

تأثیر مداخله‌های شناختی- رفتاری در ارتقای سلامت روانی دانشجویان آسیب‌پذیر

ورودی سال ۱۳۸۸ دانشگاه علوم پزشکی قزوین

محمد ابراهیم ساریچلو*

دکتر حسن جهانی هاشمی**

کبری نوروزی سزیرود***

* مربی روان‌شناسی بالینی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین
 ** دانشیار آمار حیاتی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین
 *** کارشناس روان‌شناسی بالینی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

آدرس نویسنده مسؤؤل: قزوین، بلوار شهید باهنر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، دانشکده پزشکی، گروه پزشکی اجتماعی، تلفن ۰۲۸۱-۳۳۳۶۰۰۱-۶

Email: jahanihashemi@qums.ac.ir

تاریخ دریافت: ۹۱/۷/۲۴

تاریخ پذیرش: ۹۱/۲/۹

* چکیده

این مطالعه مداخله‌ای با هدف تعیین اثر مداخله‌های شناختی- رفتاری در درمان مشکلات دانشجویان مشکوک به اختلال روانی انجام شد. پس از غربال‌گری همه دانشجویان ورودی مهر و بهمن سال ۱۳۸۸ دانشگاه علوم پزشکی قزوین با استفاده از پرسش‌نامه سلامت عمومی ۲۸ سؤالی (GHQ-28) و با رعایت اصول اخلاقی، تعداد ۳۵ نفر از دانشجویان آسیب‌پذیر (۲۵ دختر و ۱۰ پسر) شناسایی شدند. این افراد در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و با روش شناختی- رفتاری توسط روان‌شناسان مرکز مشاوره دانشگاه مورد مداخله فردی قرار گرفتند و مجدداً با همان پرسش‌نامه سلامت عمومی ارزیابی شدند. مقایسه میانگین‌های قبل و بعد از مداخله با آزمون‌های تی زوجی و مستقل در مقیاس کلی آزمون و زیر مقیاس‌ها، تفاوت معنی‌داری را نشان داد ($P < 0/001$). با توجه به مؤثر بودن مداخله‌های انفرادی با رویکرد شناختی- رفتاری در افزایش سلامت روان دانشجویان، استفاده از این روش در مراکز مشاوره دانشگاهی توصیه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مداخله‌های شناختی- رفتاری، سلامت روانی، دانشجویان آسیب‌پذیر

* مقدمه

دادند که ۴۲/۶ درصد دانشجویان مشکوک به اختلال روانی هستند.^(۳) در پژوهش دیگری که به منظور بررسی مشکلات روانی- اجتماعی ۱۷۶ دانشجوی علوم پایه پزشکی دانشگاه نیجریه انجام شد، ۲۱ درصد آن‌ها مشکلات روانی داشتند.^(۴)

مطالعه‌های انجام شده در مورد استفاده از مداخله‌های روان‌شناختی در درمان اختلال‌های روانی شایع در دانشجویان، مؤید تأثیر مثبت و امیدوارکننده این‌گونه مداخله‌ها بوده است. بیش‌تر مداخله‌ها با استفاده از روش شناختی- رفتاری انجام شده است و بر تغییر رفتار و عواطف از طریق تغییر افکار و باورها تأکید دارد، شیربیم و همکاران طی مداخله بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان

از نظر سازمان جهانی بهداشت، سلامت ذهن عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب.^(۱) گاهی ورود به دانشگاه با فشار و نگرانی توأم است و عملکرد و بازدهی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سلامت روانی آن‌ها را تهدید می‌کند. در میان اختلال‌های روانی، افسردگی یکی از شایع‌ترین آنهاست که می‌تواند با کاستن از توانایی‌های فرد، از پیشرفت و اعتلای او در انجام وظایف جلوگیری نماید. مطالعه‌ها موارد مشکوک به اختلال افسردگی را در گروه‌های دانشجویی بین ۳۰ تا ۶۰ درصد برآورد کرده‌اند.^(۲) شریعتی و همکاران نشان

هریک از مقیاس‌های فرعی ۱۴ است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۱۵ و آزمون‌های آماری تی زوجی و مستقل تحلیل شدند.

* یافته‌ها:

از مجموع ۳۵ دانشجوی مورد بررسی، ۱۱ نفر (۳۱/۵ درصد) بومی و ۲۴ نفر (۶۸/۵ درصد) غیربومی بودند. بیش‌ترین فراوانی دانشجویان آسیب‌پذیر مربوط به رشته‌های پزشکی (۸ نفر)، اتاق عمل (۵ نفر) و پرستاری (۴ نفر) بود. میانگین سنی دختران 18 ± 0.8 و پسران $18/4 \pm 0.9$ سال بود و تفاوت آماری معنی‌داری بین آن‌ها مشاهده نشد. میانگین نمره مقیاس‌های فرعی و کلی آزمون سلامت عمومی در پس آزمون کاهش معنی‌داری را نسبت به پیش آزمون نشان داد (جدول شماره ۱).

جدول ۱- میانگین نمره‌های سلامت عمومی و مقیاس‌های فرعی آن قبل و بعد از مداخله

مقیاس	قبل از مداخله	بعد از مداخله	سطح معنی‌داری
علائم جسمانی	$7/96 \pm 4/63$	$3/46 \pm 2/15$	$< 0/001$
علائم اضطراب	$8/15 \pm 2/25$	$4/26 \pm 2/89$	$< 0/001$
کارکرد اجتماعی	$10/11 \pm 3/38$	$5/80 \pm 2/95$	$< 0/001$
علائم افسردگی	$7/57 \pm 4/81$	$3/23 \pm 2/02$	$< 0/001$
کل	$33/8 \pm 11/67$	$15/76 \pm 8/10$	$< 0/001$

* بحث و نتیجه‌گیری:

این مطالعه نشان داد که مداخله‌های شناختی- رفتاری در دانشجویان موجب کاهش نمره‌های اضطراب و افسردگی، جسمی شدن علائم و در پی آن بهبود عملکرد در مقایسه نمره‌های پیش و پس آزمون شد و در مجموع بهبود وضعیت روانی را به دنبال داشت. صادقی موحد و همکاران نشان دادند که آموزش مهارت‌های مدیریت تنش موجب افزایش سلامت روانی می‌شود.^(۶) احقر در پژوهش خود نشان داد که درمان شناختی- رفتاری (CBT) باعث ارتقای سلامت روانی و ایجاد تغییرات پایدار در رفتار دانش‌آموزان می‌شود.^(۷) ایزدی فرد و

دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران، اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت تنش را در کاهش نشانگان جسمانی، اضطراب، اختلال عملکرد و افسردگی نشان دادند.^(۵) لذا، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثر مداخله‌های روان‌شناختی با رویکرد شناختی- رفتاری در ارتقای سلامت روانی دانشجویان آسیب‌پذیر انجام شد.

* مواد و روش‌ها:

در این مطالعه مداخله‌ای تمام دانشجویان ورودی مهر و بهمن سال ۱۳۸۸ دانشگاه علوم پزشکی قزوین با استفاده از پرسش‌نامه سلامت عمومی ۲۸ سؤالی (GHQ-28) ارزیابی و دانشجویان آسیب‌پذیر (نقطه برش ۲۳) شناسایی شدند (۴۲ نفر). ۷ نفر به دلایل مختلف ریزش داشتند. بنابراین مداخله شناختی- رفتاری بر روی ۳۵ دانشجو (۲۵ دختر و ۱۰ پسر) طی ۱۰ جلسه انفرادی (هر جلسه ۴۵ دقیقه تا یک ساعت) به شرح زیر انجام شد: ۱- ارایه توضیحات، ایجاد انگیزه برای تداوم جلسه‌های درمان، دریافت شرح حال و مصاحبه شناختی- رفتاری (یک جلسه).

۲- استخراج افکار خودآیند منفی (یک جلسه).

۳- بررسی آموزش خطاهای شناختی (یک جلسه).

۴- اجرای مداخله شناختی- رفتاری (شش جلسه).

۵- بررسی نتایج، دریافت بازخورد از دانشجویان (یک جلسه).

سپس آزمودنی‌ها مجدداً با استفاده از همان پرسش‌نامه سلامت عمومی ارزیابی و با نتایج مرحله اول خود مقایسه شدند. این آزمون برای اولین بار توسط گلدبرگ در سال ۱۹۷۲ تنظیم شده است و به منظور تشخیص موارد مشکوک به اختلال‌های خفیف روانی (غیرپسیکوتیک) در موقعیت‌های مختلف به کار می‌رود. چهار مقیاس فرعی آن هر یک ۷ سؤال دارد که عبارتند از: الف: علائم جسمانی، ب: علائم اضطراب، ج: کارکرد اجتماعی و د: علائم افسردگی. نقطه برش در مقیاس کلی برای تشخیص افراد مشکوک به اختلال ۲۳ و بالاتر و در

4. Omokhodion FO, Gurege O. Psychosocial problems of clinical students in the University of Ibadan Medical School. [AFR] Med SCI. 2003 Mar; 32 (1): 55-8
5. Shirbim Z, Sodani M, Shafieabadi A. The effectiveness of stress management skills training in university students' mental health promotion. J Andisheh va Raftar 2009; 2 (8): 7-18 [In Persian]
6. Sadeghi Movahed F, Narimani M, Rajabi S. Effects of coping skills training on students' mental health. J Ardabil University of Medical Sciences 2008; 8 (3): 261-9 [In Persian]
7. Ahghar G. Effectiveness of group counseling with cognitive behavioral approach on mental health of female students. JTBCP 2009; 4 (14): 7-13 [In Persian]
8. Eizadifard R, Sepasi Ashtiani M. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy with problem solving skills training on reduction of test anxiety symptoms. J Behavioral Sciences 2010; 4 (1): 23-7 [In Persian]
9. Mazaheri A, Baghban I, Fatehizadeh MA. Comparative study of the effect of behavioral and cognitive-behavioral group training of self esteem of Esfahan dormitory students. J Knowledge and Research in Applied Psychology 2007; 0 (29): 117-28 [In Persian]
10. Amiry Majd M, Shahmoradi A. The effectiveness of CBT on test anxiety reduction. J Behavioral Sciences 2009; 1 (1): 53-64 [In Persian]

همکاران نیز طی پژوهشی تأثیر مداخلات شناختی-رفتاری (CBT) را بر مهارت حل مسأله، کاهش علائم اضطراب امتحان و بهبود کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی نشان دادند.^(۸) مظاهری و همکاران نشان دادند که درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) مؤثرتر از مداخله‌های رفتاری و این تأثیر از لحاظ آماری معنی‌دار بود.^(۹) در مطالعه امیری مجد مداخله‌های شناختی-رفتاری (CBT) موجب بهبود عملکرد با توجه به ارتقای مهارت‌های مقابله با اضطراب شد.^(۱۰)

در مجموع مداخله‌های شناختی-رفتاری باعث ایجاد نتایج مثبت، کنترل و درمان علائم و نشانه‌های اضطراب، افسردگی و بهبود عملکرد اجتماعی می‌شود و سلامت روانی را در پی دارد. لذا، مراکز مشاوره دانشجویی می‌توانند از مداخله‌های فوق برای کمک به دانشجویان استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که مداخله‌ها در تحقیق‌های آتی به شکل گروهی و با رویکردی شناختی-رفتاری اجرا شود.

* سپاس‌گزاری:

از شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی قزوین در تأمین هزینه‌های این طرح تحقیقاتی تقدیر می‌شود.

* مراجع:

1. Park JA, Park K. Textbook of preventive and social medicine. Translated by: Refaee shirpak kh. Tehran. 2002; Vol. 2; P: 38
2. Zohoor A, Mossafarkhani E. The Prevalence of depression in Kerman school of health and that comparison with other state universities. online available: <http://www.sid.ir>
3. Shariati M, Kafashi A, Ghaehbandi MF, et al. Study of mental health and related factors in medical students at Iran University of Medical Sciences. J Payesh 2002; 3: 26-37