

منتشر شده توسط سایت شخصی  
دکتر عبدالله شفیع آبادی  
www.dr-a-shafiqabadi.ir

مقدمه

با توجه به رشد جمعیت جوان کشور و ازدیاد بیکاری در بین آنان گروه کثیری از دانش آموزان ایرانی مایلند که از طریق ورود به دانشگاه به موقعیت‌های اجتماعی و شغلی مناسب دست یابند. رقابت سخت ناشی از این مسأله باعث می‌شود که مشکلات بعدی چندان مورد توجه برنامه‌ریزان قرار نگیرد. در حالی که نتایج تحقیقات گوناگون نشان می‌دهد بعد از فرونشستن تب کنکور، دانشجویان با مسائل عدیده‌ای روبرو می‌شوند که سلامت روانی آنان را به طور جدی تهدید می‌کند. بنابراین لازم است که دانشگاه‌ها به فکر چاره‌ای برای کاهش مشکلات این گروه باشند. در حال حاضر این وظیفه غالباً به مراکز مشاوره دانشگاه‌ها محول می‌شود. مراکز مشاوره می‌توانند علاوه بر ارائه ی خدمات گوناگون به دانشجویان، با تشکیل دوره‌های آموزشی برای سایر کسانی که به نوعی با آنان در ارتباطند از کمک و یاری بخش‌های مختلف دانشگاه نیز جهت کاهش مشکلات این قشر استفاده کنند. برای برنامه‌ریزی مناسب در این زمینه لازم است که مشاوران از راه مطالعه و تحقیق روی دانشجویان هر دانشگاه و یا با مرور مطالعات انجام شده در دانشگاه‌های مختلف شناخت دقیقی از مشکلات دانشجویان به دست بیاورند. از آنجایی که روش دوم محدودیت‌های مربوط به شهر، منطقه و یا دانشگاه خاصی را ندارد و دید وسیعی از مشکلات دانشجویان در اختیار محقق قرار می‌دهد در این پژوهش پس از بررسی نتایج تحقیقات ثبت شده درباره ی مشکلات دانشجویان در دانشگاه‌های مختلف، راهکارهایی برای ارتقاء سطح بهداشت روانی این قشر ارائه شده است.

روش

در این پژوهش، از روش توصیفی استفاده شده است. به این ترتیب که ابتدا با مراجعه به سایت اسناد و مدارک علمی ایران لیستی از تحقیقات ثبت شده توسط دانشجویان مقاطع ارشد و دکتری دانشگاه‌های دولتی در زمینه مسائل و مشکلات

دانشجویان تهیه شد (مجموعاً ۵۴ مورد). سپس حداقل حجم نمونه با استفاده از فرمول<sup>۲</sup>

$$S = \frac{x^2 Np(1-p)}{d^2(N-1) + x^2 p(1-p)}$$

تعیین گردید، درصد مشکلاتی که در این پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته بود مشخص شد و در مرحله ی آخر با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای، ۴۷ تحقیق که نسبت طبقات آن (۲۷/۲۷ درصد اضطراب، ۲۳/۶۳ درصد افسردگی، ۲۳/۶۳ درصد سلامت روانی، ۱۲/۷۳ درصد مشکلات تحصیلی و ۱۲/۷۳ درصد موارد متفرقه مثل بیکاری و مسائل خانوادگی) با نسبت طبقات موجود در جامعه برابر بود انتخاب و بررسی گردید.

۱. استاد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی  
۲. کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه خاتم تهران

در سال ۱۳۸۰، دکتر عبدالله شایع آبادی، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۱، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۲، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۳، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۴، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۵، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۶، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۷، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۸، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۸۹، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد. در سال ۱۳۹۰، با همکاری همکاران، رساله دکتری خود را با عنوان «تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» در مقطع دکتری روانشناسی از دانشگاه تهران دفاع کرد.

**بحث و تفسیر**

بر اساس یافته‌های موجود به نظر می‌رسد که لازم است دانشگاه‌ها تحقیقات گسترده‌تری در راستای شناخت علل افسردگی و اضطراب دانشجویان به انجام بیاورند تا راه حل‌های مناسبی برای رفع این دو مشکل بیابند. با توجه به این که وجود منابع حمایتی می‌توانند نقش مهمی در کاهش اضطراب افسردگی و سایر مشکلات دانشجویان داشته باشند بهتر است که از طریق تبلیغات گسترده در سطح دانشگاه‌ها، جایگاه مراکز مشاوره در ارائه خدمات یادآورانه دانشجویان پیش از پیش به آنان شناسانده شود تا استقبال بیشتری از این مراکز صورت بگیرد. تفریحات سالم و فعالیت‌های اجتماعی در عوامل مهم در مقابله با افسردگی به شمار می‌روند. لذا مسئولین دانشگاه‌ها می‌توانند با برگزاری اردوهای تفریحی و جشن‌های مختلف، در مناسبت‌های گوناگون و یا با بخش فیلم‌های سینمایی متنوع و برگزاری کلاس‌های جانبی سرگرم‌کننده در خوابگاه‌ها و دانشکده‌ها گام مثبتی در راستای کاهش مشکل مذکور بردارند. با انتخاب اهداف واقع‌گرایانه می‌توان از بروز اضطراب و افسردگی جلوگیری کرد. لذا لازم است که با برگزاری جلسات پرسش و پاسخ و یا سخنرانی‌های مختلف در سطح دانشگاه‌ها، به تدریج دید آینه‌آلی و آرمان‌گرایانه دانشجویان توسط اساتید و کارشناسان محتوا تسخیر و به دیدی منطقی تبدیل شود. مقایسه‌ی افراطی دانشجویان با یکدیگر یکی از زمینه‌های بروز اضطراب و افسردگی است بنابراین اساتید محترم با توجه به تفاوت‌های فردی، تأکید بر نقاط مثبت هر دانشجوی و پرهیز از مقایسه‌های بی‌جا می‌تواند نقش مؤثری در رشد دانشجویان و کاهش اضطراب و افسردگی آنان ایفا کنند.

شواهد نشان می‌دهد که با کاهش تنش عضلانی اضطراب هم کاهش پیدا می‌کند. لذا لازم است که مراکز مشاوره با برگزاری کارگاه‌ها و یا ارائه‌ی بروشورها و معرفی کتاب‌های مختلف، روش‌های آرام‌سازی عضلانی و به دانشجویان آموزش دهد. داشتن عقاید مذهبی، مقاومت افراد را افزایش می‌دهد و از شدت اضطراب کم می‌کند بنابراین دانشگاه‌ها می‌توانند با برگزاری سیمینارهای مختلف و معرفی چهره‌های موفق که تجارب ویژه و ارزشمندی در بهره‌گیری از اوقات الهی جهت حل مشکلاتشان داشتند به تقویت ایمان و ارزش‌های موفقیتی که تجارب ویژه و ارزشمندی در بهره‌گیری از اوقات الهی جهت حل مشکلاتشان داشتند به تقویت روابط اجتماعی و اعتماد به نفس بوم‌باشند. لذا لازم است که برای مدتی فرد را از استرس‌ها دور می‌کند و می‌تواند در تقویت روابط اجتماعی و اعتماد به نفس بوم‌باشند. لذا لازم است که مسؤلیت محترم دانشگاه‌ها آن را تنها محدود به چند واحد درسی دانشگاهی نکنند و با قرار دادن وسایل و لوازم

یکی از هیجانات طبیعی است که اگر مغزی برای ظهور پیدا نکند بعد از مدتی به پرخاشگری یا افسردگی تبدیل می شود. بنابراین لازم است که نحوه ی ابراز مثبت و مؤثر آن از طریق همایش ها و نشست های مختلف به دانشجویان آموزش داده شود؛ همان طور که نتایج تحقیقات اشاره شده نشان می دهد، سابقه ی اختلال روانی، بیماری یا حوادث ناگوار در تشدید مشکلات دانشجویان مؤثر است، لذا مسؤولین محترم دانشگاه ها می توانند با ارائه ی پرسش نامه های، سلامت روانی دانشجویان را در بدو ورود به دانشگاه ها ارزیابی کنند و با دعوت افراد مشکل دار به مراکز مشاوره از تشدید مسائلشان جلوگیری به عمل آورند؛ با توجه به اینکه زنان، افراد مجرد و زیر ۲۵ سال و کسانی که در ترم های آغازین و پایانی دانشگاه مشغول به تحصیلند از بقیه آسیب پذیرترند، لذا است غیر از برنامه های همگانی، برنامه های ویژه ای برای کاهش مشکلات آنان در نظر گرفته شود و وقت بیشتری در این راستا صرف گردد.

علاوه بر موارد یاد شده، دانشگاه ها می توانند با تقویت بنیه علمی اساتید و افزایش امکانات و تجهیزات آموزشی، اهمیت دادن به کیفیت مطالب تدریس شده به جای کمیت آن ها، کاهش مشکلات اقتصادی دانشجویان از راه پرداخت وام های طولانی مدت به آنان، تشکیل جلسات مشاوره گروهی و برگزاری کارگاه ها و کلاس های آموزشی در زمینه های گوناگون از جمله افزایش اعتماد به نفس، انگیزه و مهارت های (مطالعه، حل مساله و برقراری ارتباط) برای دانشجویان، جلب توجه مسؤولین، اساتید و کارمندان محترم دانشگاه ها به ارزش برقراری ارتباط مطلوب با دانشجویان جهت کاهش مشکلات آنان و رفع ترس و نگرانی دانشجویان نسبت به بیکار ماندن از طریق آموزش مهارت های کارآفرینی به واسطه ی برگزاری همایش ها و سمینارهای مختلف، گام های مثبتی در راستای کاهش مشکلات این قشر بردارند.

## منابع

- آجرلو، زهرا (۱۳۷۹). شناسایی عوامل مرتبط با افت تحصیلی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- آقابابا، علیرضا (۱۳۸۰). توصیف و مقایسه سلامت روانی دانشجویان پسر رشته های تربیت بدنی، علوم و علوم پزشکی دانشگاه های کردستان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی.
- احمدنژاد آبکنار، سرور (۱۳۷۷). بررسی تأثیر آموزش تن آرامی بر سطح اضطراب آشکار دانشجویان پرستاری، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- اسماعیلی فارسانی، بهمن (۱۳۷۴). بررسی ارتباط بین خویشتن پنداری و رضایت از زندگی زناشویی دانشجویان دانشگاه های دولتی و آزاد اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- بایبوردی، علیرضا (۱۳۷۸). بررسی رابطه بین منبع کنترل و سلامت روانی در دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- پورشهسوار، فاطمه (۱۳۷۸). بررسی کاربردپذیری مشاوره گروهی با تأکید بر شیوه حل مساله در کاهش اضطراب دانشجویان دانشگاه الزهراء، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهراء.
- جوآن شیخی، تهمنه (۱۳۸۰). بررسی رابطه وضعیت فرهنگی - اجتماعی خانواده با میزان سازگاری دانشجویان خوابگاهی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهراء.
- دهقان نیری، طیبه (۱۳۸۰). مقایسه نتایج آزمون افسردگی بک در میان دانشجویان سال اول و آخر پزشکی گومانشاه، پایان نامه دکتری دانشگاه علوم پزشکی کرمان.
- رجب زاده، اکبر (۱۳۸۱). بررسی ویژگی های شخصیتی و ارتباط آن با سلامت روان دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه های دولتی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- رسولی، فاطمه (۱۳۸۰). مقایسه سلامت روانی دانشجویان موفق و ناموفق، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- رضا زاده، محمدرضا (۱۳۸۱). رابطه سبک های دلبستگی و مهارت های ارتباطی با همسازی زناشویی در دانشجویان، پایان نامه دکتری دانشگاه تربیت مدرس.

- شالیف، ییزاد و ... بررسی شیوع اضطراب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان خوابگاهی دانشگاه
- شکی تهران، پایان نامه دکتری دانشگاه علوم پزشکی تهران. (۱۳۷۱). مقایسه اضطراب بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه الزهراء. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- عمران نسبه محمد (۱۳۷۸). بررسی ارتباط بین اعتقادات دینی و سلامت روان دانشجویان سال آخر کارشناسی دانشگاه ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه ایران.
- کرمی، پایاجان (۱۳۷۹). بررسی مشکلات مطالعه در میان دانشجویان شاهد شیراز در دو دانشگاه شیراز و علوم پزشکی شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- کمیلی ناتی، حسین (۱۳۷۵). بررسی آموزش شناخت درمانی بر میزان افسردگی دانشجویان پرستاری دانشگاه آبادان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- موسوی، اسماعیل (۱۳۸۴). تأثیر روابط قبل از ازدواج بر تعارضات زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه‌های دولتی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- نوروزی بردجی، شهرباتو (۱۳۷۷). بررسی میزان اضطراب دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز و رابطه آن با سن، جنس، وضعیت تأهل، وضعیت اقتصادی و رشته تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- یعقوبی، داریوش (۱۳۷۷). بررسی پتانسیل بیکاری و عوامل مؤثر بر آن در بین دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی.

Issac, Stephen & Michael, William. B. (1990). Hand book research and evaluation, 8read.