

تحقیقی

منابع استرس زا در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان

احسان کاظم نژاد^۱، فاطمه دهقانی^{۲*}، شهناز بوراکی^۳

۱- دکتری آمار حیاتی، دانشیار، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران. ۲- کارشناس ارشد آموزش پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی شهید بهشتی، گیلان، رشت، ایران. ۳- کارشناس ارشد آموزش پرستاری، مربی، عضو هیئت علمی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: استرس واقعی غیر قابل انکار در زندگی بشر است و به عنوان یکی از مهم ترین عوامل پیدایش بیماری ها شناخته می شود. این پدیده در دانشجویان منجر به کاهش بازده شده و بر یادگیری اثرات نامناسبی دارد؛ از این رو مطالعه حاضر با هدف تعیین منابع استرس زا در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان انجام شده است.

روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع توصیفی- مقطعی بوده که در پاییز ۱۳۹۱ انجام شده است. واحدهای پژوهش ۵۲۸ نفر از دانشجویان علوم پزشکی گیلان بوده که به روش نمونه گیری طبقه بندی با تخصیص مناسب انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه ای دو بخشی، شامل اطلاعات فردی- اجتماعی و پرسشنامه مطالعه استرس دانشجو بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از آمار توصیفی و آزمون کای اسکور انجام شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد از میان منابع استرس زا، عوامل بین فردی (۶۴/۴ درصد) و از میان این عوامل رویارویی با مسئولیت های جدید (۶۹/۸ درصد) بیشترین درصد استرس زایی را به خود اختصاص دادند. بین منابع استرس زا و متغیرهای فردی اجتماعی هیچگونه رابطه آماری معنی دار مشاهده نشد.

نتیجه گیری: با توجه به عوامل استرس زای متعدد در محیط زندگی و تحصیلی دانشجویان، ارائه خدمات مشاوره ای در سطح دانشگاه و برگزاری کلاس های آموزش مهارت های ارتباطی در تقلیل اثرات مخرب استرس بر این قشر سودمند خواهد بود.

کلیدواژه ها: فشار روانی، منابع استرس زا، دانشجو

* نویسنده مسئول: فاطمه دهقانی، پست الکترونیکی: fd_1366@yahoo.com

نشانی: دانشکده پرستاری مامایی شهید بهشتی گیلان. تلفن: ۳۳۵۵۰۵۶ (۰۱۳)

وصول مقاله: ۹۳/۵/۴، اصلاح نهایی: ۹۳/۱۱/۲۵، پذیرش مقاله: ۹۴/۲/۲۱

مقدمه

امروزه استرس جزو لاینفک و مشخصه اصلی زندگی انسان ها می باشد، به طوری که همه انسان ها در زندگی روزمره و در تمام ابعاد و حوزه های حیات خود در معرض استرس های زیادی قرار دارند (۱). Seley استرس را پاسخ غیر اختصاصی بدن به هرگونه فشار وارد شده بر آن تعریف می کند (۲). استرس به عنوان یک تجربه عاطفی منفی و تنش در مقابل یک عامل درونی یا بیرونی تعریف شده است (۳). به طور کلی دو نوع استرس مضر و مفید وجود دارد؛ در روانشناسی واژه استرس به طور عمده به استرس های مضر اطلاق می گردد (۴). استرس توسط همه افراد تجربه می شود و باید توجه نمود که حدودی از آن می تواند در افزایش و بهبود عملکرد موثر باشد (۵)، اما درجات بالای آن عواقب متعددی دارد که از آن جمله می توان به بیماری های جسمی (۶ و ۷)، افت عملکرد تحصیلی (۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱)، بروز عوارضی از قبیل فشارخون بالا و بروز بیماری قلبی (۸ و ۱۱ و ۱۲)، کاهش قدرت ایمنی بدن (۱۱ و ۱۲ و ۱۳) و کاهش طول عمر اشاره کرد (۱۱). به طور کلی تخمین زده شده است که ۸۰ درصد از کلیه بیماری های عصر حاضر ناشی از استرس می باشد (۱). استرس شدید و بلند مدت نظیر تغییرات زندگی می تواند سازگاری فرد را تحت تاثیر قرار داده، موجب افسردگی شده و ضمن آسیب به بدن لذت زندگی را از بین ببرد (۱۴). مطالعات نشان داده اند که سطوح بالای استرس در دانشجویان می تواند به اختلال در فرآیند تفکر، درک و توانایی حل مسئله، اختلال خواب و کاهش قدرت تصمیم گیری منجر شود (۱۵ و ۱۶). از این رو مطالعه استرس در دانشجویان یکی از موضوعات مهم می باشد (۱۰). تحقیقات نشان می دهد که دانشجویان علوم پزشکی در طول تحصیل خود عوامل استرس زای متعددی را تجربه می کنند (۱۷). نتایج پژوهش بخشی و همکار (۱۳۸۱) در دانشجویان علوم پزشکی رفسنجان نشان داد که میانگین نمره استرس این دانشجویان از مجموع قابل کسب ۱۴۴، نمره $99/08 \pm 29/05$ بوده و در این میان دانشجویان هوشبری دارای بالاترین نمرات تنیدگی بودند (۱۸). از طرفی مطالعات نشان داده است که بیش از ۲۵ درصد از دانشجویان پرستاری در انگلیس ترک تحصیل کرده اند که از مهم ترین علل آن

استرس زیاد این رشته بوده است (۱۹). نتایج پژوهش Kumar & Nuncy (۲۰۱۱) در دهلی نو نشان داد که ۳۲/۸ درصد از دانشجویان پرستاری استرس شدید و ۳۴/۴ درصد استرس متوسط را تجربه می کنند (۲۰). همچنین نتایج پژوهش اکبری و همکاران (۱۳۹۰) در دانشجویان دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد نشان داد که ۵۲ درصد از دانشجویان دارای استرس غیر طبیعی می باشند (۷). دانشجویان موظفند با مسائل فراوان از قبیل مشکلات شغلی، شیوه زندگی، مسائل مربوط به دوستان، خانواده، اساتید، دوستان و سایر گروه ها را برآورده کنند (۲۱). از این رو استرس تجربه شده توسط آنان می تواند منجر به کاهش بازده کاری شود (۲۲). استرس هم برای افراد و هم برای سازمان ها موجب خسارت و زیان های فراوان می شود. مطالعه ای در انگلستان نشان داده است که بیماری های مربوط به استرس در هر سال ۱۸۰ میلیون ساعت کاری را از بین می برد (۲۳). مسئله نگران کننده در مورد استرس در دانشجویان، اثر آن بر یادگیری است. دانشجویان تحت استرس به نحو نامطلوبی عمل می کنند، آن ها در حالت گوش به زنگ بوده که منجر به بروز اضطراب در آن ها شده و برای پایان دادن به این وضعیت با عجله یک راه حل انتخاب می کنند (۲۴). از طرفی در محیط آموزشی، شرایط استرس آور می تواند مانعی بر سر راه آموزش ایجاد کرده و بازده آن را تحت تاثیر قرار دهد و در نتیجه نیل به هدف اصلی آموزش عالی را دچار مشکل سازد (۲۵). به همین جهت شناخت مناسب منابع استرس زا در میان دانشجویان از اهمیت زیادی برخوردار است (۲۶). شناخت این استرسورها زمانی اهمیت بیشتری می یابد که ارتباط مستقیمی بین استرس با خودکشی و افسردگی وجود داشته باشد (۲۷ و ۲۸). آگاهی از منابع استرس زا در دانشجویان می تواند به محدود کردن این منابع کمک کرده و با بالا رفتن سطح آگاهی علمی و حرفه ای، سازگاری آن ها را نسبت به موقعیت های مختلف افزایش داده و محیط مناسبی برای آموزش آنان فراهم کند (۲۹). از این رو مطالعه حاضر با هدف تعیین منابع استرس زا در دانشجویان علوم پزشکی گیلان انجام شده است.

روش بررسی

مطالعه حاضر توصیفی از نوع مقطعی است که در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان در پاییز ۱۳۹۱ انجام شد. جامعه این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان شامل ۲۷۸۷ نفر تشکیل دادند که در حال تحصیل در رشته های پزشکی، دندانپزشکی، پیراپزشکی، بهداشت و پرستاری و مامایی و در مقاطع تحصیلی کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای حرفه ای بودند. معیارهای ورود به این مطالعه شامل شاغل نبودن در بالین و اشتغال به تحصیل از ترم دوم به بعد بود. از این رو دانشجویانی که در سمت بهیاری و یا بصورت پاره وقت در بیمارستان کار می کردند و همچنین دانشجویان ترم اول از مطالعه خارج شدند.

حجم نمونه با استناد به مطالعه سید فاطمی و همکاران (۱۳۸۶) ($P=0/76$) و با اطمینان ۹۵٪ و $df(0/05)$ و با توجه به کنترل عوامل فردی اجتماعی و در نظر گرفتن احتمال عدم رضایت برخی از دانشجویان برای شرکت در مطالعه، با احتمال ۱۰ درصد ریزش، ۵۲۸ نفر برآورد شد (۱۰).

روش نمونه گیری این مطالعه، تصادفی طبقه بندی سهمیه ای بود. بدین گونه که حجم نمونه از روش نمونه گیری تصادفی ساده ($n=528$) در کسر $\frac{Ni}{N}$ (تعداد دانشجویان هر دانشکده و N تعداد کل دانشجویان) ضرب شده و ni (تعداد دانشجویان منتخب از هر دانشکده) (دانشکده پزشکی، دندانپزشکی، پیراپزشکی، پرستاری مامایی رشت و بهداشت به ترتیب شامل ۱۵۶، ۴۶، ۱۰۹، ۱۶۷، ۵۰ نفر) برآورد شد. پس از مشخص شدن ni ، با تقسیم ni ضریب $K(K=6)$ محاسبه شد و از میان لیست دانشجویان بصورت تصادفی واحدها گزینش شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات یک پرسشنامه دو بخشی، شامل فرم مشخصات فردی اجتماعی و پرسشنامه مطالعه استرس دانشجوی (Student Stress Survey) بود.

فرم مشخصات فردی اجتماعی شامل سن، جنس، وضعیت تاهل، رشته و مقطع تحصیلی، سال تحصیلی، سابقه مشروطی، تحصیلات والدین، شغل والدین، میزان درآمد خانواده،

وضعیت سکونت، وضعیت بومی بودن، وجود فرد دیگر در خانواده در کادر درمان و سابقه کار دانشجویی بود.

پرسشنامه مطالعه استرس دانشجوی بر پایه ابزار استرس در دانشجو Ensil & Ross (۱۹۸۵) جهت تعیین استرسورها ساخته شده است. این پرسشنامه ۴۰ عبارت دارد که ۴ منبع استرس زا را شناسایی می کند. این منابع به ترتیب شامل:

منابع بین فردی: ۶ عبارت دارد و از تعامل با سایر افراد از قبیل بحث کردن با دوستان یا والدین ایجاد می شود.

منابع درون فردی: ۱۶ عبارت دارد و از تغییر منابع درونی از قبیل تغییر در خواب یا تغذیه ایجاد می شود.

منابع آموزشی: ۸ عبارت دارد و از فعالیت ها و موضوعات مربوط به دانشکده از قبیل افزایش حجم کاری یا انتقال از دانشکده به محیط دیگر ایجاد می شود.

منابع محیطی: ۱۰ عبارت دارد و از مشکلات خارج از محل تحصیل مانند ترافیک، خرابی اتومبیل ایجاد می شود.

پاسخ به هر عبارت به صورت بله (۱ امتیاز) و خیر (۰ امتیاز) می باشد. برای بدست آوردن فراوانی منابع استرس زا، نمرات هر حیطه با یکدیگر جمع شده و بر ماکزیمم اکتسابی تقسیم شد و سپس درصد گرفته شد. همچنین جهت طبقه بندی منابع استرس زا، بیشترین درصد تعیین کننده نوع منبع استرس زا بود و در صورت مساوی بودن درصد نمرات حیطه ای که دارای بیشترین سؤال بود، نسبت به حیطه هایی با کمترین سؤال گزینش شد.

جهت تعیین اعتبار محتوایی، پرسشنامه ها در اختیار ۱۵ نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گیلان قرار گرفت و نظرات اصلاحی آنان اعمال شد. همچنین مشخص شد که ابزارها در بعد شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) براساس جدول لاوشه دارای روایی محتوایی قابل قبول (۰/۸۵) بوده و در بعد شاخص اعتبار محتوایی (CVI) نیز امتیاز کسب شده بین ۰/۹۲ تا ۱ بود که مناسب بودن عبارات را در ابعاد سادگی، مربوط بودن و وضوح نشان داد.

پایایی این پرسشنامه در مطالعه سید فاطمی و همکاران ۰/۷۸ بود (۱۰). پایایی این پرسشنامه در مطالعه حاضر براساس فرمول ریچاردسون (KR20) ۰/۹۲ برآورد شد.

بعد از تصویب شورای پژوهشی دانشگاه و تأیید کمیته اخلاق و کسب معرفی نامه از دانشکده پرستاری مامایی شهید

جدول ۱: توزیع فراوانی پاسخگویی به عبارات منابع استرس زای بین فردی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان

منابع بین فردی	بله تعداد(درصد)	خیر تعداد(درصد)	جمع تعداد(درصد)
تغییر در فعالیتهای اجتماعی	۲۷۳(۵۶/۱)	۲۱۴(۴۳/۹)	۴۸۷(۱۰۰)
تضاد فکری با دوستان	۳۱۳(۶۴/۳)	۱۷۴(۳۵/۷)	۴۸۷(۱۰۰)
کار با افرادی که از قبل آنها را نمی شناختید	۲۸۳(۵۸/۱)	۲۰۴(۴۱/۹)	۴۸۷(۱۰۰)
مشاجره و دعوا با دوستان	۱۹۲(۳۹/۴)	۲۹۵(۶۰/۶)	۴۸۷(۱۰۰)
آشنائی با دوستان جدید	۳۵۴(۷۲/۷)	۱۳۳(۲۷/۳)	۴۸۷(۱۰۰)
مشاجره با والدین	۱۴۸(۳۰/۴)	۳۳۹(۶۹/۶)	۴۸۷(۱۰۰)

از میان منابع استرس زای درون فردی، عبارات رویارویی با مسئولیت های جدید (۶۹/۸ درصد)، آغاز درس و تحصیل (۶۵/۵ درصد) و تغییر در الگوی خواب (۵۶/۳ درصد) دارای بیشترین فراوانی بودند (جدول ۲).

جدول ۲: توزیع فراوانی پاسخگویی به عبارات منابع استرس زای درون فردی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان

منابع درون فردی	بله تعداد(درصد)	خیر تعداد(درصد)	جمع تعداد(درصد)
تغییر در عادات خواب	۲۷۴(۵۶/۳)	۲۱۳(۴۳/۷)	۴۸۷(۱۰۰)
تغییر در عادات خوردن	۲۳۳(۴۷/۸)	۲۵۴(۵۲/۲)	۴۸۷(۱۰۰)
رویارویی با مسئولیت های جدید	۳۴۰(۶۹/۸)	۱۴۷(۳۰/۲)	۴۸۷(۱۰۰)
مشکلات اقتصادی	۱۹۹(۴۰/۹)	۲۸۸(۵۹/۱)	۴۸۷(۱۰۰)
پیوستن به یک شغل جدید	۸۵(۱۷/۵)	۴۰۲(۸۲/۵)	۴۸۷(۱۰۰)
زبانزد عام شدن	۱۱۲(۲۳)	۳۷۵(۷۷)	۴۸۷(۱۰۰)
تغییر در مصرف دارو یا مواد	۶۵(۱۳/۳)	۴۲۲(۸۶/۷)	۴۸۷(۱۰۰)
به تاخیر افتادن موفقیتها	۱۹۷(۴۰/۵)	۲۹۰(۵۹/۵)	۴۸۷(۱۰۰)
آغاز درس و تحصیل	۳۱۹(۶۵/۵)	۱۶۸(۳۴/۵)	۴۸۷(۱۰۰)
افت بهداشت فردی و سلامتی	۸۶(۱۷/۷)	۴۰۱(۸۲/۳)	۴۸۷(۱۰۰)
سرپیچهای جزئی از قانون	۱۴۱(۲۹)	۳۴۶(۷۱)	۴۸۷(۱۰۰)
تغییر در باورهای مذهبی	۱۲۷(۲۶/۱)	۳۶۰(۷۳/۹)	۴۸۷(۱۰۰)
مرگ یکی از اعضاء خانواده	۵۰(۱۰/۳)	۴۳۷(۸۹/۷)	۴۸۷(۱۰۰)
مرگ یک دوست	۵۰(۱۰/۳)	۴۳۷(۸۹/۷)	۴۸۷(۱۰۰)
جراحت شدید	۴۶(۹/۴)	۴۴۱(۹۰/۶)	۴۸۷(۱۰۰)
نامزدی یا ازدواج	۵۴(۱۱/۱)	۴۳۳(۸۸/۹)	۴۸۷(۱۰۰)

همچنین از میان منابع استرس زای آموزشی، عبارات سنگین شدن تکالیف درسی (۷۳/۱ درصد)، اخذ نمرات درسی پایین تر از حد انتظار (۳۶/۱ درصد) و در انتظار فارغ التحصیلی بودن (۳۵/۷ درصد) بیشترین استرسورهای آموزشی در میان دانشجویان بودند (جدول ۳).

بهبودی رشت، پژوهشگر اقدام به نمونه گیری نمود، به این صورت که با هماهنگی آموزش و استاد مربوطه، پرسشنامه ها در زمان استراحت بین کلاسی یا در محل کارورزی دانشجویان، بین دانشجویان منتخب توزیع شدند. به واحدهای پژوهش اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه مانده و نامی از آنها ذکر نخواهد شد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS-18 استفاده شد. از آمار توصیفی و آزمون کای اسکور و تست دقیق فیشر (توزیع فراوانی منابع استرس زای بر حسب متغیرهای فردی- اجتماعی)، کروسکال والیس (تعیین توزیع فراوانی منابع استرس زای بر حسب سال تحصیلی) استفاده شد. مبنای معنی داری آزمون ها $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته ها

تعداد واحدهای شرکت کننده در این پژوهش ۵۲۸ نفر بودند که ۴۸۷ نفر (۹۲/۲۳ درصد) به پرسشنامه ها پاسخ دادند. علت ریزش نمونه ها، عدم تمایل دانشجویان جهت شرکت در مطالعه بود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اکثر واحدهای پژوهش دختر (۷۱/۹ درصد)، مجرد (۹۲/۲ درصد) و بومی (۷۳/۱ درصد) بودند. اکثر دانشجویان در رشته تحصیلی پرستاری (۲۵/۹ درصد) و مقطع کارشناسی (۴ درصد) در حال تحصیل بوده و سابقه مشروطی (۹۵/۳ درصد) نداشتند. ۳۷/۶ درصد تحصیلات پدر دانشگاهی و ۳۹/۸ درصد مادر دیپلم بود. از نظر شغل والدین، اکثریت آنها پدرشان شاغل (۹۴/۳ درصد) و مادرشان خانه دار (۷۳/۱ درصد) بود. ۶۶/۷ درصد از آنها تجربه حضور فرد دیگری در خانواده شان را در کادر درمان نداشتند و ۸۵/۴ درصد از آنها سابقه کار دانشجویی نداشتند. یافته های پژوهش حاضر نشان داد که منابع استرس زای بین فردی بیشترین فراوانی (۶۱/۴ درصد) را در میان دانشجویان داشت.

از میان منابع استرس زای بین فردی عبارات آشنایی با دوستان جدید (۷۲/۷ درصد)، تضاد فکری با دوستان (۶۴/۳ درصد) و کار با افرادی که از قبل آنها را نمی شناختید (۵۸/۱ درصد) به ترتیب دارای بیشترین فراوانی بودند (جدول ۱).

یافته های پژوهش حاضر در ارتباط با بررسی و مقایسه منابع استرس زا و اطلاعات فردی اجتماعی شامل توزیع فراوانی منابع استرس زا برحسب سن ($P=0/42$)، جنس ($P=0/46$)، وضعیت تاهل ($P=0/39$)، رشته تحصیلی ($P=0/42$)، مقطع تحصیلی ($P=0/40$)، سابقه مشروطی ($P=0/23$)، تحصیلات پدر ($P=0/77$)، تحصیلات مادر ($P=0/37$)، شغل پدر ($P=0/78$)، شغل مادر ($P=0/08$)، میزان درآمد خانواده ($P=0/79$)، وضعیت سکونت ($P=0/37$)، بومی بودن ($P=0/96$)، تجربه حضور فرد دیگر در خانواده در کادر درمان ($P=0/67$) و سابقه کار دانشجویی ($P=0/98$) بود که هیچگونه ارتباط آماری معنادار را بین این متغیرها نشان نداد.

بحث

در پژوهش حاضر بیشترین عامل استرس زا، منابع استرس زا بین فردی بود. در این راستا رضاخانی و همکاران (۱۳۸۸) منابع استرس زا دانشجویان را به ترتیب شامل روابط خانوادگی و بین فردی ($M=24/40$)، نگرانی نسبت به آینده شغلی ($M=20/99$)، وضعیت شخصی ($M=12/61$)، وضعیت تحصیلی ($M=7/59$) و وضعیت محیطی ($M=7/50$) گزارش کردند (۲). برخی از مطالعات به نتایج دیگری دست یافتند از جمله شهبازی مقدم و همکاران (۱۳۹۰)، بحری یوسف و همکاران (۲۰۱۰)، Pulido-Martos و همکاران (۲۰۱۱)، Shaikh و همکار (۲۰۰۴)، Abdi و همکاران (۲۰۱۰) منابع استرس زا آموزشی را بعنوان استرسور غالب در میان دانشجویان معرفی کردند (۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۳۱، ۳۲ و ۳۳). Ugwa و همکاران (۲۰۱۳) منابع آموزشی و محیطی را به عنوان بیشترین منابع استرس زا در دانشجویان معرفی کرد (۳۴). Redwan و همکاران (۲۰۰۹) نیز مشکلات مربوط به مسائل مالی، عدم برخورداری از خواب کافی و مشکلات خانوادگی را به عنوان منبع استرس زا غالب در دانشجویان شناسایی کرد (۳۵). گرچه عوامل استرس زا بیان شده در مطالعات مختلف متفاوت است، اما تمامی این عوامل در زندگی دانشجویی وجود دارد و احتمالاً این تفاوت ها ناشی از عوامل فرهنگی، تربیتی، شخصیتی و تفاوت تاثیر پذیری دانشجویان از محیط درون و برون دانشگاهی است.

جدول ۳: توزیع فراوانی پاسخگویی به عبارات منابع استرس زا آموزشی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان

منابع آموزشی	بله تعداد(درصد)	خیر تعداد(درصد)	جمع تعداد(درصد)
سنگین شدن تکالیف درسی	۳۵۶(۷۳/۱)	۱۳۱(۲۶/۹)	۴۸۷(۱۰۰)
اخذ نمرات درسی پایتیز از حد انتظار	۱۷۶(۳۶/۱)	۳۱۱(۶۳/۹)	۴۸۷(۱۰۰)
تغییر رشته یا گرایش	۴۱(۸/۴)	۴۴۶(۹۱/۶)	۴۸۷(۱۰۰)
تلاش برای یافتن شغل یا انتقال به دانشگاه دیگر	۱۰۶(۲۱/۸)	۳۸۱(۷۸/۲)	۴۸۷(۱۰۰)
از دست دادن بخش مهمی از کلاسهای درس	۹۰(۱۸/۵)	۳۹۷(۸۱/۵)	۴۸۷(۱۰۰)
در انتظار فارغ التحصیلی	۱۷۴(۳۵/۷)	۳۱۳(۶۴/۳)	۴۸۷(۱۰۰)
بحث و مشاجره با مربیان و اساتید	۸۴(۱۷/۲)	۴۰۳(۸۲/۸)	۴۸۷(۱۰۰)
تغییر محل دانشکده	۶۷(۱۳/۸)	۴۲۰(۸۶/۲)	۴۸۷(۱۰۰)

از طرفی در میان منابع استرس زا محیطی عبارات قرار گرفتن در موقعیت های نا آشنا (۶۳ درصد)، تعطیلات میان ترم یا پایان ترم (۵۲/۸ درصد) و خرابی تجهیزات از جمله کامپیوتر و به تعویق افتادن کارها (۴۱/۷ درصد) بیشترین فراوانی را داشتند (جدول ۴).

جدول ۴: توزیع فراوانی پاسخگویی به عبارات منابع استرس زا محیطی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان

منابع محیطی	بله تعداد (درصد)	خیر تعداد (درصد)	جمع تعداد (درصد)
تعطیلات میان ترم یا پایان ترم	۲۵۷(۵۲/۸)	۲۳۰(۴۷/۲)	۴۸۷(۱۰۰)
اتلاف وقت در صفهای طولانی	۱۷۰(۳۴/۹)	۳۱۷(۶۵/۱)	۴۸۷(۱۰۰)
خرابی تجهیزات از جمله کامپیوتر و به تعویق افتادن کارها	۲۰۳(۴۱/۷)	۲۸۴(۵۸/۳)	۴۸۷(۱۰۰)
قرار گرفتن در موقعیتهای ناآشنا	۳۰۷(۶۳)	۱۸۰(۳۷)	۴۸۷(۱۰۰)
زندگی آشفته و نامنظم	۱۷۶(۳۶/۱)	۳۱۱(۶۳/۹)	۴۸۷(۱۰۰)
تقبل مسئولیت به مدت بسیار طولانی	۱۵۶(۳۲)	۳۳۱(۶۸)	۴۸۷(۱۰۰)
تغییر در محیط زندگی	۱۵۷(۳۲/۲)	۳۳۰(۶۷/۸)	۴۸۷(۱۰۰)
مشکلات وسایط نقلیه شخصی و عمومی	۱۷۲(۳۵/۳)	۳۱۵(۶۴/۷)	۴۸۷(۱۰۰)
اخراج از کار	۲۳(۴/۷)	۴۶۴(۹۵/۳)	۴۸۷(۱۰۰)
طلاق والدین	۲۱(۴/۳)	۴۶۶(۹۵/۷)	۴۸۷(۱۰۰)

یافته دیگر پژوهش نشان داد که از میان منابع استرس زای بین فردی، آشنایی با دوستان جدید (۷۲/۷ درصد) بیشترین فراوانی را دارد. در این راستا سید فاطمی و همکاران (۱۳۸۶) نیز نشان دادند که از میان منابع استرس زای بین فردی، یافتن دوست جدید (۷۶/۲ درصد) و کار با افراد ناآشنا (۶۳/۴ درصد) بیشترین فراوانی را داشت (۱۰). اما سلیمانی زاده و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که بی احترامی و برخورد غیر صمیمی مریبان ($M=4/21$) از میان منابع بین فردی از اولویت برخوردار بود (۱۷). به نظر می رسد قرار گرفتن در موقعیت جدید تحصیلی با از دست دادن دوستان قدیمی همراه بوده و نیاز به یافتن دوستی هم سن و سال، هم فکر و با درک متقابل را مبرم می کند. این مسئله با توجه به تصور تفاوت موجود از نظر فرهنگی، عقیدتی و غیره در بین افراد استرس بیشتری ایجاد می کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که از میان منابع استرس زای محیطی، قرار گرفتن در موقعیت نا آشنا (۶۳ درصد) دارای بیشترین فراوانی می باشد. در این راستا سید فاطمی و همکاران (۱۳۸۶) نیز به یافته مشابه دست یافتند (۱۰). در حالیکه اکبری و همکاران (۱۳۸۸) به این نتیجه رسید که در دانشجویان استرس زا ترین عوامل محیطی، تذکر مریبی در حضور کارکنان و پزشکان ($3/60 \pm 1/39$)، برقراری ارتباط با مریبی ($3/27 \pm 1/30$)، عدم تطابق بین آموخته های تئوری و محیط بالین ($3/20 \pm 1/27$) و عدم وجود امکانات رفاهی در محیط بالین ($3/20 \pm 1/10$) بود (۴۰) در توجیه این یافته می توان گفت هر موقعیت نا آشنا به دلیل عدم آگاهی کافی از نحوه برخورد صحیح با آن موقعیت ناخودآگاه استرس زا است؛ بویژه برای دانشجویان که در چنین شرایطی اغلب حمایت خانواده خود را نیز به دلیل دوری مسافت تحصیلی از محل زندگی ندارند.

نتیجه گیری

محیط تحصیلی، بستری آکنده از استرس می باشد و درک دانشجویان از مشکلات، بسته به شرایط فردی اجتماعی رشد یافته تفاوت هایی آشکار دارد. تغییر در فعالیت های اجتماعی، تضاد فردی با دوستان، کار کردن با افراد ناشناس، مشاجره و دعوا با دوستان و آشنایی با دوستان جدید همگی جزئی از زندگی دانشجویی است و برخاسته از روابط با افراد دیگر از قبیل خانواده، دوستان، بیماران و سایر افراد می باشد. این مشکلات گرچه به ظاهر کوچک بوده، اما گاهی تداوم آن

یافته دیگر پژوهش نشان داد که از میان منابع استرس زای بین فردی، آشنایی با دوستان جدید (۷۲/۷ درصد) بیشترین فراوانی را دارد. در این راستا سید فاطمی و همکاران (۱۳۸۶) نیز نشان دادند که از میان منابع استرس زای بین فردی، یافتن دوست جدید (۷۶/۲ درصد) و کار با افراد ناآشنا (۶۳/۴ درصد) بیشترین فراوانی را داشت (۱۰). اما سلیمانی زاده و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که بی احترامی و برخورد غیر صمیمی مریبان ($M=4/21$) از میان منابع بین فردی از اولویت برخوردار بود (۱۷). به نظر می رسد قرار گرفتن در موقعیت جدید تحصیلی با از دست دادن دوستان قدیمی همراه بوده و نیاز به یافتن دوستی هم سن و سال، هم فکر و با درک متقابل را مبرم می کند. این مسئله با توجه به تصور تفاوت موجود از نظر فرهنگی، عقیدتی و غیره در بین افراد استرس بیشتری ایجاد می کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که از میان منابع استرس زای درون فردی، رویارویی با مسئولیت های جدید (۶۹/۸ درصد) دارای بیشترین فراوانی می باشد. در این راستا سید فاطمی و همکاران (۱۳۸۶) نیز نشان دادند که از میان منابع استرس زای درون فردی، رویارویی با مسئولیت های جدید (۷۲/۱ درصد) و شروع تحصیل در دانشکده (۶۵/۸ درصد) بیشترین فراوانی را در میان دانشجویان داشت (۱۰). در حالیکه ابادری و همکاران (۱۳۸۳) نشان داد که مسائلی از قبیل کنار آمدن با مشکلات شخصی ($M=3/40$)، احساس مضطرب بودن ($M=3/44$) و زود عصبی و مشوش شدن ($M=3/31$) بیشترین منابع استرس زای درون فردی در میان دانشجویان بوده اند (۲۹). به نظر می رسد دور شدن از خانواده و از دست دادن سیستم حمایتی مهم فردی و شروع دوره جدیدی از زندگی با ترسی از قبول مسئولیت های جدید، علت استرس زا بودن این عامل در میان دانشجویان باشد.

از میان منابع استرس زای آموزشی نیز مشاهده شد که سنگین شدن تکالیف درسی (۷۳/۱ درصد) دارای بیشترین فراوانی است. در این راستا سید فاطمی و همکاران (۱۳۸۶)، Wang و همکاران (۲۰۱۱)، Yen و همکار (۲۰۱۳) و بهروزیان و همکار (۱۳۸۶) نشان دادند که سنگین شدن حجم کاری، دارای بیشترین فراوانی از میان سایر منابع استرس زا در

تشکر و قدردانی

این مطالعه حاصل اجرای طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی گیلان در تاریخ ۱۳۹۱/۶/۲۹ به شماره کد ۸۹۲۰۵ می باشد که بدین وسیله از حمایت و همکاری کلیه مسئولین و دانشجویانی که در این پژوهش ما را یاری کرده اند، قدردانی می شود.

ها فرسودگی را به همراه دارد؛ از این رو اتخاذ تدابیری جهت بهبود روابط از جمله برگزاری کلاس های مهارت ارتباطی می تواند مفید باشد. محدودیت مطالعه حاضر، استفاده از پرسشنامه خودگزارشی بود که پاسخگویی دانشجویان را تحت تأثیر شرایط روحی- روانی زمان پاسخگویی قرار می داد. با توجه به اهمیت استرس در دانشجویان پیشنهاد می شود، مطالعه ای مشابه در رشته های دیگر و در زمان های متعدد تحصیلی انجام شود تا زمینه مقایسه بین رشته ای فراهم شود.

References

- Zahrakar K. Stress counseling (antecedents, consequences and therapeutic strategies of stress). Tehran: BAAL. 2008.
- Rezakhani S, Pasha Sharifi H, Delaware A, Shafi Abadi A. Sources of stress. Thought and Behavior. 2008.3(9):7-16. [Persian]
- Yuill CH, Crinson I, Duncan E. Key concepts in health studies. Los Angeles: SAGE. 2010.
- Dehghani H. Survey of the effect of regular exercise activity on method of coping with stress in nursing students of Guilan University of Medical Sciences 2010 [dissertation]. [MSc thesis]. Guilan University of Medical Science. 2011.
- Taghavi Larijani T, Ramezanybadr F, Khatoon AR, Monjamed Z. Comparison of stressors in the final year of nursing students of Tehran University of Medical Sciences Elected. HAYAT. 2007.13(2): 61-70. [Persian]
- Pourghane P, Sharifazar A, Zaersabet F, Khorsandi M. Survey the effect of religious beliefs in stress reduction among students of Langroud Faculty Of Medical Sciences. Bimonthly Journal of Gilun of Nursing and Midwifery University. 2010.20(63):10-15. [Persian]
- Akbari M, Nejat AH, Dastorani SM, Rouhani A. Evaluation of stress level and related factors among students of Mashhad dental school (Iran) in academic year of 2008-2009. J Mash Dentsch. 2011.35(3): 165-76. [Persian]
- Raja mahmoud J. The relationship of anxiety, coping, thinking style, life satisfaction, social support and selected demographics among young adult college students [Doctoral dissertations]: University of Kentucky. 2011.
- Ni C, Liu X, Hua A, Lv A, Wang B, Yan Y. Relationship between coping, self esteem, individual factors and mental health among Chinese nursing students: a matched case-control study. Education today. 2010.30: 338-43.
- Seyedfatemi N, Tafreshi M, Haghani H. Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. BMC NURSING [Internet]. 2007 [cited 2007 Nov 13]. available from: <http://www.biomedcentral.com/1472-6955/6/11>.
- Shaban I, Kater W, Akhu-zheya L. Undergraduate nursing students, stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training. Nurse education in practice. 2012.12(4):204-9.
- Shahbazi moghadam M, Nasoohi N, Zahirodin A, Velaie N, Eetedal Monfared. Survey stress level, sources and related factors among last-year dental student at Islamic Azad University in year of 2010. J Reaserch at dental science. 2011.8(3):130-4. [Persian]
- Assaf AM. Stress-induced immune-related diseases and health outcomes of pharmacy students: A pilot study. Saudi Pharmaceutical Journal. 2013.21(1):35-44.
- Shirbim Z, Sodani M, Shafiabadi A. Effectiveness of stress management training on enhancing students' mental health. Thought and Behaviour. 2008.2(8):7-18. [Persian]
- Shahbazi S, Heydari M, Shaykhi RA. Effect of students' problem solving skills in stress tolerance among nursing students. JSKUMS. 2010.13(2): 32-7. [Persian]
- Saiful Bahri yusoff M, Fuad A, Jamil M. Prevalence and sources of stress among university Sains Malaysia medical students. Malaysian J Med Sci. 2010.17(1): 30-7.
- Solimanizadeh L, Solimanizadeh F, Javadi M, Abaszadeh A. The relationship between academic stressors and mental health nursing students of Kerman university of nursing and midwifery in 2008. Iranian Journal of Medical Education. 2011.11(3): 200-9. [Persian]
- Bakhshi H, Mohamadi M. Source of stress among Rafsanjan university medical science students. Iranian Journal of Medical Education. 2002.2(3): 24-5. [Persian]
- Por J, Barriball L, Fitzpatrick J, Roberts J. Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well being and professional performance in nursing students. Nurse Education Today. 2011.31: 855-60.
- Kumar R, Nancy. Stress and coping strategies among nursing students. Nursing and Midwifery Research Journal. 2011.7(4):141-51.
- Samari AA, Laleefaz A, Askari AA. An investigation on supportive resources and coping strategies in university students. The Quarterly Journal of Fundamental of Medical Health. 2006.8(31-32): 97-107. [Persian]
- Wang W, Wai A, Chair S. Relationship between job stress level and coping strategies used by Hong Kong nurses working at Iran acute surgical unite. Applied Nursing Research. 2011.24:238-45.

23. Ghassemi A, Athar M. Intensity of job stressors hospitals in the cities of Babol, Sarry and Behshahr. The biggest blog publishing research papers and research manager[Internet].2008[updated 2008 November 5]. Available from url: <http://ind-managment.blogfa.com/post-108.aspx>.
24. Sadeghian E, Heidarian P. Stressors and mental health status among students of Hamedan University of Medical Sciences. HAYAT.2009.15(1): 71-80.[Persian]
25. Zeighami M, Zarandi N. The relationship between academic achievement , general health and coping styles among nursing, midwifery and health students in Kerman Islamic Azad University Kerman. Strides in Development of Medical Education.2011.8(1): 41-8. [Persian]
26. Kai-Wen CH. A study of stress sources among college students in Taiwan. Journal of Academic and Business Ethics[Internet].available from:<http://www.aabri.com / manuscripts/10471.pdf>.
27. Zhang X, Wang H, Xia Y, Liu X, Jung E. Stress, coping and suicide ideation in Chinese college students. Journal of adolescence.2012.35(3): 683-90.
28. Nagase Y. Coping strategies and their correlate with depression in the Japanese general population. Psychiatry research. 2009.168: 57-66.
29. Abazari F, Abaszadeh A, Arab M. Amount and sources of stress in nursing students. Strides in Development of Medical Education.2004.1(1): 23-31. [Persian]
30. Pulido- Martos M. Ianda M.A. Zafra EL. Source of stress in nursing students: a systematic review of quantitative study. International Nursing Review.2012.59(1): 15-25.
31. Shaikh BT, Kazmi M, Kahloon A, Khalid H, Nawaz K, Khan N, etal. Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. Education for Health.2004.17(3): 346-53.
32. Abdi B, Mohammadi Roozbahani K, Paezy M. A qualitative assessment of stressors among Iranian applicants to the university : an exploratory study. Social and Behavioral Sciences.2010.5:1171-4.
33. Sreeramareddy CH, Shankar PR, Binu VS, Mukhopadhyay CH, Ray B, Menezes RG. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraguate medical students of Nepal. BMC Medical Education[Internet].2007 [updated 2007 August 2]. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1472-6920/7/26>.
34. Ugwa, Umeh EC, Ugwumba IJ. Stress among radiography students in Nigeria: A Survey. URJ.2013.1(13):21-8.
35. Redhwan AAN, Sami AR, Karim AJ, Chan R, Zaleha ML. Stress and coping strategies among management and science university students: a qualitative study. IMJ.2009.8(2):11-6.
36. Yen Yee L, Bahri Yousoff MS. Prevalence and sources of stress among medical students in universities Sains Malaysia and universities Maastricht. Education in medicine journal .2013.5(4):34-41.
37. Behroozian F, NematPour S. Stressors, coping strategies and their relation to public health, academic year 2005-2006 students Ahwaz University of Medical Sciences. Scientific Medical J.2007.6(3):275-83. [Persian]
38. Esfahani Zadeh K, Ziaie SH, Mirsharif Z, Nasri S, Mirsharif F, Velaie N, etal. Study changes in mental health status in medical students of Tehran university Dental School. Journal of Shahid Beheshti University of Medical Sciences.2012.18(1):34-9.[Persian]
39. Chan C, Fong D. Hong kong baccalaureate nursing students stress and their coping strategies in clinical practice. Journal of Professional Nursing.2009.25(5):307-13.
40. Akbari A, Mashuofi M, Mostafai zadeh F, Alahyari A, Vosuoghi N, Hatami R. Stress in midwifery students in clinical training of medical sciences. Journal of Ardabil nursing and midwifery university.2009.11:40-8.[Persian]

Original Paper

Sources of Stress among Students in Guilan University of Medical Sciences

Ehsan Kazem Nejad (PhD)¹, Fatemeh Dehghani (MSc)^{*2}, Shahnaz Buraki (MSc)³

1- PhD of Biostatistics, Social Department of Health Research Center, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran. 2- MSc in Nursing Education, Shahid Beheshti School of Nursing and Midwifery, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran. 3- MSc in Nursing Education, Instructor, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran.

Abstract

Background and Objective: Stress, an undeniable fact of human life, is one of the most leading causes of diseases. This phenomenon results in low output students and learning difficulties. Hence, we aimed to identify sources of stress among students of Guilan University of Medical Sciences.

Material and Methods: This cross-sectional study was conducted on 528 students selected by stratified sampling in fall 2012. The data was collected via a two part questionnaire including demographic part and Student Stress part, and analyzed by descriptive statistics and Chi-square.

Results: The highest stressors were related to interpersonal factors (64.4%), and among this, coping with new responsibilities (69.8%) was the most one. No significant association between sources of stress and socio demographic variables was found.

Conclusion: According to multiple stressors in students' life and education, we recommend consulting services and communication skills training be presented to reduce the damaging effects of stress.

Keywords: Psychological Stress, Source of Stress, Student

*** Corresponding Author:** Fatemeh Dehghani (MSc), **Email:** fd_1366@yahoo.com

Received 26 Jul 2014

Revised 14 Feb 2015

Accepted 11 May 2015

This paper should be cited as: Kazem Nejad E, Dehghani F, Buraki Sh. [Sources of Stress among Students in Guilan University of Medical Sciences]. J Res Dev Nurs Midwifery. Spring & Summer 2015; [Article in Persian]