

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



تازه آموزش  
مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (GAN)

مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛  
شبکه های توجه گرافی  
(Graph Attention Networks)



تازه آموزش  
آموزش استفاده از وب آو ساینس

کارگاه آنلاین آموزش استفاده از  
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی

## رابطه فشارروانی و سلامتروانی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور

(مرکز بندر امام خمینی)

کریم سواری\*

### مقدمه

فشارروانی (stress) از مشخصات زندگی روزمره است. هانس سلیه نخستین کسی بود که استرس را به عنوان یک مبحث علمی مطرح کرد (راس و آلتمایر، ۱۹۹۴). سلامتروانی نیز از دیگر مباحث مهم محافل علمی امروز است که با فشارروانی ارتباط تنگاتنگی دارد. از آنجایی که پژوهشهای اندکی درباره فشارروانی و سلامتروانی صورت گرفته است، لذا، این پژوهش ارتباط فشارروانی با سلامتروانی را مورد بررسی قرار داده است.

اینک به برخی از پژوهشهای انجام شده در این خصوص پرداخته می شود: حسینی (۱۳۷۱)، در بررسی فشارروانی بر دانشجویان پرستاری و مامایی استان گیلان به این نتیجه رسید که بی خوابی و اضطرابهای شبانه قبل از ورود دانشجویان به بخشهای مختلف بیمارستان، به دلیل ترس، سبب می شود تجربیات بالینی خود را فراموش کنند.

**چکیده:** این پژوهش به بررسی رابطه فشارروانی و سلامتروانی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور بندر امام خمینی پرداخته است. کلیه دانشجویان دختر و پسر جامعه آماری را تشکیل داده اند که ۱۰۵ نفر از آنان (۲۰ نفر در رشته روان شناسی، ۵۸ نفر در رشته علوم تربیتی و ۲۷ نفر در رشته مدیریت بازرگانی) به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از مقیاس پیامد رویداد (هوروتیز، ۱۹۷۹) و مقیاس سلامت عمومی (گلدبرگ و هیلیر، ۱۹۷۹) استفاده شد. داده ها به کمک آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شد. یافته ها نشان داد که بین فشارروانی و جنسیت دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد. بین سلامتروانی و جنسیت دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد. بین دانشجویان دختر و پسر، از لحاظ فشارروانی، اختلاف معنی داری وجود ندارد. بین رشته های مختلف تحصیلی، از لحاظ فشارروانی، اختلاف معنی داری وجود دارد. بین رشته های مختلف تحصیلی، از لحاظ سلامتروانی اختلاف معنی داری وجود دارد.

**کلیدواژه:** فشارروانی، سلامتروانی، دانشگاه پیام نور.

\* عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور، مرکز بندر امام خمینی.

مرادی ابدالآبادی (۱۳۷۷)، در پژوهشی با عنوان بررسی همه‌گیرشناسی استرس، اضطراب و افسردگی روی ۶۰۵ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی تایید به این نتیجه رسید که شیوع استرس در پسران کمتر از دختران است.

محمد حسین و فایق یوسفی (۱۳۷۸)، در مطالعه‌ای با عنوان بررسی سلامت‌روانی، ۱۳۵۰ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی شهر سنندج و عوامل مرتبط با آن به این نتیجه رسیدند که بین جنسیت و سلامت‌روانی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

حقیقی و همکاران (۱۳۷۸)، طی مطالعه‌ای با عنوان رابطه سرسختی و مؤلفه‌های آن با سلامت‌روانی، ۲۵۰ دانشجوی پسر دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران به این نتیجه رسیدند که بین سرسختی و مؤلفه‌های آن با سلامت‌روانی همبستگی ساده و چندگانه وجود دارد.

وردی و همکاران (۱۳۷۸)، طی مطالعه‌ای با عنوان رابطه کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت‌روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مراکز پیش دانشگاهی اهواز (۳۰۰ نفر) به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی با سلامت‌روانی رابطه منفی دارد و سرسختی روان‌شناختی با سلامت‌روانی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد.

کینگ (۱۹۹۱)، طی مطالعه‌ای با عنوان حوادث زندگی، استرس و استراتژیهای سازگاری ۷۶۰ دانش‌آموز دبیرستانی در هنگ‌کنگ به این نتیجه رسید که حوادث مربوط به مدرسه و خانواده مهمترین منابع حوادث زندگی دانش‌آموزان به شمار می‌رود. همچنین بین استرس و تغییرات زندگی همبستگی مثبت وجود دارد و تغییرات زیاد زندگی با استرسهای زیاد در ارتباط است.

الر (۲۰۰۱)، در تحقیقی، با عنوان استرس و جنسیت، به این نتیجه رسید که مردان و زنان نسبت به استرس پاسخهای متفاوتی می‌دهند.

کافی (۱۳۷۵)، در تحقیقی با عنوان بررسی شیوه‌های رویارویی با فشارروانی و ارتباط آن با سلامت‌روانی در بین ۶۰۷ دختر و ۶۶۱ پسر نوجوان مدارس عادی و خاص تهران به نتایج زیر رسید:

کسانی که ناراحتی آنها از فشارروانی کمتر بود، از سلامت‌روانی بیشتری برخوردار بودند. نوجوانانی که در برخورد با فشارروانی از شیوه رویارویی متمرکز بر مسئله استفاده کردند، نسبت به آنهایی که رویارویی متمرکز برهیجان را به کار بردند، از سلامت‌روانی بیشتری برخوردار بودند. انواع فشارروانی نوجوانان شاغل به تحصیل در مدارس عادی با فشارهای روانی نوجوانان شاغل به تحصیل در مدارس خاص متفاوت است.

یزدان‌پناه فدایی (۱۳۷۵)، تأثیر عوامل اقتصادی، اجتماعی و تحصیلی خانواده بر سلامت‌روانی فرزندان را بررسی کرد. در این پژوهش ۵۲۴ دانش‌آموز دختر اول دبیرستان تهران شرکت کردند. نتایج نشان داد که نحوه رفتار والدین در امور تحصیلی فرزندان، درآمد ماهیانه ثابت پدر، تقویت حس استقلال و روحیه خودگردانی در فرزندان، اختلاف نظر بین والدین، مطلوبیت رفتار والدین با فرزندان، میزان رضایت از زندگی والدین و زندگی جداگانه با مادر، عوامل مؤثر در سلامت عمومی فرزندان شناخته شد.

حداد (۱۳۷۶)، ارتباط بین سلامت‌روانی و آمادگی بدنی ۴۰ دختر ورزشکار و ۴۰ دختر غیرورزشکار دانشگاه تهران را بررسی کرد. نتایج نشان داد که بین وضعیت بهتر سلامت‌روانی دختران ورزشکار نسبت به دختران غیرورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

خراسانی و همکاران (۱۳۷۶)، در بررسی رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی ۷۰ دانش‌آموز دبیرستانی اردبیل به این نتیجه رسیدند که رویدادهای زندگی اثرهای متفاوتی روی قشرهای مختلف می‌گذارد.

اساس پاسخ آزمودنیها به گزینه‌های به هیچ وجه نمره صفر، به ندرت نمره یک، گاهی نمره دو و اغلب نمره ۳ صورت می‌گیرد (استورا، ۱۹۹۱). پرسشنامه سلامت عمومی، دیگر آزمون مورد استفاده بود که برای اندازه‌گیری سلامت‌روانی به کار رفت. این پرسشنامه توسط گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹)، ساخته شد و حاوی ۲۸ پرسش و چهار خرده مقیاس یا حیطه است که هر کدام دارای ۷ پرسش است. این حیطه‌ها عبارت‌اند از: نشانه‌های جسمانی (مقیاس A)، اضطراب (مقیاس B)، اختلال در کارکرد اجتماعی (مقیاس C) و افسردگی (مقیاس D). از لحاظ پاسخگویی به پرسشها، آزمودنی باید با توجه به وضعیت سلامت خود از یک ماه گذشته تا زمان حال با استفاده از یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (۰، ۱، ۲، ۳) به تکمیل پرسشنامه پردازد (حقیقی و همکاران، ۱۳۷۸).

### یافته‌های پژوهش

یافته‌ها در جدول ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و ۶ ارائه شده است.

جدول ۱. ضریب همبستگی بین فشارروانی و جنسیت آزمودنیها

جنس	تعداد	P	r
پسر	۵۴	۰/۸۹	-۰/۰۱
دختر	۵۱		
جمع کل	۱۰۵		

جدول ۱ نشان می‌دهد که بین فشارروانی و جنسیت دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد.

جدول ۲. ضریب همبستگی بین سلامت‌روانی و جنسیت آزمودنیها

جنس	تعداد	P	r
پسر	۵۴	۰/۳۸	-۰/۰۸
دختر	۵۱		
جمع کل	۱۰۵		

جدول ۲ نشان می‌دهد که بین سلامت‌روانی و جنسیت دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد.

گارت (۲۰۰۱)، در تحقیقی، با عنوان تفاوت‌های جنسی از نظر استرس، که روی ۲۵ دانشجو (۱۶ دختر و ۹ پسر) انجام داد، به این نتیجه رسید که بین جنسیت از لحاظ فشارروانی هیچ‌گونه اختلاف معنی‌داری وجود ندارد، اما از لحاظ فشارروانی، دخترها تا حدودی نسبت به پسرها دارای میانگین متوسط بالاتری بودند.

ماهلبرگ (۲۰۰۱)، در پژوهشی تحت عنوان فشارروانی و جنسیت به این نتیجه رسید که مردان نسبت به زنان در برابر استرس یا مقاومت می‌کنند و یا فرار را بر قرار ترجیح می‌دهند. ضمناً زنان در برابر استرس به حمایت اجتماعی بیشتری نیاز دارند تا مردان.

### فرضیه‌های پژوهش

این پژوهش فرضیه‌های زیر را بررسی کرده است:

۱. بین فشارروانی و جنسیت آزمودنیها همبستگی وجود دارد.
۲. بین سلامت‌روانی و جنسیت آزمودنیها همبستگی وجود دارد.
۳. بین دانشجویان دختر و پسر، از لحاظ فشارروانی، اختلاف معنی‌داری وجود دارد.
۴. بین دانشجویان دختر و پسر، از لحاظ سلامت‌روانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد.
۵. بین رشته‌های مختلف تحصیلی از لحاظ فشارروانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد.
۶. بین رشته‌های مختلف تحصیلی از لحاظ سلامت‌روانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

### ابزارهای پژوهش

برای سنجش متغیرهای پژوهش (فشارروانی و سلامت‌روانی) از دو پرسشنامه استفاده شد. در این پژوهش فشارروانی از طریق مقیاس پیامد رویداد (هورویتز، ۱۹۷۹)، اندازه‌گیری شد. این مقیاس از ۱۵ ماده و دو مجموعه اصلی: تسخیر (intrusion) و اجتناب (avoidance) تشکیل شده است. شیوه نمره‌گذاری بر

جمع کل	۴۶/۵	۱۰۴	—
--------	------	-----	---

جدول ۵ نشان می‌دهد که بین رشته‌های مختلف تحصیلی ( رشته روان‌شناسی، علوم‌تربیتی و مدیریت بازرگانی) از لحاظ فشار روانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس یک راهه رشته‌های مختلف

تحصیلی از لحاظ سلامت روانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	Sig
بین‌گروهی	۲۹/۵	۴۹	۰/۶	۱/۹۵	۰/۰۰۸
درون‌گروهی	۱۶/۹	۵۵	۰/۳		
جمع کل	۴۶/۵	۱۰۴	—		

جدول ۶ نشان می‌دهد که بین رشته‌های مختلف تحصیلی (رشته روان‌شناسی، علوم‌تربیتی و مدیریت بازرگانی) از لحاظ سلامت روانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طوری که قبلاً هم اشاره شد، هدف اساسی این پژوهش بررسی رابطه فشارروانی و سلامت‌روانی در بین دانشجویان دانشگاه پیام‌نور مرکز بندر امام‌خمینی است. در این پژوهش فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار گرفت:

۱. بین فشارروانی و جنسیت

آزمودنیها، همبستگی وجود دارد. یافته‌ها نشان داد که بین این دو متغیر همبستگی وجود دارد که این با یافته گارت ناهمانگ است.

۲. بین سلامت‌روانی و جنسیت آزمودنیها همبستگی وجود دارد. تحلیل نشان داد که بین این دو متغیر همبستگی منفی وجود دارد. در این خصوص حداد (۱۳۷۶) هم به این نتیجه رسیده بود. همچنین پژوهش

جدول ۳. جنسیت تعداد و میانگین فشارروانی دانشجویان

دختر و پسر با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل

جنس	تعداد	میانگین	آزمون T	d.f	p
پسر	۵۴	۲۸/۸	۰/۱۳	۱۰۳	۰/۸۹
دختر	۵۱	۲۸/۴			
جمع کل	۱۰۵	۵۷/۲			

جدول ۳ نشان می‌دهد که از لحاظ فشارروانی میانگین پسران (۲۸/۸) از میانگین دختران (۲۸/۴) بیشتر است. جدول فوق نیز نشان می‌دهد که بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ فشار روانی اختلاف معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۴. جنسیت، تعداد و میانگین سلامت روانی دانشجویان

دختر و پسر با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل

جنس	تعداد	میانگین	آزمون T	d.f	p
پسر	۵۴	۵۲/۸	۰/۸۹	۱۰۳	/۳۸
دختر	۵۱	۵۳/۵			
جمع کل	۱۰۵				

جدول ۴ نشان می‌دهد که از لحاظ سلامت‌روانی میانگین دانشجویان پسر (۵۲/۸) از میانگین دانشجویان دختر (۵۳/۵) بیشتر است. ضمناً جدول نشان می‌دهد که بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ سلامت‌روانی اختلاف معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس یک راهه رشته‌های مختلف

تحصیلی از لحاظ فشارروانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	Sig
بین‌گروهی	۲۹/۲	۳۳	۰/۸۹	۳/۶	۰/۰۰۰
درون‌گروهی	۱۷/۳	۷۱	۰/۲۴		

سوم؛ سال ششم، شماره‌های ۳ و ۴، ص ۱-۱۸؛  
 خراسانی، ملیح، اوستا، لیلی، تبریزیان، شیرین، جعفری، شبنم و  
 مسعودی، نعمت ... (۱۳۷۶)، «رتبه‌بندی رویدادهای  
 استرس‌زای زندگی در بین دانش‌آموزان دبیرستانی اردبیل»،  
 طرح تحقیقاتی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل؛  
 راس، رندال آر و التمایر، الیزابت، ام (۱۹۹۴)، *استرس شغلی*،  
 ترجمه غلامرضا خواجه پور (۱۳۷۷)، انتشارات سازمان مدیریت  
 صنعتی، تهران؛

کافی، موسی (۱۳۷۵)، «بررسی شیوه‌های رویارویی با فشارروانی و  
 ارتباط آن با سلامت‌روانی در نوجوانان مدارس عادی و خاص  
 شهرتهران»، پایان‌نامه دکترای روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس،  
 به راهنمایی مصطفی حمدیه؛

مرادی ابدال آبادی، مراد (۱۳۷۷)، «بررسی همه‌گیرشناسی استرس،  
 اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستانهای تایباد»، پایان  
 نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد،  
 به راهنمایی علی صاحبی؛

وردی، مینا، مهرابی زاده هنرمند، مهناز و نجاریان، بهمن (۱۳۷۸)،  
 «رابطه کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت‌روانی و  
 عملکرد تحصیلی»، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه  
 شهید چمران اهواز*، دوره سوم، سال ششم، شماره ۱ و ۲؛ ص  
 ۵۱-۷۰؛

یزدان پناه فدایی، فاطمه (۱۳۷۵)، «تأثیر عوامل اقتصادی، اجتماعی و  
 تحصیلی خانواده بر سلامت‌روانی فرزندان»، پایان‌نامه کارشناسی  
 ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی، به راهنمایی  
 حسین آزاد؛

یوسفی، محمدحسین و یوسفی، فایق (۱۳۷۸)، «بررسی  
 سلامت‌روانی دانش‌آموزان دبیرستانهای شهر سندرگ و عوامل  
 مرتبط با آن»، *مجله علوم پزشکی دانشگاه کردستان*، شماره ۱۳؛  
 ص ۲۴-۲۷؛

Eller, D. (2001), *Stress and Gender*, Web MD Health;

Garrett, J. (2001), "Gender Differences in College  
 Related Stress" *Undergraduate Journal of Psychology*,  
 14;

King, K. (1991), "Life Events, Stress and Coping",  
*Strategies of Secondary School Students in Hong  
 kong*, 30;

Mahlberg, A. (2001), "Stress: Gender and Stress",  
*Psych. and Spirit Archives*, 20. ■

یوسفی و یوسفی (۱۳۷۸) از این یافته حمایت می‌کند.

۳. بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ  
 فشارروانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد. یافته‌ها  
 نشان می‌دهد که از این نظر اختلاف وجود ندارد و  
 این یافته با یافته گارت (۲۰۰۱) هماهنگ است. اما  
 این یافته با پژوهش الر (۲۰۰۱) مغایرت دارد.

۴. بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ  
 سلامت‌روانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد. تحلیل  
 نشان می‌دهد که اختلاف معنی‌داری وجود ندارد و  
 پژوهشی هم در این زمینه یافت نشد.

۵. بین رشته‌های مختلف تحصیلی از لحاظ  
 فشارروانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد. تحلیل  
 نشان می‌دهد که بین رشته‌های مختلف تحصیلی از نظر  
 فشارروانی اختلاف وجود دارد. در این خصوص یافته  
 کافی (۱۳۷۵) از فرض فوق حمایت می‌کند.

۶. بین رشته‌های مختلف تحصیلی از لحاظ  
 سلامت‌روانی اختلاف معنی‌داری وجود دارد. تحلیل  
 نشان داد که اختلاف معنی‌داری وجود دارد اما  
 پژوهشی در این زمینه یافت نشد.

## منابع

استورا، جی بنجامین (۱۹۹۱)، *فشارروانی یا استرس بیماری  
 جدید تمدن*، ترجمه پریخ دادستان (۱۳۷۷)، انتشارات  
 رشد، تهران؛

حداد، نوید (۱۳۷۶)، «بررسی ارتباط بین سلامت‌روانی و آمادگی  
 بدنی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران»،  
 پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، به راهنمایی  
 محمدخبیری؛

حسینی، زینب (۱۳۷۱)، «بررسی استرس بر روی دانشجویان  
 پرستاری و مامایی استان گیلان»، طرح تحقیقاتی دانشگاه علوم  
 پزشکی گیلان؛

حقیقی، جمال، عطاری، یوسفعلی، رحیمی، سینا، سیدعلی و  
 سلیمانی‌نیا، لایلا (۱۳۷۸)، «رابطه سرسختی و مؤلفه‌های آن  
 با سلامت‌روانی در دانشجویان پسر دوره کارشناسی دانشگاه»،  
*مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، دوره

# SID



سرویس های  
ویژه



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



عضویت در  
خبرنامه



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛  
شبکه های توجه گرافی  
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از  
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی