

بررسی ارتباط اعتقادات مذهبی و میزان استرس دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زینب (س) شرق گیلان در سال ۸۷-۸۶

پژوهشگران: پرند پور قانع^۱، ابراهیم شریف آذر^۲، فاطمه زائر ثابت^۲، میترا خورسندی^۲

(^۱ دانشجوی دکتری پرستاری، مربی و عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی گیلان
^۲ دانشجوی پرستاری، دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی زینب (س) شرق گیلان)

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۵/۲۵

تاریخ پذیرش: ۸۸/۱۰/۵

چکیده

مقدمه: تنیدگی یا استرس به مجموع واکنشهای جسمی و روانی اطلاق می گردد که می تواند سبب بر هم زدن و اختلال در تعادل افراد گردد و عوامل تنش زا موجب تخریب و آسیب به پیکره نیازهای اساسی می شوند و در رشد و تکامل و بازدهی انسان مداخله و او را از حالت تعادل خارج می کنند. ورود به دانشگاه رویداد بسیار حساسی در زندگی نیروهای فعال و کارآمد هر کشور به شمار می رود، که غالباً با تغییرات زیادی در روابط فردی و اجتماعی آنها همراه می باشد. برخی از دانشجویان به سرعت خود را با شرایط جدید انطباق داده و با انعطاف پذیری مناسب تغییرات بوجود آمده را پذیرفته و با حفظ سلامت روان خود موفقیت‌های لازم تحصیلی را کسب می کنند. لیکن برخی دیگر قادر به سازگاری مناسب نبوده و این عدم تطابق روی عملکرد و بازدهی آنان تاثیر منفی می گذارد عکس العمل افراد نسبت به کلیه عوامل تنش زا به مقدار زیادی تحت تاثیر عوامل فرهنگی، مذهبی، اجتماعی و تجارب قبلی فرد قرار دارد. هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط بین اعتقادات مذهبی و میزان استرس دانشجویان انجام گرفته است.

روش کار: مطالعه حاضر یک مطالعه توصیفی - همبستگی می باشد به منظور تعیین ارتباط بین اعتقادات مذهبی و سطح استرس دانشجویان در دانشکده پرستاری و مامایی حضرت زینب(س) شرق گیلان انجام شده است. نمونه ها شامل کلیه دانشجویان ترم دوم رشته های تحصیلی پرستاری، علوم آزمایشگاهی و رادیولوژی (۵۲ نفر) که ساکن خوابگاه بودند. ابزار تحقیق شامل ۲ پرسشنامه بود که یک پرسشنامه مربوط به سنجش اعتقادات مذهبی (پرسشنامه senta clara) و پرسشنامه دیگر (پرسشنامه تست استرس storch) می باشد. پرسشنامه ها توسط خود دانشجویان تکمیل گردیدند.

نتایج: یافته های پژوهشی نشان داد که (۸۷/۹٪) از واحدهای مورد پژوهش دارای سطح اعتقادات بالا و (۵۶/۳٪) از آنها دارای سطح استرس متوسطی بوده اند. ارتباط بین اعتقادات مذهبی و سطح استرس با استفاده از آزمون آماری کای دو محاسبه گردید که ارتباط معنی دار آماری را نشان داد ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری: یافته های این پژوهش که بیانگر ارتباط معنی دار و معکوس بین میزان استرس و اعتقادات مذهبی دانشجویان است، می تواند راهنمایی جهت برنامه ریزان و مسئولین آموزشی دانشگاهها باشد تا در واحدهای درسی دانشجویان در مورد اهمیت اعتقادات مذهبی و نقش آن در زندگی و کاهش استرس تاکید بیشتری به عمل آورند.

کلید واژه ها: استرس، دانشجویان، اعتقادات مذهبی

مقدمه

استرس عواقب متعددی دارد که از آن جمله می توان به بیماریهای جسمی، روانی، اختلالات خواب و سر درد و کاهش توانایی حل مسأله اشاره نمود (۲۰۱۱). استرس یا فشار روانی فراگیرترین عارضه در مردم جهان و ریشه اکثر بیماریهای روانی است.

عبارت دیگر استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاهای ما و منابعی که برای بر آوردن آنها داریم. باید به یاد داشته باشیم که بروز استرس

استرس بوسیله ی ادراکات ذهنی شخصی و تفسیر وی از موقعیتی که خارج از توانایی هایش بوده و می تواند باعث اختلال در سلامتی وی شود تعریف می گردد. بطور کلی استرس توسط همه ی افراد تجربه می شود و باید توجه نمود که درجاتی از استرس می تواند در افزایش و بهبود عملکرد افراد موثر باشد. شواهد نشان می دهد که اغلب موفقیت‌های انسان در شرایط پُر استرس ایجاد می شود، اما درجات بالای

صرفاً تحت تأثیر عوامل فیزیکی و زیستی نمی باشد و جسم و روان هر دو در بروز استرس موثرند (۳).

شیوه های مقابله، توانائی های شناختی و رفتاری هستند که توسط فرد در معرض استرس به منظور کنترل استرس بکار گرفته می شوند. در تعالیم اسلامی روشهایی برای مقابله با استرسها و سازگاری با سختی ها ذکر شده است. التزام عملی به اعتقادات دینی بعنوان عامل بازدارنده بسیاری از مشکلات روانی توجه تعداد زیادی از روانشناسان و دانشمندان را به خود جلب کرده است. منابع اسلامی و نظریات دانشمندان مسلمان گویای این مسئله است که بین التزام عملی به اعتقادات دینی و سلامت روانی، همبستگی مثبت وجود دارد. در زمینه تأثیر مثبت روانی ارتباط با پروردگار بصورت فردی و جمعی به هنگام روبه رو شدن با سختی ها در گنجینه ی ذخایر اسلامی شواهد بسیاری موجود است (۴). در قرآن کریم بطور صریح بیان شده است که ذکر خدا موجب آرامش دلها می شود (۵). در واقع می توان گفت: یکی از مواردی که در پیشگیری از استرس و درمان آن نقش بسیار مهمی دارد مذهب و اعتقادات دینی است. در مقابله های مذهبی، از منابع مذهبی مثل دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و ائمه اطهار برای مقابله استفاده می شود. «بنیامین راش (Benyamin rash)» روانشناس مشهور در این زمینه می نویسد: مذهب آنقدر برای پرورش سلامت روح آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس، بر این اساس مدتها است که تصور می شود بین مذهب و اعتقادات دینی و سطح استرس در افراد ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی مذهبی حمایتهای تجربی زیادی را در این زمینه فراهم آورده است (۶).

نیلمن و پرسان بیان می کنند که ۶۰ - ۲۰ درصد متغیرهای سلامت روانی و توانایی کنترل استرس توسط باورهای مذهبی تبیین می شود (۶). بدون شک سلامت روانی نقش مهمی در پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می کند. با توجه به نقش

مهم دانشجویان در پویایی جامعه و همچنین هزینه سنگین آموزش عالی در هر کشور، بهداشت روان دانشجویان در دهه اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته است و یکی از خدماتی که توسط دانشگاهها به دانشجویان ارائه می شود، خدمات مشاوره ای در زمینه بهداشت روان و کاهش سطح استرس دانشجویان آسیب پذیر در این زمینه می باشد (۷).

در واقع ورود به دانشگاه رویداد مهم و بسیار حساس در زندگی نیروهای کارآمد و فعال و جوان در هر کشور به شمار می رود که غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و فردی آنها همراه می باشد. در کنار این تغییرات باید به انتظارات و نقشهای جدیدی نیز اشاره کرد که همزمان با ورود به دانشگاه در دانشجویان شکل میگیرد. برخی از آنها به سرعت خود را با این شرایط جدید انطباق داده و با انعطاف پذیری مناسب، تغییرات بوجود آمده را می پذیرند و با حفظ سلامت روان خود، موفقیتهای لازم تحصیلی را کسب می کنند، لیکن برخی دیگر قادر به سازگاری و انطباق موثر نبوده و قرار گرفتن در چنین شرایطی برای آنها استرس زا و نگران کننده بوده و عملکرد یا بازدهی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد (۸).

آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه، مشکلات خانوادگی، مشکلات رفت و آمد و ناسازگاری با سایر دانشجویان در محیط خوابگاه و ناکافی بودن تسهیلات رفاهی و اقتصادی و مشکلاتی نظیر آنها از جمله شرایطی هستند که می توانند سبب ایجاد استرس در دانشجویان و در نهایت سبب افت عملکرد تحصیلی در آنان شوند (۹).

با توجه به اینکه دانشجویان از حساسترین اقشار جامعه و نیروی کارآمد آینده ما می باشند، بر آن شدیم، تحقیق اخیر را با هدف "تعیین ارتباط بین اعتقادات مذهبی و سطح استرس دانشجویان" انجام دهیم با استفاده از نتایج آن بر راهکارهای موجود و نقش مذهب در زندگی و کاهش استرس تأکید بیشتری نمود.

روش کار

تحقیق حاضر یک مطالعه توصیفی همبستگی می باشد که در دانشکده پرستاری و مامایی زینب (س) شرق گیلان به انجام رسیده است. نمونه های این تحقیق کلیه دانشجویان سال اول (ترم دوم) دختر رشته های پرستاری، علوم آزمایشگاهی و رادیولوژی می باشند (۶۰ نفر). که به هنگام نمونه گیری به علت عدم دسترسی به ۸ نفر از دانشجویان، نمونه ها به ۵۲ نفر تقلیل یافت. ابزار تحقیق شامل ۲ پرسشنامه بود. یک پرسشنامه مربوط به سنجش اعتقادات مذهبی (پرسشنامه somtaclare) و پرسشنامه دیگر، پرسشنامه تست استرس stroch می باشد. پژوهشگران قبل از توزیع پرسشنامه ها، توضیحات لازم را برای نمونه ها ارائه نمودند و سپس از آنها خواستند که در صورت تمایل پرسشنامه ها را پر نمایند. پس از پاسخ دهی نمونه ها، سطح استرس به سه قسمت (استرس خفیف، متوسط و شدید) و اعتقادات مذهبی به سه قسمت (اعتقادات بالا، متوسط و پایین) تقسیم بندی شدند. اطلاعات آماری با استفاده از آمار توصیفی و آزمونهای آمار استنباطی و کمک نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

کلیه نمونه ها (۱۰۰٪) در محدوده سنی ۱۸-۲۵ سال بودند. اکثریت نمونه ها (۹۴/۲٪) مجرد بودند. اکثریت دانشجویان (۶۷/۳٪) وضعیت اقتصادی خود را متوسط اعلام نمودند (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۱: مشخصات فردی دانشجویان مورد مطالعه در دانشکده پرستاری و مامایی زینب (س) شرق گیلان در سال ۸۷

مشخصات فردی	تعداد	درصد
سن	۱۸-۲۱	۴۴/۶
	۲۲-۲۵	۱۵/۴
	۲۶-۲۹	۰
تأهل	متأهل	۵/۷
	مجرد	۹۴/۲
وضعیت اقتصادی	خوب	۲۱/۱
	متوسط	۶۷/۳
	بد	۱۱/۵

یافته های پژوهش نشان داد که (۸۷/۹٪) از نمونه ها دارای سطح اعتقادات بالا و ۱۲/۱ درصد دارای سطح اعتقادات متوسط هستند. همچنین در رابطه با سطح استرس، یافته ها بیانگر این بود که ۵۶/۳ درصد نمونه ها دارای سطح استرس خفیف، ۳۰/۲۴ درصد دارای سطح استرس متوسط و ۱۳/۴۶ درصد دارای سطح استرس شدید هستند (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۲: توزیع واحدهای مورد پژوهش بر حسب شدت

استرس

سطح استرس	تعداد	درصد
خفیف	۱۶	۵۶/۳
متوسط	۲۹	۳۰/۲۴
شدید	۷	۱۳/۴۶
تعداد کل	۵۲	۱۰۰

بین متغیرهای سن، وضعیت تأهل، وضعیت اقتصادی و رشته تحصیلی با استرس و اعتقادات مذهبی ارتباط آماری معنی دار مشاهده نگردید. بین اعتقادات مذهبی و سطح استرس با استفاده از آزمون آماری (X^2) ارتباط معنی دار آماری نشان داده شد ($X^2=9/38, P<0/05$).

سطح اعتقادات دانشجویان مورد مطالعه نیز در جدول شماره ۳ نشان داده شده است.

جدول شماره ۳: توزیع واحدهای مورد پژوهش بر حسب میزان

اعتقادات مذهبی

سطح اعتقادات	تعداد	درصد
بالا	۴۶	۸۷/۹
متوسط	۶	۱۲/۱
پایین	۰	۰
تعداد کل	۵۲	۱۰۰

بحث و نتیجه گیری

همانطور که یافته های این پژوهش نشان می دهد اکثریت (۸۷/۹٪) نمونه ها دارای سطح اعتقادات بالایی بودند. در تحقیقی هم که کریم اللهی و آقا محمدی با هدف « تعیین ارتباط بین اعتقادات مذهبی و افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل » انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که ۷۳/۴۲ درصد واحدهای مورد پژوهش از اعتقادات مذهبی بالایی برخوردار بوده اند (۶).

از یافته های دیگر این تحقیق این بود که ۵۶/۳ درصد از دانشجویان دارای سطح استرس خفیف و ۳۰/۲۴ درصد نیز دارای سطح استرس متوسطی بوده اند. در تحقیق شمس و همکاران (۱۳۸۵) نیز ۴۳/۷ درصد از دانشجویان به درجاتی، دارای مشکلات روانشناختی نظیر استرس و اضطراب بوده اند (۱۰). تحقیق دیگری هم که توسط یاوریان و گلشن در ارومیه (۱۳۸۵) به انجام رسید نشان داد که ۵۷/۶۹ درصد از دانشجویان با بزرگ کردن بیش از حد مشکلات و عدم توانایی سازگاری با دوره دانشجویی دچار استرس زیاد شده اند (۱۱).

دوران تحصیلی دانشگاهی برای بسیاری از دانشجویان ممکن است همراه با آسیبهای جدی باشد. افسردگی، اضطراب همراه با استرسهای شدید از جمله عواملی هستند که می توانند با این روند همراه بوده و موجب افت عملکرد تحصیلی دانشجویان شوند (۱۰).

از دیگر یافته های این پژوهش، وجود ارتباط آماری معنی دار معکوس بین سطح استرس و اعتقادات مذهبی است. در تحقیقی هم که توسط رحیمی کیان و همکاران در کرج (۱۳۸۵) انجام شد اکثریت دانش آموزان با نگرش مذهبی بالا (۵۰٪) فاقد افسردگی بودند و هیچ کدام از آنها افسردگی شدید نداشتند. در این پژوهش، آزمون آماری X^2 نشان داد که فراوانی افسردگی واحدهای مورد پژوهش با سطح نگرش مذهبی آنان ارتباط معنی دار آماری دارد ($X^2=17/8, P=0/007$) جهت چگونگی ارتباط فراوانی افسردگی و نگرش مذهبی، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که یک ارتباط معکوسی را بین این دو متغیر نشان داد (۴). در تحقیق کریم الهی و آقا محمدی نیز با استفاده از آزمون آماری کای دو مشخص گردید که بین دو متغیر افسردگی و اعتقادات مذهبی با ضریب اطمینان ۹۵٪ ارتباط معنی دار آماری وجود دارد ($X^2=9/38$) (۶).

دانشجویان در دوران تحصیل ممکن است با مشکلات عدیده ای مواجه شوند و همانطور که بر

همگان روشن است، سلامت روان دانشجویان در هر جامعه دارای اهمیت بسیار زیادی است زیرا که دانشجویان سازندگان فردای جامعه هستند. در این میان سلامت روانی دانشجویان گروه پزشکی به لحاظ مرتبط بودن شغل آنان با تن و روان انسانها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. همانطور که یافته ها نشان می دهد وجود اعتقادات مذهبی می تواند سبب کاهش استرس در افراد گردد. یافته های این پژوهش نیز موید این امر است، لذا می توان یافته های پژوهش ها را، راهنمایی جهت برنامه ریزان و مسئولین آموزشی دانشگاهها دانست تا در واحدهای درسی دانشجویان بر اهمیت بیشتر اعتقادات مذهبی و نقش آن در کاهش سطح استرس تأکید نمود و در صورت نیاز کلاسهای مشاوره ای بیشتری را بر پا نمود.

تشکر و قدردانی

در پایان، از مسئولین محترم دانشکده پرستاری و مامایی زینب (س) شرق گیلان و همچنین کلیه دانشجویانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و سپاسگزاری می شود.

:

۱. تقوری لاریجانی، ت. رضانی بدر، ف. خاتونی، ع. منجمد، ز. مقایسه عوامل استرس زا در دانشجویان سال آخر پرستاری و مامایی دانشگاههای منتخب علوم پزشکی شهر تهران. مجله حیات دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۶، دوره سیزدهم. شماره ۲. صفحات ۶۱-۷۰.
2. Beddoe AE, Murphy So. Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? J Nurs Education. 2004. 43(7):305-312.
۳. خداویسی، م. محمدی، ن. امید، ا. بررسی میزان استرس در پرستاران شاغل در بیمارستانهای شهر همدان. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان، ۱۳۸۴، سال سیزدهم. شماره ۲۴. صفحات ۴۴-۵۰.
۴. رحیمی کیان، ف. عامل و لی زاده، م. غباری بناب، باقر، م. عباس، رحیمی، ن. فراوانی و شدت افسردگی و ارتباط آن با نگرش مذهبی در دانش آموزان دبیرستانهای شهرستان کرج. فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی حضرت زینب (س) یاسوج، ۱۳۸۵، دوره ۱، شماره ۲. صفحات ۹-۱۹.
۵. قرآن کریم. سوره رعد. آیه ۲۸
۶. کریم الهی، م. آقا محمدی، م. بررسی ارتباط بین اعتقادات مذهبی و افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. مجله علمی پژوهشی طب و تزکیه، ۱۳۸۳، شماره ۵۳. صفحات ۶۵-۶۲.
۷. مسگرانی، م. شفیعی، ش. کیانی، ن. صادقی خراشاد، م. بررسی همه گیر شناسی علائم اختلالات روانی در دانشجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی زاهدان. مجله علمی پژوهشی طب و تزکیه، ۱۳۸۳، شماره ۵۳. صفحات ۸۸-۸۴.

۸. سلیمانی زاده، ل. سلیمانی زاده، ف. باقری یزدی، ع. برهانی، ف. دکتر عباس زاده، ع. جوادی، م. بررسی وضعیت سلامت روان دانشجویان مراکز دانشگاهی شهر بم. مجله علمی پژوهشی طب و تزکیه، ۱۳۸۵، دوره چهاردهم، شماره ۱ و ۲. صفحات ۳۱-۲۶.

9. Omigbodun oo, onibokun Ac, Yusef Bo, OdukogbeAA, Omigbidun Ao. Stressors and counseling needs of undergraduate nursing students in Ibadan, journal / Nurs Education. 2004. 43 (9): 412-415.

۱۰. شمس، ب. گرگ یراقی، م. ابراهیمی، ا. آویژمان، م. گیاه چین، ا. مشکلات دوران تحصیل و مرجع مناسب حل آن: دیدگاه دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۳۸۵، دوره ۶، شماره ۲. صفحات ۷۰-۶۳.

Survey the effect of religious beliefs in stress reduction in students of Langroud Faculty of Medical Sciences

By: Parand Pourghane¹, Ebrahim Sharif azar², Fatemeh Zaer sabet², Mitra Khorsandi²

Abstract:

Introduction: Stress is referred to the cumulative physical and somatic reactions that can disturb equilibrium of individuals. Entrance to university is a period that is very crucial in living of active and skilled forces in every country which accompanies changes with interpersonal and social relationship. A number of students adapt themselves with new condition and accept changes with flexibility and maintain mental health and achieve educational success. But some others are not able to adapt properly and this mal adaptation has negative effect on individual's function and outcome. One's reaction to stressors depends mainly on cultural, religious, social and past experiences.

Objective: This study aims to determine the effect of religious beliefs in stress reduction in students of Langroud Faculty of Medical Sciences.

Methods: This is a correlational descriptive study. Samples included first year students residing in dormitories and all second term students in nursing, laboratory and radiology technicians (60 students). Data collection instrument included two questionnaires of Santa Clara which assessed religious beliefs and Storch Stress test and they were self reported.

Results: The results showed that 87.9% of students had high level of beliefs. Also results showed that 56.3% of students had moderate stress. Results indicated a significant relationship between religious beliefs and level of stress when examined by chi-square ($\chi^2=9.38$). Results showed no significant relationship between age, marital status, economic status and stress and religious beliefs. Also no significant relation was reported between study majors and stress and religious beliefs.

Conclusion: The results which indicated the existence of a positive relation between level of stress and religious beliefs can serve a guidance for education planning as more emphasis be paid in student courses regarding the importance of religious beliefs and its role in decreasing stress.

Key words: Stress, Students, Religious Beliefs

1. PhD student in nursing, Faculty member of Guilan University of Medical Sciences

2. Nursing Student