

بررسی رابطه بین مدیریت استرس و سلامت روان در بین دانشجویان

Investigating the relationship between stress management and mental health among students

Shiva Esmailpour

Master student of Clinical Psychology,
Department of Medicine, Buchan Branch,
Islamic Azad University, Buchan, Iran.

Sahar Nojawan

Master student of Clinical Psychology,
Department of Medicine, Buchan Branch,
Islamic Azad University, Buchan, Iran.

Farzaneh Ghorbanpour Ahmadsargourabi

Master of General Psychology, Department of
Psychology, Rahman Ramsar Institute of Higher
Education, Mazandaran, Iran.

Email: farnazghorbanpur@gmail.com

Parisa Aslani

Master student of Clinical Psychology,
Department of Medicine, Buchan Branch,
Islamic Azad University, Buchan, Iran.

Bahre khalili

Master student of General Psychology,
Department of Psychology, Bonab Branch,
Payame Noor University, Bonab, Iran.

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between stress management and mental health among students of Buchan Free University in 1400. The method of this research is descriptive-correlation in terms of the nature of the subject and purpose and the statistical population in the present study includes all psychology students of Buchan Azad University. Using the available sampling method, a statistical sample in this study including 100 students was selected. The research instruments included Goldberg Mental Health Questionnaire (GHQ-28) and Taft and Anderson Stress Management Questionnaire. Data were analyzed

شیوا اسماعیل پور

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه پزشکی، واحد
بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران.

سحر نوجوان

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه پزشکی، واحد
بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران.

فرزانه قربان پور احمدسرگورابی*

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه
آموزش عالی رحمان رامسر، مازندران، ایران.

پریسا اصلانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه پزشکی، واحد
بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران.

بهره خلیلی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی
واحد بناب، دانشگاه پیام نور، بناب، ایران .

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مدیریت استرس و سلامت
روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد بوکان در سال ۱۴۰۰ بود.
روش این پژوهش از نظر ماهیت موضوع و هدف، توصیفی -
همبستگی است و جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه
دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد بوکان می باشد. با استفاده
از روش نمونه گیری در دسترس، نمونه آماری در این پژوهش شامل
۱۰۰ نفر از دانشجویان انتخاب شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه
سلامت روان گلدبرگ (GHQ-28) و پرسشنامه مدیریت استرس
گری تافت و اندرسون بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS
تحلیل شد. نتایج تحلیل ضریب همبستگی پیرسون نشان می دهد
که بین سلامت روان و مدیریت استرس رابطه معنادار وجود دارد.

using SPSS software. The results of Pearson correlation coefficient analysis show that there is a significant relationship between mental health and stress management.

Keywords: Stress management, mental health, students.

واژه‌های کلیدی: مدیریت استرس، سلامت روان، دانشجویان.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: مهر ۱۴۰۰	پذیرش: آذر ۱۴۰۰
-------------------	------------------	-----------------

مقدمه

استرس را میتوان واکنشهای روانی، جسمانی، هیجانی، و رفتاری انسان به هر تهدید یا فشار ادراک شده درونی یا محیطی دانست. استرسهای دراز مدت و یا زیاد بر ابعاد مختلف زندگی ما اثر میگذارند ۴۳٪. آدمها عوارض ناشی از استرس را تجربه میکنند. ۷۵-۹۰٪ از مراجعه‌های به پزشک به دلیل عوارض ناشی از استرس است. بر خلاف تصور عموم که همواره فشار عصبی را با مفهوم منفی در نظر می‌گرفتند فشار عصبی همیشه بد و مذموم نیست. البته یک شکل از فشار عصبی که بار منفی دارد و "دیسترس" نامیده می‌شود به هنگام ناراحتی مثلاً "مرگ عزیزی با گرفتن توبیخ رسمی از رئیس یا در جلسه امتحان درس مشکلی در ما ایجاد می‌شود. اما فشار عصبی حالت مثبت و خوشایندی هم دارد که به وسیله چیزهای خوب ایجاد می‌شود و "یوسترس" نام گرفته است. مثلاً زمانی که نام دانشجویی در لیست رئیس دانشگاه قرار می‌گیرد یا به کارمندی شغل بالاتری در محل دیگری پیشنهاد می‌شود به شخص فشار عصبی وارد می‌شود که به هیچ وجه منفی نیست. (برومند، ۱۳۸۲). مطالعه استرس به عنوان احساس حاصل از ارزیابی موقعیتی به عنوان فشار یا اضافه باری به منابع روانشناختی، مطالعه چگونگی تعادل بین جسم و روان است. محققان بر این نکته توافق دارند که ما را در ورطه‌ی یک همه‌گیری استرس هستیم که باعث بیماری و حتی مرگ می‌شود. اما درباره‌ی چگونگی تعریف استرس توافق کمتری دارند. تعریف استرس دشوار است. نظریه پردازان مختلف این اصطلاح را به شیوه‌های مختلفی بکار برده‌اند. یکی از شیوه‌های رایج تعریف استرس در نظر گرفتن آن به عنوان محرک است. توماس هولمز (۱۹۷۹) استرس را واقعه محرکی که لازم است فرد با آن سازگار شود تعریف کرد. بنابراین استرس به عنوان یک محرک، هر موقعیتی است که در خواست‌های غیر معقول و فوق‌العاده را داشته و نیازمند تغییر در الگوی زندگی جاری فرد باشد (هولمز و راهه ۱۹۷۶).

استرس به شکل دیگر می‌تواند به صورت پاسخ فیزیولوژیکی در نظر گرفته شود. سلیه (۱۹۷۶) طبق نظر هانس سیله فیزیولوژیست، الگوی نا متمایز فعالیت فیزیولوژیکی ذاتاً ناگوار است. زیرا تند شدن ضربان، قلب، تند شدن تنفس و افزایش تنش عضلانی و کارکرد تعادل حیاتی را مختل می‌کند. طبق نظریه سیله، هرگاه شخصی برای مدت طولانی انگیختگی، فیزیولوژیکی را تجربه کند (مثل بیمار تب دار) بدن دچار استرس می‌شود. پژوهشگران دیگر می‌گویند واکنش استرس نه تنها تغییرات فیزیولوژیکی بلکه اختلال واکنش‌های رفتاری (حرکتی) مثل لرزش دست، اختلال‌های گفتاری آشفتگی هیجانی و بدکاری شناختی را شامل می‌شود (لازاروس ۱۹۶۶).

دانشجویان در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که مشخصات بارز آن را می‌توان افزایش جمعیت، شهرنشینی گسترش موسسات و پیچیدگی تکنولوژی در ارتباطات دانست و این موارد بیش از پیش انسانها و مخصوصاً دانشجویان را به هم نزدیک کرده و باعث شده تا آنها در جهت رقابت با سایرین به تکاپو و تلاش بیشتر وادار شوند. از این طریق افزایش توقعات و انتظارات روز افزون جامعه نیز در جهت رفع این توقعات و حل موارد فوق مسمر ال‌ثمر نخواهد بود. یکی از مهمترین موضوع که با آن بیشتر در این تحقیق سرو کار داریم استرس‌ها و عواملی که باعث این فشارهای عصبی است که همه دانشجویان با آن درگیر هستند که

باید آنها را بشناسیم. امروزه استرس به عنوان مهمترین فاکتور در جوامع می باشد که باعث به وجود آمدن امراض جسمی و اختلاهای روانی در رفتارهای دانشجویان است. استرس در زندگی دانشجویان به شیوه های متفاوتی بروز می کند، پرخاشگری ناگهان در پاسخ به یک سوال ساده لوحانه، سر درد شدید در پایان یک روزگاری سخت، بروز عصبانیت برای همین میزان تحمل دانشجویان به استرس نسبت به فاکتورهای شخصیت و محیط متفاوت است و آنها در دوران تحصیل استرس را تجربه می کنند. گروهی از روانشناسان رفتاری استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند در حالی که در عصر حاضر که در آن هستیم عصر استرس و فشارهای روانی و عصبی است دوره ای که در آن دانشجویان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل وجود استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بی شماری از هر طرف آنها را احاطه کرده است.

فرضیه های تحقیق:

بین مدیریت استرس و سلامت روان در دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد بوکان در سال ۱۴۰۰ رابطه معنادار میباشد.

روش

در پژوهش حاضر از نوع تحقیق همبستگی است. در چنین تحقیقاتی پژوهشگر به دنبال بررسی رابطه اجتماعی بین متغیرهای مورد مطالعه می باشد و هدف کشف رابطه علی نیست بلکه هدف تعیین رابطه جهت ارتباط معناداری آن می باشد. این تحقیق در بین ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد بوکان انجام گرفته است.

جامعه آماری تحقیق: جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد بوکان در سال ۱۴۰۰ می باشد.

نمونه آماری و روش نمونه گیری: با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، نمونه آماری در این پژوهش شامل ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد بوکان در سال ۱۴۰۰ انتخاب شد.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه مدیریت استرس گری تافت و اندرسون: پرسشنامه مدیریت استرس اندرسون و گری تافت (۱۹۸۱) یک پرسشنامه استاندارد است. این پرسشنامه دارای شش سوال و هر سوال دارای زیرسوال های مخصوص به خود است. استرس فشار و فرسایش بدن به هنگامی است که با محیط پیوسته در حال تغییر سازگار شویم. چنین تغییراتی آثار جسمانی و هیجانی بر ما می گذارد. و می تواند احساسات مثبت یا منفی ایجاد کند. در صورت مثبت بودن، اثرات استرس ما را ناگزیر به عمل می کند. مدیریت استرس عبارت است از نمره ای که هر فرد در مقیاس مدیریت استرس گری تافت و اندرسون (۱۹۸۱) کسب کرده است.

روایی پرسشنامه

مقصود از روایی آن است که وسیله اندازه گیری بتواند خصیصه و ویژگی موردنظر را اندازه گیری کند. اهمیت روایی از آن جهت است که اندازه گیری های نامناسب و ناکافی می تواند هر پژوهش علمی را بی ارزش و ناروا سازد. از روایی صوری و روایی محتوایی برای تعیین روایی، استفاده و طی آن از نظر متخصصین از جمله اساتید و متخصصین در این زمینه این پژوهش

بهره گرفته شده است. روایی مورد استفاده در پرسشنامه استرس شغلی گری تافت و آندرسون (۱۹۸۱) از نوع محتوایی می باشد.

پایایی پرسشنامه

پایایی پرسشنامه به صورت کلی ۰.۸۷ به دست آمده است. در ایران این آزمون توسط بدائی (۱۳۸۷) هنجار شد و با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی آن را ۰.۸۴ اعلام نمود.

پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ (GHQ-28) :

پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ توسط گلدبرگ در سال ۱۹۷۲ طراحی شده است. که یکی از معروف ترین و شناخته شده ترین پرسشنامه ها در رشته روانشناسی و روان پزشکی است و برای شناسایی اختلالات غیر سایکوتیک در شرایط گوناگون به کار می رود. پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ شامل ۲۸ سوال می باشد که دارای چهار مقیاس است که هر کدام از مقیاس ها از ۷ سوال تشکیل شده اند که این ۴ مقیاس فرعی پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ عبارت اند از: ۴ مقیاس فرعی پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ:

۱- علائم و نشانه های جسمانی ۲- علائم و نشانه های اضطرابی ۳- علائم و نشانه های اختلال کارکرد اجتماعی ۴- علائم و نشانه های افسردگی

روایی و پایایی:

ضریب روایی ملاکی ۰.۷۸ ضریب پایایی تنصیف ۰.۹۰ و آلفای کرونباخ ۰.۹۷ به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات: در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها نسبت به نوع متغیر های تحقیق از روش های آمار توصیفی و برای تبیین فرضیات تحقیق از روش های استنباطی روش پیرسون بر اساس نرم افزار SPSS استفاده شد.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی

جدول شماره ۱ فراوانی بر اساس جنس

جنس	فراوانی	درصد فراوانی
زن	۵۰	۵۰
مرد	۵۰	۵۰
جمع	۱۰۰	۱۰۰

باتوجه به جدول شماره ۱ از کل پاسخگویان ۵۰ نفر را زن ها و ۵۰ نفر را مرد ها تشکیل داده اند.

جدول شماره ۲ شاخص های توصیفی متغیر های پژوهش

انحراف معیار	میانگین	واریانس	حداکثر	حداقل	
۱۱.۸۶۷	۵۰.۷۳	۱۴۰.۸۲۳	۸۷	۳۴	سلامت روان
۳.۵۳۶	۲۶.۳۳	۱۲.۵۰۶	۳۳	۲۰	مدیریت استرس

باتوجه به جدول شماره ۲ کمترین نمره مربوط به سلامت روان برابر با ۳۴ و بیشترین نمره برابر با ۸۷ است و همچنین میانگین برابر ۵۰.۷۳، واریانس برابر با ۱۴۰.۸۲ و انحراف معیار برابر با ۱۱.۸۷ می باشد. و کمترین نمره مربوط به مدیریت استرس برابر با ۲۰ و بیشترین نمره برابر با ۳۳ است و میانگین آن برابر با ۲۶.۳۳، واریانس برابر با ۱۲.۵۰ و انحراف معیار برابر با ۳.۵۴ می باشد.

یافته های استنباطی

فرضیه: بین مدیریت استرس و سلامت روان در دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد بوکان در سال ۱۴۰۰ رابطه معنادار میباشد.

جدول شماره ۳ ضریب همبستگی پیرسون

		سلامت روان	مدیریت استرس
سلامت روان	ضریب همبستگی	۱	۰.۴۱۱
	سطح معناداری	۱	۰.۰۰۴
	تعداد	۵۰	۵۰
مدیریت استرس	ضریب همبستگی	۰.۴۱۱	۱
	سطح معناداری	۰.۰۰۴	۱
	تعداد	۵۰	۵۰

باتوجه به جدول شماره ۳ ضریب همبستگی ۰.۴۱۱ و سطح معناداری ۰.۰۰۴ بین سلامت روان و مدیریت استرس رابطه معنادار وجود دارد. ($p > 0.005$)

بحث و نتیجه گیری

استرس، عبارت است از واکنشهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه ی تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه میشوند. تغییرات میتوانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت میتواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی میتواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست میدهند، ایجاد شود. مطالعه ی نقش استرس در بیماری، نشان دهنده ی وجود اثری دو جانبه است. همانطور که بیماری بر استرس اثر می گذارد، میزان استرس نیز بر پیشروی بیماری تاثیر دارد. از آنجایی که گستره ی وسیعی از رفتارها می تواند بر استرس تاثیر بگذارد، می توان با یادگیری مهارتهای لازم، پیشروی بیماری را کنترل کرد (آندرسن و همکاران، ۱۹۹۴) و با تغییر در سیستم ارزیابی فرد، سطح استرس ادراک شده ی او را تغییر داد (هولمز، ۱۹۷۶). با توجه به اینکه مفهوم سلامت روانی، به عنوان جنبه ای کلی از مفهوم سلامت، به کلیه ی تدابیری اطلاق می شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماریهای روانی به کار برده می شود (میلانی فر ۱۳۸۲) آموزش ارتقا سطح سلامت روان را می توان یکی از موثرترین روش ها به منظور سالم سازی جامعه و جلوگیری از بروز آسیب ها در نظر گرفت. در واقع، جوامع انسانی بدون حفظ سلامت و رعایت بهداشت، نمی توانند بقا و استمرار خود را حفظ کنند، زیرا، بیماری و ناتوانی روابط انسانی را مختل و در نتیجه احساس امنیت و همبستگی را از انسان ها سلب خواهد کرد (شاملو، ۱۳۸۲). بین سلامت روان و مدیریت استرس در بین دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد بوکان در سال ۱۴۰۰ رابطه

معنادار می باشد. با توجه به نتایج فرضیه فوق مقدار رابطه ۰.۴۱۱ است و از طرفی سطح معناداری نیز ۰.۰۰۴ است که می توان ادعا کرد شواهد کافی برای تایید فرض تحقیق وجود دارد و پس فرضیه فوق اثبات می شود. و یافته های این فرضیه با یافته های پژوهش با نتایج حاصل از تحقیقات لو (۱۹۹۴)، تیمرمن و همکاران (۱۹۹۸)، هالامانداریزو پاور (۱۹۹۹)، هاردین و همکاران (۲۰۰۲)، کوگ و همکاران (۲۰۰۵)، سلطانی (۱۳۸۳)، کاویانی و همکاران (۱۳۸۵)، و پورکاظم و همکاران (۱۳۸۶) همخوانی دارد.

منابع

- [۱] امیر حسینی، خسرو (۱۳۸۲) خانواده خوشبخت، فرزند موفق. تهران، عارف کامل.
- [۲] برومند، مدیریت رفتار سازمانی، انتشارات دانشگاه پیام نور-۱۳۸۲ ش
- [۳] بنیامین جاناستورا (۱۳۷۷) تنیدگی یا استرس، بیماری جدید قرن . ترجمه : پریرخ دادستان . تهران . انتشارات رشد
- [۴] پولادی ری شهری، الله کرم (۱۳۷۴) بررسی رابطه عوامل فشار زای روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز در عملکرد تحصیلی آنان . پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- [۵] خدایاری فرد، محمد، پرند، اکرم ؛ (۱۳۹۰) استرس و روش های مقابله با آن . تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- [۶] راتوس، اسپنسر. (۲۰۰۷) روان شناسی عمومی. ترجمه ی حسین ابراهیمی مقدم و دیگران. (۱۳۸۶) . تهران، انتشارات ساوالان
- [۷] سعید شاملو، ۱۳۸۲، بهداشت روانی، چاپ پنجم، تهران، رشد
- [۸] سلطانی، ایرج. راهکارهای علمی کاهش استرس در مدیران و کارکنان، فصلنامه تدبیر، دوره ۱۳، شماره ۱۲۹ ص. ۳۰-۳۸
- [۹] سلطانی، نسرين. (۱۳۸۳) بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت براسترس بر کاهش سبک اسناد منفی و افزایش سلامت روان دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان های شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۱۰] قاسم زاده، (۱۳۷۶)، استرس و ریشه یابی عوامل ایجاد کننده و راه های مقابله با آن_ انتشارات پزشک
- [۱۱] کاظمینی، حجت؛ افتخاری، ابراهیم؛ خلیفه، نعمت؛ عبدالحی، وحید؛ شمس آبادی، میرمسعود؛ آیین شکیب، رضا؛ رضایی، علی؛ حقیقی، شایسته (۱۳۹۲) سلامت روانی و استرس. نظر آباد، سیادت
- [۱۲] گنجی (۱۳۷۶)، بهداشت روانی، انتشارات ارسباران
- [۱۳] میشل، مینا؛ (۱۳۷۴) استرس: علایم، علل، نشانه ها. ترجمه: ساعد هرسینی و عباس درشتی، کرمانشاه . جهاد دانشگاهی دانشکده پزشکی کرمانشاه.
- [۱۴] میلانی فر، بهروز. (۱۳۸۲). بهداشت روانی. چاپ سوم. تهران، انتشارات قومس .
- [۱۵] نظامی، مریم. (۱۳۸۶). مقایسه ی اثر بخشی آموزش مهارت کنترل استرس بر کاهش میزان استرس دانشجویان ایرانی و خارجی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین. پایان نامه ارشد تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- [16] Andersen, B.L. & Kiecolt, T. & Glaser, J.K. & Glaser, R. (1994). A biobehavioral model cancer stress and disease course. American psychologist, 49, 389- 404.
- [17] Godfrey, J. R. (2004). Toward optimal health: The experts discuss therapeutic humor. Journal of Women's Health, 13 (5), 474- 479.
- [18] Goldberg, D.P. & Hillier, V.F. (1979). A scaled version of general health questionnaire psychological Medicine; 9:131-145
- [19] Halamandaris, K. F. & Power, K. G. (1999). Individual differences, social support and coping with the examination stress: A study of the psychological and academic adjustment of first year home students. Personality and Individual Differences, 26, 665-685.
- [20] Hirnleh C. Fundamental of nursing: human health and function. Philadelphia: Lippincott Co; 2000 .P.743 .
- [21] Holmes, D. S. (1976). Investigation Of Depression: Differential recall of material experimentally or naturally associated with ego threat. Psychological Bulletin, 81, 632-653.
- [22] Kiecolt- Glaser, J.K. & Glaser, R. & Glaser, R. & Strain, E.C. & Stout, J.C. & Tarr, K. L. & Holiday, J. E. & Speicher, C.E., (1986). Modulation of cellular immunity in medical students. Journal of behavioral Medicine, 9, 5-21.
- [23] Kiecolt- Glaser, J.K. & Speicher, C.E. & Holiday, J. E. & Glaser, R. (1984). Stress and the transformation of lymphocytes by Epstein- barr virus. Journal of Behavioral Medicine, 7, 1-12.

- [24] Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New york: springer.
- [25] Lu, L. (1994). University transition: major and minor life stressors, personality characteristics and mental health . psychological medicin ,24:81-7.
- [26] Retteck, S.L. (1990). Cultural difference and similarities in cognitive appraisals and emotional responses. New school for social research: Dissertation abstract international.
- [27] Selye, H. (1980). The stress concept today. In I. L. Kutash, et al. (Eds.), Handbook on stress and anxiety. San Francisco: Jossey- Bass.
- [28] Lindsey, E. (2014). An investigation into psychological stress detection and management in organisations operating in project and construction management.. Journal of Social and Behavioral Sciences, 119, 682–691.