

ارتباط استرس تحصیلی با کیفیت زندگی دانشجویان

نسرين فروزنده^۱، يوسف اصلانی^{۲*}، حسينعلی مهرعلیان^۳، فاطمه دريس^۳

گروه روان پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ گروه آمار حیاتی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۲/۱۹ تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۰/۱۵

چکیده:

زمینه و هدف: استرس و تنش قسمتی از زندگی انسان را به خود اختصاص داده است. این مطالعه با هدف ارتباط استرس تحصیلی با حیطه های مختلف کیفیت زندگی دانشجویان مقیم خوابگاه های دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در سال ۱۳۹۱ انجام شد.

روش بررسی: این پژوهش یک مطالعه ی مقطعی است که به صورت نمونه گیری چند مرحله ای بر روی ۲۰۶ نفر از دانشجویان انجام شد. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه استرس تحصیلی دانشجویان و پرسشنامه ی کیفیت زندگی SF36 استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی و تحلیلی با نرم افزار SPSS انجام شد.

یافته ها: میانگین نمره کل کیفیت زندگی آنان 56.76 ± 16.72 بود؛ همچنین میانگین نمره استرس تحصیلی دانشجویان 55.05 ± 19.78 می باشد. با افزایش استرس، نمره کیفیت زندگی در تمام ابعاد آن کاهش می یابد ($P < 0.05$).

نتیجه گیری: استرس تحصیلی دانشجویان می تواند کیفیت زندگی دانشجویان را تحت تأثیر خود قرار دهد؛ لازم است مداخلات لازم در دانشجویان مقیم خوابگاه ها صورت گیرد.

واژه های کلیدی: استرس، تحصیل، کیفیت زندگی، دانشجویان.

مقدمه:

مطالعه شود (۸-۶). از آنجایی که دانشجویان به عنوان ذخایر علمی کشور در سنینی قرار دارند که فرآیند تکامل تصویر ذهنی و گسترش اطمینان به خود را می گذرانند و سطوح بالای استرس می تواند آثار منفی زیادی بر کیفیت تحصیل آنان داشته باشد؛ لذا این مطالعه در جهت تعیین ارتباط استرس تحصیلی با حیطه های مختلف کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد طراحی و اجرا شد.

روش بررسی:

این پژوهش یک مطالعه ی توصیفی- تحلیلی از نوع مقطعی بود که در سال ۱۳۹۱ بر روی ۲۰۶ نفر از دانشجویان مقیم خوابگاه های دانشجویی دانشگاه علوم

استرس و تنش قسمتی از زندگی انسان را به خود اختصاص داده است (۱). دانشجویان رشته های علوم پزشکی در زمره ی افرادی قرار می گیرند که در محیط های یادگیری پر استرس مشغول به تحصیل هستند (۲). مطالعه ای که بر روی ۲۲۲ دانشجو صورت گرفته بود، نشان داد که شیوع استرس در بین دانشجویان علوم پزشکی ۳/۶۱٪ است (۳)؛ همچنین مطالعاتی که در عربستان و مالزی صورت گرفته بود، شیوع استرس تحصیلی در دانشجویان را بالا گزارش نمودند (۴،۵). مطالعات متعدد داخلی و خارجی نشان می دهند که علاوه بر مشکلات روان شناختی دیگر از جمله اضطراب و افسردگی، استرس تحصیلی می تواند منجر به افت کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان تحت

(شامل ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی به روش Forward)، تحلیل داده ها انجام گرفت.

یافته ها:

از بین افراد شرکت کننده، ۱۳۴ نفر (۶۵٪) دانشجویان مؤنث، ۷۲ نفر (۳۵٪) دانشجویان مذکر، میانگین سنی $21/48 \pm 2/44$ سال بودند. از بین خوابگاه های زیر مجموعه ی دانشگاه، ۴۴/۷٪ نمونه ها از خوابگاه بوستان، ۲۰/۴٪ از خوابگاه گلستان، ۱۳/۶٪ خوابگاه کاشانی و ۱۳/۶٪ خوابگاه درعلی و ۷/۸٪ نیز ساکن خوابگاه مولوی بودند. میزان علاقمندی دانشجویان نسبت به رشته ی تحصیلی خود شامل ۳ طیف کم (۱۴/۳٪)، متوسط (۴۲/۴٪) و زیاد (۴۳/۳۵٪) بود.

نامطلوب ترین زیر مؤلفه های کیفیت زندگی به ترتیب، محدودیت ایفای نقش ناشی از مشکلات عاطفی ($18/51 \pm 3/76$)، محدودیت ایفای نقش ناشی از مشکلات جسمانی ($22/22 \pm 2/63$) و انرژی و نشاط (شادابی) ($54/86 \pm 1/28$) بوده است. میانگین نمره استرس تحصیلی دانشجویان $98/07 \pm 20/16$ (دامنه نمره از ۱۱۷-۳۹) می باشد که نشان دهنده سطح استرس شدید در دانشجویان است. وضعیت کیفیت زندگی و استرس تحصیلی دانشجویان در جدول شماره ۱ آمده است.

بررسی رابطه همبستگی بین میزان استرس تحصیلی با حیطه های مختلف کیفیت زندگی نشان داد که بین این دو، رابطه خطی معنی دار معکوس وجود دارد؛ به عبارت دیگر با افزایش استرس تحصیلی، کیفیت زندگی کاهش می یابد و بالعکس. یافته ها حاکی از این مطلب بود که بیشترین تأثیر استرس تحصیلی بر حیطه ی شادابی، سلامت روانی، سلامت عمومی و عملکرد اجتماعی بوده است (جدول شماره ۲).

پزشکی شهر کرد انجام شد. روش نمونه گیری به صورت نمونه گیری چند مرحله ای بود. بدین صورت که ابتدا متناسب با هر خوابگاه حجمی از نمونه به آن خوابگاه اختصاص داده شد و سپس در مرحله دوم، در هر خوابگاه تعداد نمونه مورد نظر به صورت تصادفی ساده از روی لیست ساکنین انتخاب شد. معیار ورود سکونت در خوابگاه به مدت حداقل یک سال، عدم ابتلا به بیماری های مزمن و مشکلات روان شناختی و عدم تمایل به پر کردن پرسشنامه به عنوان معیار خروج از مطالعه در نظر گرفته شد. در این مطالعه برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه استرس تحصیلی دانشجویان و پرسشنامه ی کیفیت زندگی SF36 استفاده شد. پرسشنامه کیفیت زندگی وابسته به سلامت SF-36 یا (Health Related Quality of Life Short Form): این پرسشنامه شامل ۳۶ سؤال است که از ادغام خرده مقیاس ها ۲ مقیاس کلی به شرح زیر به دست آمدند. ابعاد سلامت جسمی (عملکرد جسمی، محدودیت جسمی، درد جسمی، سلامت عمومی) و سلامت روانی (نشاط، عملکرد اجتماعی، مشکلات روحی و سلامت روان) بود. پایایی و روایی گونه فارسی ابزار استاندارد SF-36 به منظور اندازه گیری کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی در مطالعات قبلی تأیید شده است ($r=0/7-0/9$) (۹). بر اساس پاسخ سطح کیفیت زندگی به صورت خوب (بین صدک ۱۷ام و بالاتر)، تا حدی مطلوب یا متوسط (بین ۲۵ام تا ۷۵ام)، بد (کمتر از صدک ۲۵ام) در نظر گرفته شد.

پرسشنامه استرس تحصیلی دانشجویان در زمینه ی استرس تحصیلی و زندگی دانشجویی آن ها طراحی شده است و دارای ۳۹ آیتم می باشد که شدت عوامل استرس زا، به صورت (خیلی کم، کم، زیاد، خیلی زیاد) مشخص می شود. پایایی و روایی این پرسشنامه در مطالعات قبلی تأیید شده است ($r=0/85$) (۱۰). با استفاده از نرم افزار SPSS و به کارگیری آمار توصیفی (درصد، میانگین، انحراف معیار و میانه) و آمار استنباطی

جدول شماره ۱: میانگین نمره ابعاد مختلف کیفیت زندگی و استرس تحصیلی در دانشجویان مورد مطالعه

حیطه های کیفیت زندگی و استرس تحصیلی	میانگین \pm انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
سلامت عمومی	۶۴/۴۴ \pm ۱/۳۰	۴۵	۸۵
عملکرد جسمانی	۷۱/۶۶ \pm ۳/۰۹	۲۵	۱۰۰
محدودیت ایفای نقش ناشی از مشکلات جسمانی	۲۲/۲۲ \pm ۲/۶۳	۰	۵۰
محدودیت ایفای نقش ناشی از مشکلات عاطفی	۱۸/۵۱ \pm ۳/۷۶	۰	۱۰۰
درد بدنی (جسمی)	۷۹/۱۶ \pm ۲/۵۷	۳۷/۵	۱۰۰
عملکرد اجتماعی	۶۲/۵ \pm ۲/۸۶	۲۵	۱۰۰
شادابی (انرژی و نشاط)	۵۴/۸۶ \pm ۱/۲۸	۳۱/۲۵	۶۸/۷۵
سلامت روانی	۵۹/۴۴ \pm ۱/۵۲	۴۰	۸۰
کیفیت زندگی کل در بعد جسمانی	۵۹/۳۷ \pm ۲/۳۹	۲۶/۸۷	۸۳/۷۵
کیفیت زندگی کل در بعد روانی	۴۸/۸۲ \pm ۲/۳۵	۱۵/۰۶	۸۷/۱۸
نمره کل کیفیت زندگی	۵۶/۷۶ \pm ۱/۶/۷۲	۳۲/۱۴	۷۷/۸۶
استرس تحصیلی	۵۵/۵ \pm ۱۹/۶۸	۲۱	۷۴

جدول شماره ۲: نتایج ضریب همبستگی پیرسون برای کیفیت زندگی و استرس تحصیلی دانشجویان

ضریب همبستگی	ابعاد کیفیت زندگی
** -۰/۳۶	سلامت عمومی
* -۰/۱۸	عملکرد جسمانی
** -۰/۲۳	محدودیت ایفای نقش به دلایل جسمانی
** -۰/۳۱	محدودیت ایفای نقش به دلایل عاطفی
** -۰/۳۲	درد بدنی (جسمی)
** -۰/۳۳	عملکرد اجتماعی
** -۰/۴۲	شادابی
** -۰/۳۸	سلامت روانی
** -۰/۲۷	کیفیت زندگی کل در بعد جسمانی
** -۰/۳۶	کیفیت زندگی کل در بعد روانی
** -۰/۴۳	نمره کل کیفیت زندگی
** -۰/۳۶	سلامت عمومی
* -۰/۱۸	عملکرد جسمانی
** -۰/۲۳	محدودیت ایفای نقش به دلایل جسمانی
** -۰/۳۱	محدودیت ایفای نقش به دلایل عاطفی

** $P \leq 0/01$ ، * $P \leq 0/05$.

کل استرس نشان داد که مدل رگرسیونی با $R^2=0/280$ ، $F=4/773$ و $P=0/001$ برازش خوبی روی داده ها دارد. در جدول شماره ۳ نتایج ضرایب رگرسیونی نشان داده شده است.

رگرسیون خطی برای متغیرهای مستقل (سن، تعداد واحد درسی گذرانده، وضعیت تأهل، محل سکونت خانواده، دانشکده محل تحصیل، خوابگاه محل سکونت و علاقه مندی به رشته تحصیلی) با متغیر نمره

جدول شماره ۳: نتایج ضرایب رگرسیونی بین متغیرهای مستقل و متغیر نمره کل استرس

متغیرهای مورد بررسی	ضریب رگرسیون	سطح معنی داری
مقدار ثابت	۶۲/۴۸۱	۰/۰۰۳
سن	۰/۵۱۴	۰/۶۰۳
تعداد واحد گذرانده	۰/۱۷۹	۰/۰۰۰
تأهل	-۱۶/۸۱۹	۰/۰۲۶
محل سکونت خانواده	-۰/۲۲۹	۰/۹۲۷
دانشکده محل تحصیل	-۵/۵۳۴	۰/۰۱۲
خوابگاه محل سکونت	-۸/۹۸۳	۰/۰۲۳
علاقه مندی به رشته تحصیلی	-۱۵/۳۴۰	۰/۰۱۴

میانگین کیفیت زندگی در پژوهش حاضر نشان داد که کیفیت زندگی دانشجویان در بعد جسمانی بهتر از بعد روانی بود. میانگین نمره کل کیفیت زندگی دانشجویان، نشان دهنده ی سطح متوسط کیفیت زندگی در آنان است. سایر تحقیقات نتایج متفاوتی در مورد کیفیت زندگی دانشجویان نشان داده است؛ نمره کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین در بعد روانی $۶۵/۸۲ \pm ۲۰/۵۱$ و در بعد جسمی $۷۵/۹۹ \pm ۱۷/۱۱$ ارزیابی شده بود (۱۱). در حالی که در پژوهشی دیگر که به بررسی ارتباط بین حیطه های نگرانی با کیفیت زندگی دانشجویان پرداخته بود، میانگین نمره کیفیت زندگی دانشجویان در بعد جسمی، $۸۰/۲$ و در بعد روانی، $۷۲/۲$ به دست آمد (۱۲). دلیل متغیر بودن نمره ی کیفیت زندگی در مطالعات مختلف را می توان چنین تفسیر کرد که تفاوت های فرهنگی- اجتماعی و برخی خصوصیات شخصی می توانند سطح کیفیت زندگی در محیط های پرورشی گوناگون را تحت الشعاع خود قرار دهند؛ همچنین نتایج نشان داده است، میانگین نمره استرس تحصیلی دانشجویان، نشان دهنده ی سطح استرس شدید

مدل رگرسیونی پیشنهادی به شرح ذیل می باشد: (علاقه مندی به رشته تحصیلی) $-۱۵/۳۴۰$ (خوابگاهی بودن) $-۸/۹۸۳$ (دانشکده محل تحصیل) $-۵/۵۳۴$ (وضعیت تأهل) $-۱۶/۸۱۹$ (تعداد واحد گذرانده) $۶۲/۴۸۱ + ۰/۱۷۹$ = نمره کل استرس

همان گونه که مشاهده می گردد وضعیت تأهل و علاقه مندی به رشته تحصیلی دارای بیشترین ضرایب در مدل هستند. به طوری که از مجرد به متأهل میزان استرس $۱۶/۸۱۹$ برابر و با افزایش علاقه مندی $۱۵/۳۴۰$ برابر کاهش می یابد.

برای متغیرهای مستقل ذکر شده در بالا با متغیر نمره کل کیفیت زندگی نیز رگرسیون خطی مدل خوبی را برازش نداد و ضرایب رگرسیونی برای هیچ کدام از متغیرها معنی دار نبود ($R=0/076, F=1/229, P=0/076$).

بحث:

این مطالعه ارتباط استرس تحصیلی با کیفیت زندگی دانشجویان در حیطه های جسمی، روانی و اجتماعی را مورد بررسی قرار داد. نمرات حاصل از

دانشجویان، بالاخص در بعد روانی را تحت الشعاع خود قرار دهد؛ معاونت دانشجویی دانشگاه ها به عنوان متولیان اصلی زمینه سازی رشد عمومی شخصیت و پیشرفت دانشجو در طی دوران تحصیل، باید همواره به دنبال شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری عمومی و توسعه ی مهارت های زندگی در دانشجویان باشند تا بدین وسیله باعث ارتقاء سطح زندگی آنان شوند. نتایج این مطالعه، می تواند مورد استفاده برنامه ریزان آموزش عالی در سطوح مختلف قرار گیرد؛ زیرا یکی از مسئولیت های مهم آنان توجه به مقوله سلامت عمومی و کیفیت زندگی دانشجویان است. پیشنهاد می شود در مطالعات آتی، عوامل فرهنگی در بررسی های کیفیت زندگی مورد توجه قرار گیرد و سطح استرس تحصیلی به تفکیک رشته نیز مورد ارزیابی واقع گردد.

تشکر و قدردانی :

بدین وسیله از شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد جهت تأمین هزینه های این طرح قدردانی می شود. لازم به ذکر است این مقاله منتج از طرح تحقیقاتی مصوب در معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد با کد ۹۰۹ می باشد.

در آنان است. در بررسی رتبه بندی استرس های تجربه شده توسط دانشجویان، عوامل متعددی دخیل هستند که می توانند باعث افزایش استرس تحصیلی در آنان شود و یافته های حاصل از مطالعات متعدد داخلی و خارجی نیز بر بالا بودن سطح استرس تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی صحنه می گذارند (۱۳،۳). علاوه بر این نتایج پژوهش حاضر نشان داده است، استرس بر تمامی ابعاد کیفیت زندگی دانشجویان مؤثر بوده است. به طوری که با افزایش استرس، نمره کیفیت زندگی در تمام ابعاد آن پایین بوده و کل کیفیت زندگی کاهش یافته است که این نتایج مطابق با نتایج مطالعات قبلی بوده است (۸). یافته های مطالعات دیگر نیز بیانگر این مطلب است که بیشترین تأثیر استرس تحصیلی، بر حیطه های روانی افراد است (۱۴۸). آنچه که مسلم است استرس تحصیلی بر سلامت روانی تأثیر می گذارد و به طور قطع تغییراتی را که می تواند ایجاد کند، بیشتر بر جنبه های روانی کیفیت زندگی دانشجویان است.

نتیجه گیری:

نتایج این مطالعه نشان می دهد که استرس تحصیلی دانشجویان می تواند کیفیت زندگی

منابع:

1. Sharma J, Sidhu R. Sources of stress among students preparing in coaching institutes for admission to professional courses. *J Psychol.* 2011; 2(1): 21-4.
2. Hornby AS. *Oxford advanced learner's dictionary.* Oxford: Oxford University Press. 2010:1477.
3. Koochaki G, Charkazi A, Hasanzadeh A, Saedani M, Qorbani M, Marjani A. Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey/Prévalence du stress chez les étudiants en médecine iraniens: une enquête par questionnaire. *Eastern Mediterranean Health J.* 2011; 17(7): 593-8.
4. Sani M, Mahfouz M, Bani I, Alsomily A, Alagi D, Alsomily N. Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Med J.* 2012; 1(1): 19-25.
5. Bovier PA, Chamot E, Perneger TV. Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Qual Life Res.* 2004; 13(1): 161-70.
6. Hyun J, Quinn B, Madon T, Lustig S. Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students. *J Am Coll Health.* 2007; 56(2): 109-18.

7. Rezaei AM, Azadi A, Ahmadi F, Vahedian AA. Comparison of depression, anxiety, stress and quality of life in dormitories students of Tarbiat Modares University. *Res Nurs.* 2007; 2(4): 31-8.
8. Bhandari P. Stress and health related quality of life of Nepalese students studying in South Korea: a cross sectional study. *Health Qual Life Outcomes.* 2012; 10: 26.
9. Montazeri A, Goshtasebi A, Vahdaninia M, Gandek B. The Short Form Health Survey (SF-36): translation and validation study of the Iranian version. *Qual Life Res.* 2005; 14(3): 875-82.
10. Behrouzian B, Nematpour S. Stressors, coping strategies and their relationship to public health Students entering the school year 84-85. *Jundishapur Uni Med Sci.* 2008; 6(3): 273-84.
11. Mohammadalikhani S, Asefzadeh S, Jahani Hashemi H. study of quality of life in students Qazvin University of Medical Sciences. *Edrak.* 2011; 6(22): 5-11.
12. Nikbakht nasrabadi AR, Mazloun R, Nesari M, Goudarzi F. Relation Between Worry Domains and Health Related Quality of Life in Students. *Payesh.* 2009; 8(1): 85-92.
13. Yusoff MS, Abdul Rahim AF, Yaacob MJ. Prevalence and Sources of Stress among Universiti Sains Malaysia Medical Students. *Malays J Med Sci.* 2010; 17(1): 30-7.
14. Low NC, Dugas E, O'Loughlin E, Rodriguez D, Contreras G, Chaiton M, et al. Common stressful life events and difficulties are associated with mental health symptoms and substance use in young adolescents. *BMC Psychiatry.* 2012; 12: 116.

The association between academic stress and quality of life in students

Foruzandeh N¹, Aslani Y^{2*}, Mehralian HA², Deris F³

¹Psychonursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran;

²Nursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran; ³Statistics Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.

Received: 10/Mar/2015 Accepted: 5/Jan/2015

Background and aims: Stress and tension have allocated a part of human life to itself. This study was aimed to investigate the association between educational stress and different domains of quality of life in the students staying in dormitories of Shahrekord University of Medical Sciences in 2012.

Methods: This research was a cross-sectional study, which was performed by multistage sampling on 206 students. To gather data, questionnaire of demographic data, questionnaire of academic stress and questionnaire of quality of life SF36 were used. Data were analyzed using SPSS through descriptive and analytical statistics.

Results: Mean score of their total quality of life was 56.76 ± 16.72 . Also, mean score of academic stress was 55.5 ± 19.68 . With increase in stress, the score of quality of life decreased in all of its domains ($P < 0.05$).

Conclusion: Academic stress could influence students' quality of life; it is necessary to implement required interventions in the students staying in dormitories.

Keywords: Stress, Education, Quality of life, Students.

Cite this article as: Foruzandeh N, Aslani Y, Mehralian HA, Deris F. The association between academic stress and quality of life in students. *J Shahrekord Univ Med Sci*. 2016; 18(3): 1-7.

***Corresponding author:**

*Nursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, I.R. Iran. Tel: 00989131812851,
E-mail: aslani@skums.ac.ir*