

# بررسی میزان استرس و نحوه سازگاری در دانشجویان خوابگاه‌های دختران دانشگاه ارومیه

رویا یاوریان<sup>1</sup>، طیبه گلشن<sup>2</sup>

تاریخ دریافت مقاله: 86/1/25

تاریخ پذیرش مقاله: 86/3/20

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی  
سال چهارم، شماره سوم، پاییز 1385

## چکیده

**مقدمه:** در روان شناسی استرس به معنای تحت فشار روحی و روانی قرار گرفتن تلقی شده است. استرس هنگامی روی می‌دهد که فرد واکنش‌های خود را در مواجهه با محرک‌های درونی و بیرونی ناتوان ببیند که همانا پیامد آن از دست دادن تعادل روانی فرد است. استرس ممکن است سلامتی روانی، موقعیت تحصیلی و ارتباطات اجتماعی دانشجویان را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین در این مطالعه ما میزان استرس و نحوه سازگاری را در دانشجویان بررسی کرده‌ایم.

**مواد و روش‌ها:** برای انجام این پژوهش در ابتدا 208 دانشجو از خوابگاه‌های دخترانه دانشگاه ارومیه به طور تصادفی انتخاب، سپس این دانشجویان پرسش نامه‌های استرس و سازگاری را تکمیل نمودند.

**یافته‌ها:** نتایج به دست آمده از پرسش نامه استرس نشان داد که 20/17 درصد دانشجویان تعادل مطلوبی بین شخصیت خود و استرس‌های پیرامونی ایجاد کرده‌اند. 58/17 درصد آن‌ها مشکلات را بیش از حد بزرگ کرده و این امر سازگاری آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد 15/86 درصد آن‌ها زندگی هیجانی و پر زحمتی را می‌گذرانند. 4/8 درصد آن‌ها دوره‌ای بحرانی را می‌گذرانند که مشکلات بر آن‌ها غلبه کرده است. نتایج به دست آمده از پرسش نامه سازگاری نشان داد که 6/25 درصد دانشجویان در سازگاری و بر خورد با مشکلات تسلیم شدن را به پایداری ترجیح می‌دادند 35/5 درصد دانشجویان نا امید بودند. تحمل استرس برای 3/36 درصد دانشجویان بسیار مشکل بود.

**بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج این پژوهش به نظر می‌رسد که باید به مشکلات دانشجویان توجه ویژه‌ای مبذول شود و روش‌های مدارا به آن‌ها آموزش داده شود.

**واژه‌های کلیدی:** استرس، سازگاری، دانشجویان دختر، خوابگاه

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، سال چهارم، شماره سوم، ص 128-124، پاییز 1385

آدرس مکاتبه: ارومیه، جاده سلماس، نرسیده به اداره کشاورزی، مرکز روانپزشکی. تلفن: 0441-2770341

<sup>1</sup> مربی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

<sup>2</sup> روان شناس مرکز روان پزشکی ارومیه

موقعیت مورد نظر دارد. بنابراین تنش زا بودن هر

موقعیت معین بستگی به چگونگی ارزیابی و توانایی فرد برای مقابله با آن دارد (1).

در جهان امروزی استرس مسئله بزرگی به شمار

می‌رود گفته شده که 75% بیماری‌های بدنی با

استرس ارتباط دارند به نظر می‌رسد که استرس در

بسیاری از ناخشنودی‌ها، بی‌قراری‌ها و دل‌سردی‌ها

نقش داشته باشد از سوی دیگر افزایش بیماری‌های

قلبی-عروقی، سرطان، اعتیاد به مواد مخدر با

شهرنشینی، افزایش تنش و برخورد با موقعیت‌های

تنش‌زا پیوندی ناگسستنی دارد و در نتیجه آن‌ها

تعادل پویای ارگانیزم و سازگاری آن با محیط خارجی

مختل می‌گردد (2). در پژوهشی که توسط کوه، ک-

ب. کوی، ای. سونگ، جی‌ای و لی، ای‌اچ بر روی 28

دانشجو انجام شد مشخص شد که دانشجویانی که در

مقیاس ارزیابی استرس اخیر نمرات بالائی داشتند،

تولید اینترلوکین 2 نیز در آن‌ها بالا بود و این امر

تاثیر استرس بر عملکرد سیستم ایمنی را نشان

می‌دهد (3). در مطالعه‌ای که توسط عبدالرضا اسلامی

نوکنده به منظور بررسی سلامت عمومی 325

دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه انجام شد

مشخص گردید که 32/3% دانشجویان از اضطراب و

بی‌خوابی و 22% آن‌ها از افسردگی رنج می‌برند. در

این مطالعه 40% دانشجویان مونث از نظر شاخص

استرس یا تنیدگی از مفاهیمی است که علی‌رغم

کاربرد وسیع آن هنوز مفهوم واحد و روشنی ندارد و

این امر به روی آورد علمی و کاربردی آن بر

می‌گردد، واژه تنیدگی از روی آورد مهندسی وارد

علوم پزشکی و روان پزشکی شده است. در دیدگاه

مهندسی تنیدگی یا استرس هر عامل بیرونی است که

برشی یا جاندار وارد شده و باعث تغییراتی در آن

می‌شود بر عکس در روی آورد پزشکی-فیزیولوژیکی

تنیدگی یک پاسخ عمومی در برابر رویدادهای

ناخوشایند و تهدید کننده قلمداد شده است. در این

دو دیدگاه تنیدگی یا محرک است یا پاسخ که در هر

حال ممکن است باعث بروز بیماری در جاندار شود

اما این دو روی آورد به طور عمومی در توجیه نقش

تفاوت‌های فردی و فرآیندهای شناختی و عوامل

تعدیل کننده رابطه استرس و بیماری‌ها ناکام

مانده‌اند. در روی آورد تعاملی تنیدگی نه محرک

است نه پاسخ بلکه فرآیند تعامل فرد با محیط قلمداد

شده است؛ در این روی آورد ارزیابی شناختی

رویدادها در مقابله با آن‌ها نقش کلیدی دارد. ارزیابی

تعامل فرد با محیط را معنا می‌بخشد و مقابله واکنش

هیجانی به موقعیت را تغییر می‌دهد. یک رویداد

تنیدگی‌زای معین را دو فرد به صورت‌های متفاوت

ادراک می‌کنند و این امر بستگی به تفسیر آن‌ها از

بررسی استرس‌ها و راه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه‌های مختلف توسط کافی، هاشمی، هاتفی، بیان‌زاده و صادقی در سال 1378 انجام شده است نشان داده که شرکت در امتحانات مهم، دوری از محل سکونت، دوری از افراد خانواده به هم خوردن رابطه با یک دوست قبلی، مردود شدن در امتحان جزو استرس‌ورهای اساسی زندگی آن‌ها به شمار می‌رود (2).

با توجه به وجود عوامل استرس‌زای مختلف در دوره دانشجویی و تاثیر استرس بر سلامت جسمی و روانی در این مطالعه به بررسی استرس و نحوه سازگاری در دانشجویان خوابگاه‌های دخترانه دانشگاه ارومیه پرداخته شده است.

#### مواد و روش‌ها

برای انجام این پژوهش توصیفی بعد از ایجاد هماهنگی‌های لازم با مسئولان خوابگاه‌های دانشگاه ارومیه و کسب اطلاعات در مورد محل خوابگاه‌ها و تعداد دانشجویان، از بین کلیه 1200 دانشجوی ساکن در خوابگاه‌ها 208 نفر را به طور تصادفی انتخاب و بعد از مراجعه به خوابگاه‌ها و توضیح در مورد اهداف پژوهش و جلب همکاری دانشجویان انتخاب شده دو پرسش‌نامه استرس و سازگاری توسط آن‌ها تکمیل و سپس پرسش‌نامه‌ها نمره‌گذاری شد. در این دو پرسش‌نامه داشتن نمرات پایین نشانگر استرس کم و

کلی سلامت عمومی غیر طبیعی بودند (4). در پژوهشی که توسط ریسون، رو رنگ، ک در زمینه نحوه تطابق دانشجویان سال اول انجام شد مشخص شد که بین ویژگی‌های مردانه و زنانه و نحوه مدارا ارتباط معنی‌داری وجود دارد. از طرف دیگر سطح استرس‌های خانوادگی و دانشگاهی گزارش شده توسط دانشجویان ارتباط معنی‌داری با میزان علائم افسردگی داشت و در کل نتایج این پژوهش نشان داد که درک ارتباط بین نقش جنسی، سطوح علائم افسردگی، و سطح استرس نشان داده شده به وسیله دانشجویان سال اول در تسریع انتقال و تطابق آن‌ها با دانشگاه مهم می‌باشد (5). در سال‌های اخیر توجه به منابع استرس و راه‌های مقابله با آن در گروه‌های مختلف بسیار مورد توجه و بررسی قرار گرفته است و این بررسی‌ها نشان داده است که به کارگرفتن راه‌های مقابله‌ای موثر نقش مهمی در کاهش استرس دارد. در این میان دانشجویان به عنوان قشری از جامعه که پیوسته در معرض استرس‌ها و فشارهای محیطی و روانی از جمله مشکلات آموزشی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. روشن است که پیامدهای استرس در عملکرد تحصیلی، رضایت شخصی، از همه مهم‌تر سلامت روانی آن‌ها تاثیر نامطلوب خواهد داشت پژوهش‌هایی که در زمینه

زحمتی را می‌گذرانند. 4/8 درصد آن‌ها دوره‌ای بحرانی را می‌گذرانند که مشکلات بر آن‌ها غلبه کرده است نتایج به دست آمده از پرسش نامه سازگاری نشان داد که 6/25 درصد دانشجویان در سازگاری و برخورد با استرس مشکلی نداشتند. 53/84% آن‌ها در برخورد با مشکلات تسلیم شدن را به پایداری ترجیح می‌دادند. 35/7% دانشجویان نا امید بودند. تحمل استرس برای 3/36% دانشجویان بسیار مشکل بود.

این نتایج در جداول 1 و 2 و 3 نیز آورده شده است.

جدول شماره 1: نتایج پرسش نامه استرس در دانشجویان بر حسب میزان فراوانی و درصد آن

| درصد فراوانی | فراوانی | شرح  |
|--------------|---------|--|
| 21/63        | 45      | ایجاد تبادل مطلوب بین شخصیت خود و استرس‌های پیرامونی                                       |
| 57/69        | 120     | وجود مولفه نورتریک در ساختار شخصیتی که سازگاری را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بزرگ کردن مشکلات |
| 15/86        | 33      | گذراندن زندگی هیجانی غیرقابل پیش بینی و پر زحمت  |
| 4/8          | 10      | گذراندن دوره بحرانی و غلبه مشکلات بر آن‌ها   |

جدول شماره 2: نتایج پرسشنامه سازگاری در آزمودنی‌ها بر حسب فراوانی و درصد آن

| درصد فراوانی | فراوانی | شرح  |
|--------------|---------|--|
| 6/25         | 15      | کنار آمدن خوب با مشکلات  |
| 53/84        | 112     | دست کم گرفتن ظرفیت خود برای مقابله با مشکلات و تحت تاثیر قرار گرفتن به وسیله بحران‌های زندگی و ترجیح دادن تسلیم به پایداری |
| 35/57        | 74      | احساس عجز و ناتوانی در برخورد با مشکلات  |
| 3/36         | 7       | مشکل بودن تحمل مشکلات  |

سازگاری بهتر و نمرات بالاتر نشانگر استرس زیاد و توانایی کم برای مقابله با استرس می‌باشد. این پرسشنامه‌ها به فرد امکان می‌دهد تا ارزیابی صادقانه‌ای از نحوه واکنش خود نسبت به استرس‌های پیچیده روان شناختی، جامعه شناختی و فیزیولوژیکی داشته باشد. تحلیل این پرسش نامه‌ها بر اساس ارزیابی دقیق روان شناسی بالینی استوار است. برای تجربه و تحلیل نمرات از روش‌های آمار توصیفی استفاده شد.

لازم به توضیح است که سوالات پرسش نامه استرس چهار مولفه اضطراب، ترس، وسواس و هیستری را در بر می‌گیرد عدم تعادل در نمرات آزمودنی‌ها در این چهار مولفه نشانگر این است که هر گونه استرس روان شناختی تجربه شده توسط آزمودنی در تحریفات این بخش بخصوص از شخصیت منعکس شده است.

## نتایج

نتایج به دست آمده از پرسش نامه استرس نشان داد که 21/63 درصد دانشجویان تعادل مطلوبی بین شخصیت خود و استرس‌های پیرامونی ایجاد کرده‌اند. 57/69 درصد آن‌ها مشکلات را بیش از حد بزرگ کرده و این امر سازگاری آن‌ها را تحت تاثیر قرار داده است. 15/86 درصد آن‌ها زندگی هیجانی و پر



جدول شماره 3): اطلاعات مربوط به نمرات مولفه های 4 گانه پرسش

نامه استرس در کل آزمودنی ها

| نام مولفه | تعداد | میانگین |
|-----------|-------|---------|
| اضطراب    | 208   | 7/34    |
| ترس       | 208   | 6/71    |
| وسواس     | 208   | 14/31   |
| هیستری    | 208   | 8/01    |

### بحث و نتیجه گیری و پیشنهادات

یافته‌های این پژوهش که به منظور بررسی استرس و نحوه سازگاری دانشجویان انجام شده بود نشان داد که آزمودنی‌ها استرس‌هایی را متحمل می‌شوند که سازگاری و مقابله با آن‌ها برایشان مشکل است و با توجه به عدم تعادل در نمرات آزمودنی‌ها در مولفه‌های پرسشنامه استرس چنین استنباط می‌شود که بیشتر آزمودنی‌ها با مشکلاتی دست به گریبان هستند که به واسطه الگوی رفتارهای وسواسی این مشکلات را جبران می‌کنند ایرادگیری و عدم تحمل دیگران را می‌توان در رفتارهای آن‌ها مشاهده کرد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش و اثراتی که استرس در کنش روی فرد در قلمروهای اجتماعی، روانی، جسمی، تحصیلی و خانوادگی دارد و یافته‌های حاصل از پژوهش‌های انجام شده توسط جعفر بوالهروی و همکارانش بر روی 400 دانشجوی پزشکی دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران و تهران که 44/1% دانشجویان استرس کم، 31% استرس متوسط و 24/8% استرس زیاد داشتند (2). و یافته‌های حاصل از پژوهش انجام شده توسط عبدالرضا اسلامی نوکنده

مبنی بر اینکه 50/6% دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه نیز در توانایی‌های مقابله‌ای مشکل داشتند و از آنجا که دانشجویان سازندگان آینده کشور هستند. پیشنهاد می‌شود ضمن انجام پژوهش‌های دیگر جهت آموزش مهارت‌های مقابله با مشکلات به دانشجویان اقدامات لازمه انجام شود.

### منابع

1. معظمی‌گودرزی ب. ازه‌ای ج. رسول‌زاده طباطبائی ک. «تأثیر آموزش تنش‌زدائی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای بر میزان تنیدگی و شیوه‌های مواجهه دختران فراری» مجله روانشناسی- سال پنجم، شماره 20 زمستان 80. ص 317-329.
2. بوالهروی ج و همکاران. «بررسی رابطه بین عوامل تنش‌زا، میزان توکل به خدا و نشانگان استرس در دانشجویان پزشکی» فصلنامه اندیشه و رفتار 21، سال ششم شماره 1، تابستان 1379، ص 25-34.
3. Psychiatry Res. Effect of coping on endocrinimmune function in different stress situations. 2006 Aug 30. 143 (2-3). 123-34
4. اسلامی‌نوکنده ع. بررسی سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در سال 1384. کتابخانه مرکزی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. پایان نامه .
5. Jclin psycho. Freshmen adaptation to university . 2006 Oct. 62(20)1231-1249