانشگاه صنعتی اصفهان بودند. نمونه گیری پژوهش از بین دانشجویان خوابگاهی دختر و پسر به صورت تصادفی ساده صورت گرفت.

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی

۲. دانشجوی دکتری مشاوره شغلی

۳- فوق لیسانس روانشناسی

ابزار اندازه گیری این تحقیق پرسش نامه استرس های خوابگاهی بود که توسط محقق برای بررسی و رتبه بندی استرس های دانشجویان ساخته شده بود. تعداد سؤالات پرسش نامه استرس های خوابگاهی دانشجویان در ۷۸ مورد تنظیم شد. پایایی آن با استفاده از یک نمونه ۳۰ نفری به روش باز آزمایشی محاسبه گردید که ضریب همبستگی به دست آمده ۰/۸۳ می باشد. داده های جمع آوری شده به روش توصیفی و آزمون تحلیل واریانس تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته ها

ده رتبه اول استرس خوابگاهی دانشجویان پسر عبارتند از: ۱- نداشتن برنامه برای اوقات فراغت ۲- کافی نبودن کمک هزینه دانشجویی ۳- نبودن امکانات سایت کامپیوتری در خوابگاه ۴- مشکلات سیستم سرمازا ۵- کافی نبودن تعداد تلویزیون ۶- نداشتن یخچال در اتاق ها ۷- گران بودن قیمت مواد کافه تریای خوابگاه ۸- نداشتن امکانات تفریحی در خوابگاه ۹- شلوغ بودن خطوط تلفن داخلی ۱۰- نداشتن برنامه برای ساعات بیکاری

ده رتبه اول استرس خوابگاهی دانشجویان دختر عبارتند از: ۱- نبودن امکانات سایت کامپیوتری در خوابگاه ۲- نامناسب بودن تخت ها ۳- مشکلات سیستم سرمازا ۴- کافی نبودن تعداد تلویزیون ۵- نداشتن یخچال در اتاق ها ۶- نداشتن امکانات تفریحی در خوابگاه ۷- دلگیر و ناخوشایند بودن اتاق ها ۸- رنگ نامناسب اتاق ها ۹- ورود و خروج مکرر مردهای تعمیر کار به خوابگاه ۱۰- دوری از خانواده

نتایج حاصل از تحلیل واریانس نمرات استرس خوابگاهی دانشجویان حاکی از این است که بین نمرات، نمرات استرس دانشجویان با توجه به متغیر جنس ( $F=2/82$  و  $P=0/005$ ) تفاوت معنادار می باشد، اما استرس دانشجویان ترم های مختلف تحصیلی ( $F=0/443$  و  $P=0/777$ ) و استرس دانشجویان دانشکده های مختلف ( $F=0/912$  و  $P=0/537$ ) تفاوت معناداری ندارد. به عبارت دیگر میزان استرس های خوابگاهی دانشجویان با توجه به دانشکده و سال تحصیلی متفاوت نیست.

### بحث و تفسیر

بالاترین استرس های خوابگاهی دانشجویان دختر و پسر مربوط به محیط و امکانات خوابگاه می باشد. نکته مورد توجه در استرس های خوابگاهی دانشجویان این است که شباهت زیادی در بالاترین استرس های خوابگاهی دانشجویان در هر دو جنس می باشد، به صورتی که ۶ مورد از ده رتبه بالای استرس خوابگاهی دانشجویان دختر و پسر مشترک می باشند که عبارتند از: ۱- نداشتن برنامه برای اوقات فراغت ۲- کافی نبودن کمک هزینه دانشجویی ۳- نبودن امکانات سایت کامپیوتری در خوابگاه ۴- مشکلات سیستم سرمازا ۵- کافی نبودن تعداد تلویزیون ۶- نداشتن یخچال در اتاق ها همچنین سه مورد از اولین رتبه های استرس خوابگاهی دانشجویان دختر نداشتن امکانات تفریحی در خوابگاه، دلگیر و ناخوشایند بودن اتاق ها و رنگ نامناسب اتاق هاست که با ترکیب شدن با کثیف و غیربهداشتی بودن سرویس های بهداشتی و کثیف و غیربهداشتی بودن حمام ها شرایط نامطلوبی را فراهم می کند که موجب کاهش خلق و تأثیر منفی در عمل کرد تحصیلی دانشجویان می شود.

به طور کلی از نتایج حاصل از این پژوهش می توان نتیجه گرفت که بیشترین استرس های خوابگاهی دانشجویان نیز مربوط به محیط و امکانات بوده و کمترین استرس ها مربوط به روابط بین فردی می باشد.

نتایج حاصل از تحلیل واریانس تأثیر ترم تحصیلی و دانشکده در میزان استرس های خوابگاهی دانشجویان حاکی از عدم وجود تأثیر معنادار این ویژگی ها در میزان استرس های خوابگاهی دانشجویان است. اما تفاوت معناداری در میزان استرس های خوابگاهی دانشجویان دختر و پسر به دست آمد و میزان آن در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر می باشد.

منابع

نوابی نژاد، شکوه (۱۳۷۲) هنجار و ناهنجار، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، تهران.  
نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۴). استرسهای دانشجویی، مقاله ارایه شده در چهارمین سمینار بهداشت روانی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران.  
نورانی پور، (۱۳۷۱). مشاوره دانشجویی به عنوان خدمت اساسی در جهت رشد، پیشرفت و موفقیت دانشجویان، مجله تازه ها و پژوهشهای مشاوره (۲) ۱۲-۱۷.

Archer, j., Lamin, A. (1995). An investigation of personal and academic stressors on college compuses. Journal of college student personnel, 26-210-215.

Matheson, k. (2002). Stress of university life. Ottawa: carleton university.

Megel, M, Erickson, p, Hawkins, S, Sandstrom, M, A, Hoefler, and K, Willrett. (2005). Health promotion, Self – Esteem and Weight among Female College Freshman. Health Values, 18 (4): 10-19.