

## رابطه سلامت عمومی با ناامیدی و استرس ادراک شده در دانشجویان

کیانا شکیبایی<sup>۱</sup>، وحید صبری<sup>۲</sup>، حمید پورشریفی<sup>۳</sup>

### مقدمه

یکی از مهمترین جنبه‌های سلامت عمومی انسان‌ها، سلامت روانی آن‌ها می‌باشد. سلامت روانی از اساسی‌ترین مفاهیم روان‌شناختی است که توجه محققان زیادی را به خود جلب کرده است. گلدشتاین در تعریفی سلامت روان را تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خود شکوفایی نامیده است. بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت سلامت روانی عبارت از توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمانی است و نه نبود بیماری. از عواملی که بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد می‌توان به شیوه‌های فرزندپروری (بامریز، ۱۹۷۹؛ ماگویی، ۱۹۸۰؛ هی کنز و برگ، ۱۹۸۷؛ موهان، پیکلز و کویتن، ۱۹۹۵؛ بالی، ۱۹۹۸) و اقدام به خودکشی و دیگرکشی (لاروس، ۲۰۰۵؛ ساتر، ۲۰۰۶) همچنین امیددرمانی و امید (علالدینی، کجیاف ومولوی، ۱۳۸۶) و استرس و عوامل استرس‌زا (صادقیان و حیدریان، ۱۳۸۸) را می‌توان نام برد.

استرس به عنوان یکی از عوامل مهم اثرگذار بر سلامت عمومی و روانی انسان‌ها می‌تواند مورد توجه قرار گیرد، زیرا که با پیشرفت علوم و پیچیده‌تر شدن زندگی اجتماعی میزان فشار وارده بر انسان‌ها به مرور افزایش یافته است. در این بین نیز ورود به دانشگاه می‌تواند به عنوان یکی از مهمترین تغییراتی که در زندگی جوانان اتفاق می‌افتد، باعث احساس فشار روانی یا به عبارت دیگر استرس در دانشجویان شود. استرس بنا به تعریف سلیه واکنش فیزیولوژیک بدن ما در برابر هر تهدید، تغییر و یا فشار بیرونی و یا درونی است که تعادل روانی را بر هم می‌زند. در پژوهشی رابطه بین استرس ادراک شده و سلامت عمومی با توجه به سبک‌های تبیین بررسی شده است (سپهوند، گیلانی، زمانی، ۱۳۸۵)

ناامیدی یکی از سازه‌های روان‌شناختی است که در شالوده انواع اختلالات روانی مشاهده شده است و به تازگی به عنوان یکی از موضوعات کلیدی مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است (بک به نقل از بروین، ۱۳۷۶). از ناامیدی به عنوان علامت هسته‌ای افسردگی یاد نموده و یادآور می‌شود که ناامیدی علاوه بر آنکه فلج‌کننده اراده است، باعث تحمل‌ناپذیر شدن و میل به گریز از موقعیت می‌شود. بنا به پژوهشی که توسط شمیل (۱۹۵۸) انجام گرفته است ناامیدی در انواع بیماری‌های جسمی و همچنین اسکیزوفرنیا (بینگ و اترسون، ۱۹۶۵) و اختلال شخصیت ضد اجتماعی (بالی و ملگس، ۱۹۶۹) مشاهده شده است. با این پیش زمینه وجود رابطه‌ای بین ناامیدی و سلامت عمومی دور از انتظار نبوده است.

این سازه‌ها به تنهایی در زندگی فردی اشخاص و به خصوص در زندگی دانشجویان به عنوان یکی از اقسام مهم و سازنده جامعه از اهمیت قابل توجهی برخوردارند، لذا در این پژوهش رابطه بین سلامت عمومی با ناامیدی و استرس ادراک شده در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه سراسری تبریز مورد بررسی قرار گرفته است، با این هدف که بتوان با نتایج بدست آمده امکان پیش‌بینی سازه‌های مورد نظر به دست آید.

### روش

شرکت کنندگان: از میان ۳۴۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه سراسری تبریز نمونه که ۱۹۸ نفر در دختران و ۱۳۹ نفر از آن را پسران تشکیل می‌دادند که به روش خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. بدین صورت که از هر گروه درسی (سه گروه علوم انسانی، علوم پایه، فنی و مهندسی) چند رشته و از بین ورودی‌های مختلف چند کلاس و از هر کلاس تعدادی آزمودنی به تصادف انتخاب گردید. در این پژوهش برای کنترل سوگیری سعی بر آن بوده که محدوده سال ورود به دانشگاه آزمودنی‌ها از بین ورودی‌های ۸۴ تا ۸۸ در مقطع کارشناسی باشد.

ابزار: پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-12) مربوط به گلدبرگ (۱۹۷۲) و گلدبرگ و ویلیامز در سال ۱۹۸۸ است. روایی و اعتبار این پرسشنامه بر اساس پژوهش عبیدی و همکاران (۱۳۸۱) بر روی ۷۴۸ نفر از دانشجویان ۱۸ تا ۲۵ ساله نتایج بدست آمده اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ارزیابی شد که عدد ۰/۸۷ بدست آمده است.

پرسشنامه استرس ادراک شده (pps) به منظور اندازه‌گیری درجه‌ای که موقعیت‌های زندگی فرد بر تنش ارزیابی می‌شوند، توسط کوهن، کامارک، مرمل اشتاین (۱۹۸۳) طراحی شده است. مواد این ابزار نشان می‌دهند پاسخگویان تا چه حد زندگی خود را غیر قابل پیش‌بینی، غیرقابل کنترل و همراه با فشار زیاد درک می‌کنند. مواد این مقیاس ساده و قابل فهم است، برای جمعیت‌های مختلف و در مدت زمان کم قابل اجراست و نمره‌گذاری آن نیز آسان است. نسخه اصلی این مقیاس دارای ۱۴ ماده است. شواهد روان‌سنجی مبتنی بر اجرای این مقیاس روی ۳۳۸۷ (۹۶۰ مرد و ۱۴۲۷ زن، میانگین سنی ۴۲/۸ سال) شهروند آمریکایی به دست آمده است. براین اساس اعتبار ابزار با روش محاسبه ضریب همسانی درونی نسخه‌ی ۱۴ سوالی (pps(14 قابل قبول است ( $\alpha=0/75$ ).

مقیاس ناامیدی بک شامل ۲۰ سوال است که توسط آرون بک (۱۹۸۸) برای سنجش سه سطح از ناامیدی شامل احساسات فرد نسبت به آینده، از دست دادن تحرک و نشاط و انتظارات فرد تنظیم شده است. در مورد روایی ابزار باید گفت این مقیاس همبستگی بالایی با مقیاس ناامیدی بک دارد ( $r=0/91$ ). همبستگی این مقیاس در بین جمعیت جوانان نیز اندازه‌گیری شده است که همبستگی مثبتی را نشان

داده است (جانسون، مک کاشین، ۲۰۰۵). روایی و اعتبار این ابزار بین دانشجویان دانشگاه شیراز اندازه‌گیری شده و از نظر آماری قابل قبول بوده است (گودرزی، ۱۳۸۲). شیوه‌ها گردآوری داده‌ها: با استفاده از ابزارهای گفته شده، گردآوری داده‌ها انجام شده است.

### یافته‌ها

از آنجا که در این پژوهش از پرسشنامه‌های استاندارد شده استفاده شده است، با نمره‌گذاری آن‌ها می‌توان از نرم افزار SPSS برای بدست آوردن و بررسی روابط استفاده کرد. نمره‌گذاری در پرسشنامه‌ها بدین شکل بوده که نمره پائین در پرسشنامه سلامت عمومی نشانگر سلامت بالا، نمره بالا در پرسشنامه استرس ادراک شده نمایان استرس بالا و همچنین در پرسشنامه ناامیدی بک نمره بالا نمایانگر ناامیدی بالا بوده است. بر اساس این نمره‌گذاری‌ها و عملیات آماری انجام شده نتایج زیر بدست آمد.

در این پژوهش مسائل زیر مورد توجه بوده است:

• رابطه بین سلامت عمومی و استرس ادراک شده بررسی گردید که بنا به نتایج بدست آمده همبستگی بین این دو شاخص معنادار است ( $t=0/25$ ،  $p=0/0001$ ).

• نتیجه بدست آمده از بررسی رابطه بین ناامیدی و سلامت عمومی نشان داد که بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود ندارد ( $p>0/01$ ).

• مقایسه میانگین‌های دو گروه دختران و پسران در ناامیدی حاکی از وجود تفاوت معنادار است ( $t=3/85$ ،  $p=0/0001$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

یکی از اهداف مورد پژوهش، بررسی رابطه سلامت عمومی و استرس ادراک شده بود که نتایج نشان دادند که بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود دارد که با نتایج بدست آمده از پژوهش سپهوند، گیلانی، زمانی (۱۳۸۵) همخوان است. به عبارت دیگر هرچه میزان استرس ادراک شده در افراد افزایش یابد، سلامت روانی کاهش پیدا می‌کند و می‌توانیم بر اساس استرس ادراک شده، سلامت روانی را تبیین کنیم و همچنین درباره اینکه چرا استرس باعث افت سلامت روانی می‌شود، بحث کرد. می‌توان مشکلاتی مانند تغییرات در روابط اجتماعی، شکل‌گیری انتظارات و نقض‌های جدید، زندگی در خوابگاه‌ها و دوری از والدین را مد نظر داشت که همگی باعث پدید آمدن استرس و فشار (لپتانی، جوکاما) و در نتیجه کاهش سلامت روانی می‌شود.

از اهداف دیگر این پژوهش بررسی رابطه ناامیدی با سلامت عمومی بوده است که پژوهشی که مستقیماً رابطه این دو متغیر را بررسی کرده باشد یافت نشد؛ اما بررسی انجام شده در این پژوهش نشان داد که بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین در این پژوهش رابطه بین جنسیت و ناامیدی هم بررسی گردید که مقایسه میانگین‌ها حاکی از آن بود که تفاوت بین آنها معنادار است. یعنی ناامیدی در بین دختران بالاتر از پسران است. این نتیجه با پژوهش‌های دیگری که بین گروه‌های سنی در طبقات مختلف انجام گرفته، هم‌راستا است (التبریح، ۲۰۰۶؛ ویلیامز، گالاتر، درماتیس، شوارتز، ۲۰۰۸).

جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه، عدم همکاری برخی از دانشجویان، دادن اطلاعات ناقص، دقت کم در جواب‌گویی به سوالات از محدودیت‌های این پژوهش است.

شناسایی دانشجویان دارای مشکلات روان‌شناختی، فراهم کردن مشاوره‌های و حمایتی از دانشجویان، ایجاد کارگاه‌ها و ترغیب دانشجویان برای شرکت در این کارگاه‌ها که زمینه سلامت روان است و ایجاد امکانات لازم و محیطی مناسب در خوابگاه‌ها برای کاهش استرس دانشجویان از پیشنهاداتی است که می‌توان برای بهبود سلامت روانی دانشجویان و در پی آن برای بهبود سلامت عمومی آن‌ها بهره جست. همچنین کاهش موقعیت‌های استرس‌زا و آموزش‌های مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند در کم کردن استرس وارده به افراد و در نتیجه بهبود سلامت روانی آن‌ها موثر باشد.

### منابع

فرحبخش سعید؛ غلام‌رضایی، سمین؛ نیک پی، ایرج (۱۳۸۴). رابطه بین سلامت روانی و برخی متغیرهای زمینه‌ای در دانشجویان دانشگاه لرستان، یافته. جزایری، علیرضا؛ قهاری، شهربانو (۱۳۸۲). رویکردی اساسی در بررسی سلامت روانی دانشجویان «مدلی برای مداخله»، پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، ۹: ۱۲۷-۱۵۵

ادهم، دسالم؛ صافی، پ؛ امیری، م؛ دادخواه، ب؛ محمدی، م؛ مظفری، ن؛ ستاری، ذ؛ داداشیان، س (۱۳۸۷). بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان ورودی سال تحصیلی ۱۳۸۶-۸۷ دانشگاه علوم پزشکی اذربیل، مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی اذربیل، ۸: ۲۲۹-۲۳۴

Caroline B. Williams, marc Galanter, Helen Dermatis victor Schwartz. (2008). The Importance of Hopelessness Among University Students Seeking. *Psychiatric Counseling*, 79.4, 311-319

LETHBRIDGE ALBERTA. (2006). Anxiety, depression, and hopelessness in adolescents: A structural education model, the University of Lethbridge.

<sup>۱</sup> دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز  
<sup>۲</sup> دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز  
<sup>۳</sup> دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز