



بررسی چالش های سلامت روان دانشجو معلمان مطالعه پدیدار شناسانه

محمد رئیسی سرگدار

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان کرمان

mohammadraesi.sargodar@gmail.com

نجمه جعفر زاده شهربابکی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان کرمان

Najmeh995@gmail.com

فاطمه بهالالدینی زرنندی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان کرمان

چکیده

با توجه به اهمیت سلامت روان دانشجو معلمان هم به عنوان دانشجو و هم به عنوان معلمان آینده که بیشترین تأثیر را بعد از خانواده بر دانش آموزان دارند و به نوعی الگوی دانش آموزان قرار می گیرند، این نیاز احساس می شد که در حوزه سلامت روان باید پژوهشی انجام شود که بتواند این چالش ها را شناسایی کند و برای رفع آنها راهکار ارائه کند. با این اوصاف ما بر آن شدیم که یک پژوهش کیفی در این مورد انجام دهیم که با توجه به انعطاف پذیر بودن پژوهش کیفی به چالش های سلامت روان راحت تر دست پیدا می کردیم. روش ما برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش انجام مصاحبه هدفمند نیمه طراحی شده بود. ما در این پژوهش دریافتیم که بعضی چالش های سلامت روان برای دانشجو معلمان دانشگاه خواجه نصیر کرمان عبارتند از: دوری از خانواده در اوایل تحصیل، عدم ازدواج به موقع، عدم گرایش به ورزش و استرس هایی همچون آزمون جامع، استرس شب امتحان، محدودیت های گزینشی و حاضر شدن به عنوان معلم سر کلاس در سال آینده برای ورودی های ۹۱، در بین دانشجویان وجود دارد. که از طریق برنامه ریزی و افزایش آگاهی دانشجومعلمان می توان بسیاری از این چالش ها را مرتفع ساخت.

واژگان کلیدی: چالش، دانشجومعلم، سلامت روان



مقدمه

انسان موجودی پیچیده و دارای ابعاد مختلفی است که حیات وی در اثر تعادل نسبی این ابعاد هضم شده و دوام می آورد. یکی از این ابعاد، سلامت روان می باشد.

اصطلاح سلامت روانی اصطلاحی است که از آن برای بیان و اظهار کردن هدف خاصی برای هر جامعه استفاده می شود. هر فرهنگی بر اساس معیار های خود به دنبال سلامت روان است.

تعریف سلامت روان از نظر سازمان بهداشت جهانی

سلامت روان در مفهوم کلی سلامت جای می گیرد و سلامت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی؛ سلامت تنها نبود بیماری و عقب ماندگی نیست.

هدف هر جامعه این است که شرایطی را که سلامت اعضای جامعه را تضمین می کند آماده نماید. برای اینکه هر انسانی بتواند به طور مؤثر و سازنده قادر به انجام کارها بوده و به خوبی با دیگران سازش نماید و از زندگی خود رضایت نسبی داشته و به واقعیات زندگی با دید منطقی تری بنگرد، باید علاوه بر تن سالم از روان سالمی نیز برخوردار باشد. با توجه به اینکه زندگی در اغلب جوامع امروزی از لحاظ محیط و نحوه زندگی با آنچه در چند دهه ی گذشته وجود داشت تفاوت فاحشی پیدا کرده است و در همه ی امور سرعت و شتابزدگی به چشم می خورد و گروه کثیری از مردم با مشکلات و نگرانی های حاصل از این شتابزدگی مواجه هستند.

اغلب مردم در حل این مشکلات و بر طرف کردن نگرانی های خود اسیر اضطراب و دلواپسی هستند که این امر سبب بروز حالات عصبی و بیماری های روانی در آنان می گردد. حال با توجه به اینکه زندگی دانشجویی دارای مسائل و مشکلات زیادی می باشد که ایجاد فشار و بروز ناراحتی را به دنبال دارد. علاوه بر آن جامعه دانشجو معلمان که علاوه بر اینکه سلامت روان آنها به عنوان یک دانشجو مهم است. از لحاظ این که بعد از فارغ التحصیلی به عنوان معلم سر کلاس حاضر می شوند و الگوی دانش آموزان قرار می گیرند و باید مشکلات روانی آنان را نیز تشخیص دهند و برای رفع به موقع آنها تلاش کنند. اهمیت بررسی این موضوع را چند برابر می کند.

مطالعاتی که در این مورد انجام شده بیشتر شیوه کمی دارد و به بررسی وضعیت سلامت روان دانشجویان پرداخته اند. در بررسی های انجام شده دکتر حسن افتخار و همکارانش بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران دریافتند که ۵۲/۲۵ درصد از دانشجویان سالم و ۴۷/۷۵ درصد مشکوک به اختلالات روانی بودند، همچنین در حیطه افسردگی ۵۳/۷۵ درصد از دانشجویان دچار اختلال روانی و ۴۶/۲۵ درصد سالم بودند. (افتخار حسن و همکاران، ۱۳۹۰) همچنین آقای حسینی و همکارانش دریافتند که افراد مورد پژوهش به ترتیب از عواملی چون: افسردگی، اضطراب، حساسیت در روابط متقابل، وسواس و افکار پارانوئید رنج می برند. (حسینی حمزه و همکاران، ۱۳۷۹) و سایر مقالاتی که در این موضوع پژوهش انجام دادند بیشتر به همین صورت بوده اند. ولی ما در این پژوهش سعی بر شناخت چالش های سلامت روان دانشجویان و تأثیر هر کدام از این چالش ها بر سلامت روان داریم.

ملاحظات نظری

دانشجویان دانشگاه معمولاً افراد برگزیده هر جامعه هستند. آنها معمولاً از لحاظ هوش بر دیگر همسالان خود برتری دارند و اغلب از لحاظ موقعیت اجتماعی و اقتصادی از دیگر جوانان برخوردارترند و روی این اصل اختلال روان در میان دانشجویان دانشگاه شاید کمتر از جوانان دیگر باشد.



هربرت کارول در یکی از تحقیقات خود روی گروهی از دانشجویان از آنها خواست تا مشکلات و تعارض هایی را که دارند را بنویسند که به چند مورد از آنها اشاره می کنیم :

- ۱- تمایل به استقلال اقتصادی در مقابل میل به ماندن در منزل و علاقه به پدر و مادر
- ۲- میل به تفریح های متعدد اجتماعی در برابر تمایل به درس خواندن
- ۳- میل به ازدواج در برابر موانع و مقتضیاتی که از آن جلوگیری می کند .
- ۴- میل به برتری جسمانی و شرکت در ورزش های مختلف در برابر محدودیت هایی که از آن جلوگیری می کند .
- ۵- رابطه با جنس مخالف
- ۶- تنفر از رفتار دیگران ولی قادر نبودن به آشکار کردن احساسات خود .

همچنین روانشناسان متعددی ملاک های خاصی برای افرادی که سلامت روانی دارند پیش بینی کرده اند که از جمله از نظر گلاسر یکی از ویژگی های کسانی که سلامت روانی دارند این است که مسئولیت زندگی و رفتارشان را بپذیرد و به شکل مسئولانه رفتار کند. پذیرش مسئولیت کامل ترین نشانه سلامت روانی است.(نجات حمید،۱۳۷۸)

از دانشمندان دیگری که معیار هایی برای سلامت روان افراد در نظر گرفته، آلبرت ایس است که این معیارها عبارتند از: نفع شخصی، رغبت اجتماعی، خود فرمانی، تحمل، انعطاف پذیری، پذیرش عدم اطمینان، تعهد و تعلق نسبت به چیزی خارج از وجود خود، تفکر عملی، پذیرش خود، خطر نمودن و لذت گرایی بلند پایا

علاوه بر آن پژوهش های زیادی که در این زمینه انجام شده بیشتر به شیوه کمی بوده و سعی بر تعیین وضعیت روانی دانشجویان داشته اند. علی مهری در پژوهش خود دریافت که دانشجویان اختلالاتی همچون: اضطراب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دارند که در سلامت روان آنها تأثیر دارد .(مطهری علی وهمکاران،۱۳۸۸)

همچنین جهانشاه محمدزاده در پژوهش های خود دریافت که عواملی همچون: افسردگی، اضطراب، وسواس اجتماعی و اختلال خواب بر سلامت روان دانشجویان تأثیر دارد .(محمدزاده جهانشاه وهمکاران،۱۳۹۱)

در مکتب رفتارگرایی از نظر بی.اف. اسکینر سلامت روانی و انسان سالم معادل با رفتار منطبق با قوانین و ضوابط جامعه است و چنین انسانی وقتی با مشکل روبرو شود تا هنگامی که از طریق جامعه به هنجار تلقی شود، از طریق شیوه اصلاح رفتار برای بهبود و به هنجار کردن رفتار خود و اطرافیانش به طور متناوب استفاده می جوید .

سؤالات پژوهش

- ۱- چه مسائلی در دوران دانشجویی از نظر عاطفی برای شما وجود دارد ؟
- ۲- چه مسائلی در دوران دانشجویی برای شما استرس و نگرانی ایجاد می کند ؟
- ۳- چقدر در برابر وظایف خود مسئولیت پذیر هستید ؟
- ۴- در برخورد با موقعیتی که خشمگین و عصبانی می شوید چگونه عمل می کنید ؟
- ۵- چقدر به قانون احترام می گذارید و سعی در رعایت هنجارها دارید ؟



روش تحقیق :

در این تحقیق جامعه ی ما ورودی های ۹۱ دانشگاه خواجه نصیر کرمان اند که باتوجه به اینکه اواخر دوران دانشجویی در این دانشگاه را می گذرانند و تجربه بیشتری نسبت به سایر دانشجویان دارند، می توانند در این پژوهش اطلاعات جامع تری در اختیار ما قرار دهند. و ما در این پژوهش مطالعه پدیدار شناسانه چالش های سلامت روان را انتخاب کردیم و از طریق نمونه گیری هدفمند و با حداکثر تنوع سعی کردیم افرادی افرادی را انتخاب کنیم که هم از نظر فرهنگ و هم از نظر امکانات و رفاه بیشترین تنوع را داشته باشند .

از طریق انجام مصاحبه نیمه طراحی شده و با استفاده از برگه راهنما که حاوی پنج سؤالی که قبلاً ذکر شده است، بود به جمع آوری اطلاعات پرداختیم. حین انجام مصاحبه هر زمان که احساس کردیم اطلاعات ما کافی نیست یا مصاحبه شونده از دادن پاسخ کافی امتنا می ورزد سؤالاتی هم ارز با سؤالات برگه راهنما و چند سؤال که در موضوعات مورد نظر ریزتر می شد پرسیدیم تا اطلاعات مورد نیاز را به اندازه کافی به دست آوریم. همچنین قبل از انجام مصاحبه از مصاحبه شونده برای یادداشت اطلاعات شخصی وی روی برگه مصاحبه و ضبط کردن صدای او با گوشی تلفن همراه اجازه گرفتیم که تمامی مصاحبه شوندهگان این اجازه را به ما دادند .

مکانی که برای انجام مصاحبه انتخاب کردیم یکی از اتاق هایی که در خوابگاه وجود داشت که فضایی کاملاً آرام و با کمترین دخالت عوامل مزاحم برای مصاحبه شوندهگان بود. مدت زمان انجام هر مصاحبه بین ۷۰ تا ۹۰ دقیقه طول کشید که بیشتر سؤالات کلی مطرح می شد و اکثر وقت در اختیار مصاحبه شونده بود تا بتواند آزادانه صحبت کند و قبل از آن برای مصاحبه شونده اعتماد سازی کامل انجام شده بود که اطلاعات وی کاملاً محفوظ می ماند و این اطلاعات به جایی ارجاع نمی شود. در این پژوهش پس از انجام ۲۰ مصاحبه به اشباع اطلاعات رسیدیم .

یافته ها

پس از مطالعه و بررسی دقیق اطلاعات بدست آمده مشخص شد که دانشجویان در پنج مورد از چالش های سلامت روان که مطرح کردند اتفاق نظر بیشتری داشتند.

چالش دوری از خانواده

اولین چالشی که ما مطرح می کنیم دوری از خانواده به خصوص در اوایل دوران تحصیل است. ورود به فضای جدیدی با نام دانشگاه که اکثر دانشجویان از فضای گرم و صمیمی خانواده به یک محیط جدید انتقال پیدا می کنند، می تواند برای دانشجویان دلتنگی و نگرانی ایجاد کند و دانشجو با مسائل جدیدی روبرو می شود که عدم حل شدن این تعارضات می تواند به اضطراب نیز ختم شود .

مطالعات ما در این پژوهش نشان می دهد کسانی که در دوران دبیرستان خوابگاهی بودند با این مسئله زودتر از سایر دانشجویان کنار آمدند. یکی از مصاحبه شوندهگان می گوید: «سابقه مدرسه شبانه روزی و عادت به محیط خوابگاه باعث شده بود که رویارویی با مشکل دوری از خانواده برای ما آسان تر باشد.» عده ای دیگر از دانشجویان با این مسئله خیلی سخت کنار آمدند چنان که یکی از دانشجویان می گوید: « اوایل ورود به دانشگاه بحث دوری از خانواده برای ما سخت بود و علاوه بر آن رو به رو شدن با فضای جدید یعنی خوابگاه بسیار چالش برانگیز بود.» البته این مسئله برای بسیاری از دانشجویان به علت فضایی که دانشگاه فرهنگیان به وجود آورده است و تقریباً نیمی از هفته دانشجویان کلاس ندارند می توانند به خانواده سر بزنند مرتفع شده است و علاوه بر آن این مسئله ای است که در اوایل تحصیل مطرح می شود و دیر یا زود دانشجویان با آن کنار می آیند.



چالش ازدواج

دومین چالشی که ما مورد بحث قرار می دهیم ازدواج در دوران دانشجویی است ازدواج یک امر طبیعی و فطری و یکی از نیاز های ناگزیر بشر است. کسی که به این نیاز طبیعی پشت کند بدون تردید احساس کمبود خواهد کرد چون بر خلاف فطرت حرکت می کند به دشواری ها و مشکلات جسمی و روانی برخورد می نماید. بی شک یکی از عوامل فشارها و استرس های رو به افزایش در دنیای امروز که گریبان گیر بسیاری از جوانان است عدم ازدواج به موقع آنهاست.

دختران و پسران جوان در فراز و نشیب های زندگی به محیطی امن و پایگاه عاطفی نیازمند و بهترین فردی را که می توانند برای تأمین این نیاز برگزینند، همسر است.

امروزه پژوهش های جامعه شناسان و روان شناسان نیز حاکی از ارتباط مثبت سلامت روان و ازدواج است در همین زمینه مطالعات اداره بهداشت عمومی آمریکا در سال ۱۹۸۰ نشان می دهد که بین سلامت روانی و ازدواج ارتباط معنی داری وجود دارد.

ما نیز در تحقیقات خود دریافتیم که اکثر دانشجویان تمایل به ازدواج دارند و عواملی همچون عدم وجود شرایط مالی مناسب، عدم وجود آگاهی کافی و مناسب نبودن فضای دانشگاه فرهنگیان از لحاظ مختلط بودن از جمله مشکلاتی بودند که دانشجویان در مورد آنها اتفاق نظر داشتند. چنانکه یکی از دانشجویان می گوید: «یکی از مشکلات این دانشگاه این است که با تفکیک جنسیتی که داشته اند بحث ازدواج را از عمق به سطح بردند.» و جالب تر اینکه ما در بین دانشجویانی که با آنها مصاحبه می کردیم به موردی برخوردیم که ازدواجش به جدایی کشیده بود. او عوامل اصلی این جدایی را نبود تجربه کافی و عدم آگاهی در مورد ازدواج می دانست.

یکی دیگر از دانشجویان در مورد اهمیت ازدواج می گوید «ازدواج باعث می شود که بسیاری از کشمکش های درون تسکین یابد.» شاید منظور دانشجو از کشمکش حالات نیازی باشد که در هر موقعیتی ممکن است برایش پیش آید ولی چون هنوز پاسخ مناسبی برای این نیاز نداشته است امکان دارد رو به پاسخ های نامناسب بیاورد که با فطرت وی سازگار نیست و کم برای او چنین مسائلی ایجاد اضطراب و افسردگی می کند. یا وقتی که ببیند که بعضی از همسالان و دوستانش ازدواج کرده اند احساس نگرانی و وسواس کند.

چالش عدم گرایش به ورزش

یکی دیگر از چالش ها ورزش نکردن و نقش آن در سلامت روان دانشجویان است و در زمان ما تحقیقات بسیار نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه برای سلامت جسمانی ارزشمند است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب می کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می هد و خود پنداری مثبت را تقویت می کند. (Stryes and Katz, 1995)

در یکی از پژوهش های اخیر (Simon, 1999) در ایالات متحده، ۶۵ درصد از جوانان ابراز کرده اند که ورزش آنها را از استفاده از مواد مخدر و الکل باز داشته است. این تحقیق همچنین نشان می دهد که ورزش وسیله ای مهم برای ارتقای سطح زندگی اقتصادی - اجتماعی افراد بوده است. (شاملو سعید، ۱۳۹۰: ص ۱۵۸)

ما در تحقیق خود به این موضوع برخوردیم که فقط بعضی از دانشجویان آن هم در سطح حرفه ای ورزش را پیگیری می کنند. و اکثر دانشجویان به علت درگیر بودن بیش از حد با اینترنت و یا اکثر اوقات فراغت خود را خواب هستند. کمتر با ورزش همگانی آشنایی دارند و کمتر به آن می پردازند. علاوه بر آن دانشگاه نیز برنامه ریزی دائمی برای انجام ورزش به صورت همگانی در دانشگاه ندارد.



یکی از دانشجویان در مصاحبه خود اینگونه گفت: «عدم وجود امکانات و برنامه ریزی مناسب سبب شده که ورزش در بین دانشجویان کم رنگ شود.» یکی دیگر از دانشجویان معتقد است: «ورزش به تخلیه روانی افراد کمک می کند و هر فرد باید علاوه بر اهمیت جسمانی ورزش به اهمیت روانی آن آگاهی پیدا کند.»

چالش استرس های دانشجویی

هانس سیله روانپزشک اطریشی الاصل مقیم کانادا که پایه گذار پژوهش های علمی درباره پدیده استرس بوده و از اولین کسانی است که رابطه بین استرس و بیماری ها را دقیقاً توجیه کرده است. او استرس را «درجه سوز و ساز بدن» بر اثر فشارهای زندگی تعریف می کند. یکی از محققان به نام فرد گودوین در سال ۱۹۸۳ نشان داد که انسان ها قدرت زیادی برای تحمل استرس های شدید دارند، اما هنگامی درمانده می شوند که قدرت تجهیز مجدد قوا برای مقابله با فشارهای جدید را نداشته باشد. (شاملو سعید، ۱۳۹۰: ص ۱۲۱ و ۱۲۲)

مطالعات ما نیز اینگونه نشان می دهد که اکثر دانشجویان استرسی به نام آزمون جامع را که قرار است به وسیله آن دانشجویان را در پایان تحصیل تعیین صلاحیت کنند، مطرح می کنند. و این استرس برای آنها از زمان مطرح شدن این موضوع وجود داشته است و هنوز هم وجود دارد. و تقریباً این به یک استرس دائمی در سال آخر تحصیل دانشجویان تبدیل شده است که می تواند اثرات منفی بر سلامت روان دانشجویان داشته باشد.

در اوایل دهه ۱۹۵۰ میلادی روانپزشکی به نام توماس هلمز در پژوهش های خود به این نتیجه رسید که تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس لزوم، ضرورت و اجبار در ایجاد تغییر و تحول در روند زندگی معمول فرد است. (شاملو سعید، ۱۳۹۰: ص ۱۲۳)

یکی دیگر از استرس هایی که اکثر دانشجویان در آن اشتراک نظر داشتند بحث تقسیم بندی برای دانشجویان ورودی ۹۱ است که به نظر خودشان یک تغییر اجباری در روند زندگی آنهاست و باتوجه به نظر توماس هلمز می تواند استرس زا باشد. همچنین نگران هستند برای خدمت در آموزش و پرورش به نقاط دور افتاده ای فرستاده شوند که امکانات زندگی کمتر از حد معمول است برای آنها ایجاد استرس می کند.

از عوامل استرس زای دیگری که بیشتر دانشجویان در مصاحبه های خود مطرح کردند می توان به ترس از زلزله با توجه به وضعیت ساختمانهای خوابگاه ها، استرس شب امتحان، محدودیت های دانشگاه فرهنگیان و استرس حاضر شدن سر کلاس به عنوان معلم در سال آینده برای ورودی های ۹۱ می توان اشاره کرد.

چالش رویارویی با خشم

یکی دیگر از چالش های مطرح شده رویارویی با خشم و مسئله جدید است. یکی از ویژگی های افراد ناسازگار نارسایی در مهارت های حل مسئله است. بسیاری از محققان بر این باورند که شناخت و کاربرد مهارت های بین فردی حل مسئله از جنبه های مهم زندگی و حتی پیش نیاز سلامت روان و سازگاری رفتاری است. (هرلین ۲۰۰۴)

جاهودا، تراور، پارت و فین (۲۰۰۵) و نقل از نویدی (۱۳۸۵) نشان داده اند که شیوه های پاسخ دهی افراد خشمگین و پرخاشگر ناسازگارانه است. (شکوهری یکتا و همکاران، ۱۳۹۲) افراد پرخاشگر معمولاً از مهارت های سازگارانه حل مسئله برخوردار نیستند و به طور تکانشی عمل می کنند. (نویدی ۱۳۸۵)

با توجه به حساسیت شغل معلمی و تأثیر مستقیم رفتار معلمان بر دانش آموزان، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان باید از افرادی باشند که در کنترل خشم مهارت داشته باشند و هم توانند در موقعیت جدید و حل مسائل بهترین تصمیم را اتخاذ نمایند.



ما در این پژوهش دریافته‌ایم که اکثر دانشجویان در هنگام بروز خشم تمایل به ترک مکان متشنج دارند و بیشتر سعی می‌کنند خونسردی خود را حفظ کنند. مثلاً یکی از دانشجویان می‌گوید: «در موقعیت خشم آلود فوری مکان را ترک می‌کنم.» یکی از دانشجویان گفته است: «آدم خونسردی هستم، ابتدا فکر می‌کنم و بعد از خودم پاسخ نشان می‌دهم.» با توجه به این موارد و موارد دیگر که در مصاحبه‌ها ذکر شده است، به نظر می‌رسد که این دانشجویان مهارت‌های نسبتاً مناسبی برای کنترل خشم دارند.

باتوجه به یافته‌های پژوهش و اطلاعات به دست آمده وحالات و روحیات افراد مصاحبه‌شونده در این تحقیق ما به مورد حادی از لحاظ روانی بر نخوردیم و دانشجویان از سلامت روان نسبتاً قابل قبولی برخوردار اند.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به اینکه دانشجویان قشر آگاه جامعه‌اند و در برابر چالش‌ها و مسائل و مشکلات بهتر از سایر افراد جامعه می‌ایستند. اما در عین حال آسیب پذیرتر می‌باشند. به علت احساسات و هیجانات سرشاری که دارند و حتی به علت غرور در دوران جوانی مانع از اتخاذ تصمیم درست در مواقع بحرانی می‌شود. از طرفی دانشجو معلمان که شرایط آنها با سایر دانشجویان کمی متفاوت است و تا حدودی از نظر شغل در آینده نگرانی خاصی ندارند و به علت محدودیت‌هایی که برای ورود به این دانشگاه و شغل معلمی وجود دارد اکثراً مشکلات کمتری نسبت به سایر دانشجویان از لحاظ روانی دارند. چالش‌هایی که مطرح شد بیشتر به وجود آمده از شرایط دوران دانشجویی هستند و می‌توان راهکارهای مناسبی برای آنها ارائه داد. تمام چالش‌های مطرح شده به نحوی در سلامت روان تاثیر دارند، دوری از خانواده می‌تواند در اوایل تحصیل دانشجویان را با نگرانی و خلأ عاطفی مواجه کند که عدم حل به موقع این مسئله می‌تواند بر سلامت روان دانشجویان تأثیر بگذارد. همچنین دانشجویان که اکثراً بین ۱۸ تا ۲۶ سال سن دارند و در اوج عاطفه و احساس‌اند، ازدواج می‌تواند پایگاه عاطفی امنی برای آنها ایجاد کند و علاوه بر آن برای بسیاری از نیازهای فطری آنها پاسخ مناسب ارائه دهد و به سلامت روانی آنها کمک کند. برای برطرف شدن چالش ازدواج در دوران دانشجویی می‌توان راهکارهایی همچون مختلط شدن دانشگاه را پیشنهاد داد که ما در تحقیق خود به جرأت می‌توان گفت که به اشباع صد در صدی راجع به این مسئله رسیدیم. این موضوعی از طرفی می‌تواند فرصت‌های آشنایی و شناخت هر چه بیشتر پیش روی دانشجو ایجاد کند و هم دانشجویان را از لحاظ درک و شعور اجتماعی تقویت می‌کند.

ورزش کردن و نشاط می‌تواند هم به سلامت جسم و هم به سلامت روان دانشجویان کمک کند و همانطور که قبلاً اشاره شد از روی آوردن دانشجویان به بزهکاری‌های اجتماعی بکاهد و در اوقات فراغت آنها را سرگرم کند.

درموردمسائلی که باعث ایجاد استرس در دانشجویان شده است، می‌توان با آگاهی دادن به دانشجو‌ها و برنامه‌ریزی مناسب در جهت رفع آنها اقدام کرد.

در حوزه ایجاد فرهنگ ورزش همگانی و حرفه‌ای و تأثیر آن در روحیه افراد باید دانشگاه به فکر کار اساسی باشد و برنامه‌ریزی‌هایی برای ورزش همگانی انجام شود چراکه ورزش همگانی در دانشگاه شدیداً کم‌رنگ است و دانشجویان نیز در جهت اجرای این برنامه‌ها همکاری کنند. در زمینه کنترل خشم دانشجویان در وضعیت نسبتاً مناسبی قرار دارند و می‌توان از طریق ارائه مشاوره و آگاهی دادن به دانشجویان مهارت آنها را هرچه بیشتر در این زمینه افزایش داد.



منابع

۱_ مرادیان سر کخلایی منور، افتخار حسن، نجات سحرناز، ساعی پور نرگس، شمیر زاده اسماعیل، (۱۳۸۹_۱۳۹۰) _ سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران

۲_ حمزه حسینی، ابراهیم موسوی، (۱۳۷۸_۱۳۷۹)، وضعیت سلامت روانی دانشجویان سال ۱۳۷۸_۱۳۷۹ دانشگاه علوم پزشکی مازندران

۳_ شاملو سعید، (۱۳۹۰)، بهداشت روانی، رشد، تهران (ویرایش دوم)

۴_ نجات حمید، ایروانی محمود، مفهوم سلامت روان در مکاتب روانشناسی

۵_ مطهری علی، صدیقی صومعه کوچک زینب، (۱۳۸۸)، وضعیت سلامت روان و برخی عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه های سبزوار در سال ۱۳۸۸

۶_ محمد زاده جهانشاه، خسروی افرا، اکبری مهناز، بررسی وضعیت سلامت روانی و عوامل موثر بر آن، دانشگاه ایلام

۷_ www.isaarmhc.ir

۸_ شاملو سعید، (۹۰) بهداشت روانی، رشد، تهران (ویرایش دوم)

۹_ شاملو سعید، (۹۰) بهداشت روانی، رشد، تهران (ویرایش دوم)

۱۰_ همان

۱۱_ همان

۱۲_ شکوهی یکتا، اکبری زرد خانه سعید، شاه محمدی خدیجه، (۹۲)، اثر بخشی آموزش و مدیریت خشم بر سلامت روان و سبک های تربیتی معلمان پیش دبستانی