

بررسی عوامل موثر بر افسردگی، استرس درک شده و حمایت اجتماعی درک شده و ارتباط میان آن‌ها در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

عبدالرضا مرتضوی طباطبایی^۱، علی رمضانخانی^۲، ذبیح اله قارلی پور^{۳*}، اکبر بابایی حیدرآبادی^۴، الهه توسلی^۵، مسعود مطلبی قائن^۶، حمیدرضا گیلاسی^۷، طاهره کرمانی رنجبر^۸، محمد فخارزاده^۹

(۱) مرکز تحقیقات پروتئومیکس، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

(۲) گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

(۳) کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

(۴) گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

(۵) گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

(۶) دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

(۷) گروه روان شناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام

تاریخ پذیرش: ۹۲/۵/۹

تاریخ دریافت: ۹۲/۲/۳

چکیده

مقدمه: افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان است که به زمان و مکان و شخص خاصی محدود نیست و همه گروه‌ها و رده‌های جامعه را در بر می‌گیرد. زیان‌بخش‌ترین اثر استرس طولانی مدت، ایجاد اختلال در عملکرد موثر قدرت تفکر و یادگیری گزارش شده است. حمایت اجتماعی، آسیب‌پذیری فرد را نسبت به استرس، افسردگی و انواع بیماری‌های روانی و جسمانی کاهش می‌دهد. هدف این مطالعه تعیین عوامل موثر بر افسردگی، استرس درک شده و حمایت اجتماعی درک شده و ارتباط میان آن‌ها در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش یک مطالعه اپیدمیولوژیک از نوع توصیفی-تحلیلی بود که روی ۳۹۰ نفر از دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شد. نحوه انجام مطالعه بدین شرح بود که ابتدا به روش تصادفی‌ساده از بین خوابگاه‌ها، دو خوابگاه (یکی از خوابگاه برادران و یکی از خوابگاه خواهران) را انتخاب کرده سپس با مراجعه به خوابگاه‌ها در اواسط ترم، پرسش‌نامه‌هایی (پرسش‌نامه افسردگی بک، پرسش‌نامه چند بعدی حمایت اجتماعی درک شده و پرسش‌نامه استرس درک شده) در اختیار آنان قرار داده شد و داده‌های مورد نیاز از آنان جمع‌آوری شد. داده‌های جمع‌آوری شده پس از ورود به نرم افزار SPSS vol.16 با استفاده از آمار توصیفی و برای بررسی ارتباط بین هریک از فاکتورها از آزمون‌های ANOVA، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t مستقل، کای اسکور و Fisher exact test مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش: نتایج نشان داد ۳۰/۵ درصد از دانشجویان وضعیت تحصیلی و شغلی را منبع استرس در زندگی دانشجویی خود ذکر کرده بودند. میانگین نمرات استرس درک شده $26/84 \pm 8/27$ ، حمایت اجتماعی درک شده $28/32 \pm 9/56$ و افسردگی $12/10 \pm 9/02$ بوده است. ۴۹/۷ درصد از دانشجویان به درجات مختلفی دچار افسردگی بودند. بین استرس درک شده، حمایت اجتماعی درک شده و افسردگی رابطه آماری معنی‌داری وجود داشت. ($P < 0.001$)

بحث و نتیجه‌گیری: از آنجایی که تقریباً نیمی از دانشجویان دچار افسردگی هستند بنا بر این توجه به این امر خیلی مهم و ضروری است. پیشنهاد می‌گردد جلسات مشاوره و سوق دادن دانشجویان به سمت کارهای تیمی و مشارکت دادن آن‌ها در امور مربوط به فوق برنامه در جهت افزایش حمایت اجتماعی و کاهش استرس و افسردگی آن‌ها اجرا شود.

واژه‌های کلیدی: استرس درک شده، حمایت اجتماعی درک شده، افسردگی، دانشجویان

* نویسنده مسئول: کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

Email: gharlipour@yahoo.com

مقدمه

اختلالات روانی، مشکلات شایع و جدی هستند که در تمام دنیا مشاهده می‌شوند، (۱). در این میان، افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی است که بر اساس تحقیقات انجام گرفته ۲۰ تا ۲۵ درصد مردم دوره‌هایی از افسردگی را در لحظه‌هایی از عمر خود تجربه می‌نمایند، (۲). این اختلال روانی با احساس یاس و ناامیدی، ناراحتی، فقدان هرگونه انگیزه و امید و کاهش سطح اعتماد به نفس و بدبینی همراه است، (۳). افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان است که به زمان و مکان و شخص خاصی محدود نیست و همه گروه‌ها و رده‌های جامعه را در بر می‌گیرد، (۴)، اما پژوهش‌های مختلف شیوع آن را در بین دانشجویان بالا و میزان آن را ۲۰ تا ۳۲ درصد گزارش نموده‌اند، (۵)، که می‌تواند موجب خودکشی، اعتیاد، اعتماد به نفس پائین و نتایج حاصل از آن، افت تحصیلی و در مجموع اختلال در عملکردهای مختلف شغلی، خانوادگی و اجتماعی شود که به طور مستقیم و غیرمستقیم هزینه‌های هنگفتی را به جامعه تحمیل نماید، (۶). تحقیقات نشان داده است، در صورتی که عوامل استرس‌زای محیطی برای مدتی طولانی باقی بمانند، منجر به بروز مشکلات جسمی و روانی هم چون اضطراب، افسردگی، ترس، علائم قلبی عروقی، مشکلات گوارشی، بی‌خوابی، سردرد، لنفادنوپاتی و تعریق بیش از حد می‌شوند، (۷). از طرف دیگر زیان بخش‌ترین اثر استرس طولانی مدت، ایجاد اختلال در عملکرد موثر قدرت تفکر و یادگیری گزارش شده است، (۸). بدون شک سلامت روانی نقش مهمی در پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند. 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، (۹). ورود دانشجویان جوان به یک نقطه مکانی جدید، آن‌ها را در معرض فشارهای متعدد، از جمله «شوک فرهنگی» قرار خواهد داد که این فشار روانی می‌تواند زمینه‌ساز ناهنجاری‌های متعدد در فرد شود، (۴). در واقع 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 می‌توانند سبب ایجاد استرس در دانشجویان و در نهایت سبب افت عملکرد تحصیلی در آنان شوند، (۱۰). این گروه از افراد به لحاظ تغییرمحل زندگی وجدایی ناگهانی از خانواده‌ها، فشار تحصیل، دلبهره امتحان و دیگر عوامل تنش‌زا در طول دوران تحصیل خود در معرض اختلالات مختلف روانی و افسردگی با درجات متفاوت قرار داشته، لذا گروه در معرض خطر محسوب می‌شوند و برنامه‌ریزی اجتماعی برای آنان از اهمیت زیادی برخوردار است، (۱۱). بنا بر این عوامل متعددی می‌توانند در بروز و شیوع افسردگی نقش داشته باشند که در این خصوص پژوهشگران رویدادهای منفی استرس‌زای زندگی و پائین بودن سطح حمایت اجتماعی را دو عامل مرتبط با افسردگی عنوان کرده‌اند، (۱۲)، در این راستا پژوهشگران نقش حمایت اجتماعی را به عنوان فرایند ضربه‌گیر استرس (Stress Buffering Process) مطرح می‌کنند که سودمندی روان‌شناختی حمایت اجتماعی ممکن است ناشی از اثر آن روی ارزیابی ذهنی عوامل فشار، انتخاب شیوه‌های موثر سازگاری، احساس عزت نفس و مهارت‌های فردی باشد (۱۳). حمایت اجتماعی به میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه اعضای خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف شده است، (۱۴). مطالعات نشان داده حمایت اجتماعی نقش مهمی در حفظ سلامتی افراد بازی می‌کند و در کاهش آثار منفی استرس‌های فراوانی که از محیط و جامعه کسب می‌شود و به تبع آن بر کیفیت زندگی اثر مستقیم خواهد داشت، (۱۵). بنا بر این حمایت اجتماعی، آسیب‌پذیری فرد را نسبت به استرس، افسردگی و انواع بیماری‌های روانی و جسمانی کاهش می‌دهد، (۱۶). اوریت و همکاران بر این باورند که فرد بر اساس تجارب پیشین ممکن است نتیجه‌گیری نماید که از حمایت اجتماعی برخوردار است یا خیر، و چنان‌چه پاسخ مثبت باشد، تعامل با شبکه اجتماعی افزایش یافته و اثر منفی رویدادهای زندگی کاهش می‌یابد، (۱۷). به طور کلی بررسی‌ها نشان می‌دهد که افرادی که

دارای حمایت اجتماعی بالا و کشمکش‌های میان فردی کمتری می‌باشند در رویارویی با رخدادهای فشارهای زندگی بیشتر ایستادگی می‌کنند، به طور موثری مقابله می‌نمایند و نشانه‌های کمتری از افسردگی یا آشفتگی‌های روانی را نشان می‌دهند، (۱۳)، و تمرکز بر حمایت اجتماعی و رویدادهای منفی زندگی ممکن است در زمینه پیشگیری از اختلال‌های افسردگی سودمند باشد و به نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی هنگام بروز استرس مانند یک سپر محافظ عمل کند و از بروز نشانه‌های افسردگی پیشگیری و یا شدت نشانه‌های روان‌شناختی را تعدیل می‌کند. (۱۸)

با توجه به مطالب ذکر شده در فوق و اهمیت چشمگیر حمایت اجتماعی و کاهش عوامل استرس‌زا در پیشگیری نشانه‌های افسردگی، در این پژوهش به بررسی عوامل موثر بر افسردگی، استرس درک شده و حمایت اجتماعی درک شده و ارتباط میان آن‌ها در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی پرداخته شد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بود که جامعه آماری آن را دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در سال ۱۳۹۱ تشکیل می‌دهند. نحوه انجام مطالعه بدین شرح بود که ابتدا به روش تصادفی ساده ۳۹۰ نفر دانشجو از بین خوابگاه‌ها را انتخاب کرده سپس با مراجعه حضوری در اواسط ترم، پرسش‌نامه‌هایی (پرسش‌نامه افسردگی بک، پرسش‌نامه چند بعدی حمایت اجتماعی درک شده و پرسش‌نامه استرس درک شده) در اختیار آنان قرار داده شد و داده‌های مورد نیاز از آنان جمع‌آوری گردید. لازم به ذکر است که پرسش‌نامه استاندارد بک حاوی ۲۱ سوال چندگزینه‌ای است که امتیازات این پرسش‌نامه از صفر تا ۶۳ می‌باشد و نهایتاً بر اساس این امتیاز وضعیت فرد از نظر افسردگی به این صورت که: تا ۱۰ دامنه طبیعی، ۱۱ تا ۱۶ افسردگی خفیف، ۱۷ تا ۳۰ افسردگی متوسط، ۳۱ تا ۴۰ افسردگی شدید و بالاتر از ۴۰ افسردگی بسیار شدید می‌باشد. روایی و پایایی این آزمون که علائم و نگرش‌های مبتنی بر افسردگی را

می‌سنجد، در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است، (۱۹،۲۰). مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی درک شده شامل ۱۲ سوال اختصاصی می‌باشد که توسط زیمت و همکاران در سال ۱۹۸۸ مطرح شد، (۲۱). این مقیاس با رتبه‌های ۰ تا ۴ نمره دهی می‌شود که هر فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۴۸ می‌گیرد که هر چه بیشتر باشد نشان‌دهنده حمایت اجتماعی بیشتر است، پایایی و روایی این مقیاس در مطالعه قائدی و همکاران سنجیده شده است، (۲۲). برای سنجش میزان استرس درک شده از یک مقیاس جهانی که توسط کوهن و همکاران در سال ۱۹۸۳ طراحی و ارائه گشته است، (۲۳). در زمینه آموزش بهداشت، باستانی و همکاران نیز در سال ۲۰۰۵ از این مقیاس بهره برده‌اند، (۲۴). در این مطالعه از فرم ۱۴ سوالی استفاده گردید. پاسخ‌گزینه‌ها طبق دستورالعمل مقیاس از هیچ تا خیلی زیاد و از نمرات ۰ تا ۴ درجه بندی شده بود.

گفتنی است که آزمودنی‌های پژوهش در زمینه چگونگی انجام طرح و محرمانه بودن اطلاعات و هم‌چنین هدف از انجام این طرح توجیه شدند. داده‌های جمع‌آوری شده پس از ورود به نرم افزار SPSS vol.16 با استفاده از آمار توصیفی و برای بررسی ارتباط بین هریک از آزمون‌های ANOVA، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t مستقل، کای اسکور و Fisher exact test مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج پژوهش

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که از بین ۳۹۰ نفر، ۸۳ نفر (۲۱/۳ درصد) تجربه مصرف مواد مخدر را ذکر کرده بودند و ۳۰۷ نفر (۷۸/۷ درصد) هیچ نوع مواد مخدري مصرف نکرده بودند. هم‌چنین ۵۴ نفر (۱۳/۸ درصد) از دانشجویان دارای تجربه مصرف دخانیات بودند. ۵۱ نفر (۱۳/۱ درصد) از آن‌ها داروهای ضد افسردگی یا آرام‌بخش استفاده کرده بودند و ۳۳۷ نفر (۸۶/۴ درصد) تا به حال داروهای ضد افسردگی یا آرام‌بخش مصرف نکرده بودند. هم‌چنین ۲ نفر (۰/۵ درصد) پاسخی به این سوال نداده بودند. ۲۰۴ نفر (۵۲/۳ درصد) بیش از یک گزینه را منبع استرس در زندگی دانشجویی عنوان کرده بودند و ۸۴ نفر (۲۱/۵ درصد) وضعیت تحصیلی، ۳۵ نفر (۹ درصد) وضعیت شغلی، ۲۹

نفر (۷/۴ درصد) روابط خانوادگی و بین فردی و ۲۰ نفر (۵/۱ درصد) وضعیت جسمی و فردی را منبع استرس گزارش کرده بودند، از بین دانشجویان مورد مطالعه، ۱۹۶ نفر (۵۰/۳ درصد) از نظر افسردگی طبیعی بودند، ۸۶ نفر (۲۲/۱ درصد) افسردگی خفیف داشتند، ۹۱ نفر (۲۳/۳ درصد) دارای افسردگی متوسط و ۱۷ نفر (۴/۴ درصد) افسردگی شدید داشتند. نتایج جدول شماره ۱، نشان می دهد که میانگین نمرات استرس درک شده $26/84 \pm 8/27$ ، حمایت اجتماعی درک شده $28/32 \pm 9/56$ و افسردگی $12/10 \pm 9/02$ بوده است.

جدول شماره ۱. شاخص های مرکزی و پراکندگی نمرات استرس درک شده، حمایت اجتماعی درک شده و افسردگی در دانشجویان مورد مطالعه

متغیر	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
استرس درک شده	۴	۵۶	۲۶/۸۴	۸/۲۷
حمایت اجتماعی درک شده	۰	۴۸	۲۸/۳۲	۹/۵۶
افسردگی	۰	۵۸	۱۲/۱۰	۹/۰۲

طبق یافته های جدول شماره ۲، نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین استرس درک شده و حمایت اجتماعی درک شده همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد. ($P < 0.001$, $r = -0.33$)

جدول شماره ۲. بررسی رابطه بین استرس درک شده و حمایت اجتماعی درک شده در دانشجویان مورد مطالعه

نتیجه آزمون	حمایت اجتماعی درک شده	استرس درک شده
$P < 0.001$	-۰/۳۳	۱
	۱	-۰/۳۳

بر اساس جدول شماره ۳، میانگین نمره استرس درک شده در دانشجویانی که به درجات مختلفی افسردگی داشتند $31/26 \pm 6/91$ ، و در دانشجویانی که افسردگی نداشتند میانگین نمره استرس درک شده $22/46 \pm 7/1$ بود که این تفاوت از نظر آماری معنی دار است. ($P < 0.001$)

جدول شماره ۳. بررسی رابطه بین استرس درک شده و افسردگی در دانشجویان مورد مطالعه

نتیجه آزمون	انحراف معیار	میانگین	استرس درک شده	افسردگی
$P < 0.001$	۶/۹۱	۳۱/۲۶	بله	
$t = 12/39$	۷/۱	۲۲/۴۶	خیر	

طبق نتایج جدول شماره ۴، میانگین نمره حمایت اجتماعی درک شده در دانشجویانی که به درجات مختلفی افسردگی داشتند $25/43 \pm 9/41$ ، و در دانشجویانی که افسردگی نداشتند میانگین نمره حمایت اجتماعی درک شده $31/19 \pm 8/83$ بود که این تفاوت از نظر آماری معنی دار است. ($P < 0.001$)

جدول شماره ۴. بررسی رابطه بین افسردگی و حمایت اجتماعی درک شده در دانشجویان مورد مطالعه

نتیجه آزمون	انحراف معیار	میانگین	حمایت اجتماعی	افسردگی
$P < 0.001$	۹/۴۱	۲۵/۴۳	بله	
$t = -6/23$	۸/۸۳	۳۱/۱۹	خیر	

بحث و نتیجه گیری

بهداشت روان دانشجویان، یکی از مسائل اساسی زندگی دانشجویی است که توجه به آن در رشد و توسعه جامعه اثری مستقیم دارد و پرداختن به آن شرط اصلی بهره وری بهینه از نیروهای کارآمد و تحصیل کرده است. در این مطالعه ۵۲/۳ درصد از دانشجویان مورد مطالعه بیش از یک گزینه را به عنوان منبع استرس زا در زندگی دانشجویی خود ذکر کرده بودند و ۳۰/۵ درصد از دانشجویان وضعیت تحصیلی و شغلی را منبع استرس عنوان کرده بودند. در این راستا نتایج مطالعه اکبری و همکاران نشان داده بود که عوامل استرس زای دانشگاهی به طور معنی داری بیش از عوامل غیر دانشگاهی در سطوح استرس دانشجویان نقش داشتند. (۷)

میانگین نمره استرس درک شده در دانشجویان مورد بررسی $26/84 \pm 8/27$ بود. به طوری که در مطالعه اکبری و همکاران میانگین نمره استرس $16/22 \pm 10/064$ بوده است، (۷). هم چنین نتایج پژوهش شریعتی در دانشجویان پزشکی نشان داه است که ۴۰/۷ درصد از دانشجویان استرس داشتند، (۲۵). شیوع استرس در دانشجویان پزشکی مالزی، ۴۱/۹ درصد ذکر شده است، (۲۶). در این پژوهش، میانگین نمره حمایت اجتماعی درک شده $28/32 \pm 9/56$ بود و هر چه میانگین نمره بیشتر باشد نشان دهنده حمایت اجتماعی بالاتر است. با توجه به این که حداکثر نمره حمایت اجتماعی درک شده برای این مطالعه ۴۸ بوده است، بنا بر این حمایت اجتماعی در دانشجویان مورد مطالعه نسبتاً پایین است. در پژوهش اکوچکیان و همکاران میانگین نمره حمایت اجتماعی افراد $28/32 \pm 9/56$ گزارش شده است، (۲۷). به نظر می رسد اختلاف در نمرات حمایت اجتماعی در مطالعات متعدد به دلیل وجود ابزارهای اندازه گیری متفاوت می باشد. همان طور که نتایج مطالعه نشان داد ۴۹/۷ درصد از دانشجویان مورد مطالعه به درجات مختلفی دچار افسردگی بودند. به عبارت دیگر تقریباً نیمی از دانشجویان مورد مطالعه افسردگی داشتند. در این راستا نتایج مطالعه نجفی پور و یکتا طلب، شیوع افسردگی به درجات مختلف از خفیف تا نسبتاً شدید در دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی جهرم را ۴۵/۴ درصد گزارش کرده است، (۲۸). در مطالعه موسوی و همکاران ۲۵/۶۳ درصد از دانشجویان افسردگی داشتند، (۲۹). در مطالعه دیگری ۶۴/۳ درصد از دانشجویان به درجات مختلفی به افسردگی مبتلا بودند، (۳۰). به نظر می رسد تفاوت در این آمارها ناشی از ویژگی های شخصیتی مختلف، استرس های تحصیلی و شغلی گوناگون، کمتر بودن اوقات فراغت باشد. بسیاری از این مطالعات در مکان ها، زمان ها و فازهای مختلف و با استفاده از شیوه ها و ابزارهای گوناگون انجام گرفته است. علت دیگر این تفاوت ها، نحوه پذیرش دانشجویان هر دانشگاه، درصد افراد بومی، درصد افراد خوابگاهی و متفاوت بودن قوانین داخلی هر دانشگاه می تواند باشد.

پژوهش حاضر نشان داد که بین میزان استرس درک شده و حمایت اجتماعی درک شده همبستگی منفی و معنی داری وجود دارد، ($P < 0.001$, $r = -0.33$). یافته های مطالعه فولادوند و همکاران نیز نشان داده است که بین استرس و حمایت اجتماعی ارتباط معنی داری وجود داشته است، (۳۱). در مطالعه همتی راد و سپاه منصور بین استرس و حمایت اجتماعی رابطه معنی داری یافت شده است یعنی افرادی که حمایت اجتماعی بالاتری داشتند سطح استرس پایین تری را گزارش کرده بودند، (۳۲). دلونگ و همکاران نیز گزارش کردند که حمایت از افراد در محیط کار ممکن است اثر منفی منبع استرس را کاهش داده و موجب افزایش سلامت در آنان شود، (۳۳). در مطالعه دلونگ و هولتزمن بر نقش ویژگی های شخصیتی و حمایت اجتماعی در سازگاری با محیط و کاهش استرس اشاره شده است، (۳۴). بنا بر این می توان گفت حمایت اجتماعی نقش تعدیل کننده ای بر سطح استرس دارد و یکی از پیش بینی کننده های سلامت روان است. طبق یافته های مطالعه حاضر، بین استرس درک شده و افسردگی نیز تفاوت معنی داری وجود داشت ($P < 0.001$), یعنی دانشجویانی که افسردگی داشتند استرس بالاتری هم گزارش کرده بودند. در این راستا، کیکیت در پژوهش خود عنوان کردند که استرس شدید و بلند مدت می تواند توانایی سازگاری فرد را تحت تاثیر قرار دهد، موجب افسردگی شود و ضمن

می شود و باعث کاهش نشانه های افسردگی می شود. (۳۷)

به طور کلی، نتیجه گیری می شود که با افزایش حمایت اجتماعی در دانشجویان و کاهش منبع استرس زا در محیط دانشگاهی می توان تا حدودی زیادی استرس و افسردگی را در دانشجویان کاهش داد. با برگزاری جلسات مشاوره به صورت مداوم و مستمر برای دانشجویان و مشارکت دادن آن ها در امور فوق برنامه نیز می توان در جهت افزایش حمایت اجتماعی و کاهش افسردگی و استرس دانشجویان گام بلندی برداشت.

References

- 1-Shafie N, Allahtavakoli M, Rafati F, Kazemi M. [Effect of Ramadan fasting on mental health of nursing students in jiroft nursing college]. J Rafsanjan Uni Med Sci 2007;6:73-8.(Persian)
- 2-Gotlib C, Hammen F. Handbook of depression. 3rd ed. Newyork:Guliford Press; 2001.P.21- 45.
- 3-kull M . Risk groups of physical inactivity and relationship of inactivity with mental health of women, outcomes health promotion .J Stress Med 2000;8:93-8.
- 4-Azad E. [The role of cultural Stresses on mental health]. Proceed J 200;45:42-9.(Persian)
- 5-Lotfinia H, Yazdandost R, Asgarnajad AA, Gharagi B, Grocei M. [Effectiveness of problem solving therapy among depressed students]. Med J Tabriz Uni Med Sci 2009;31:54-8.(Persian)
- 6-Sharifi Kh, Soki Z, Khademi Z, Hosseini M, Tagharobi Z. [Prevalence of depression and its contributing factors among Kashan medical university students]. Fe-yz J Kashan Uni Med Sci 2001;4:54-8.(Persian)
- 7-Akbari M, Nejat AH, Dastorani S, Rouhani A. [Evaluation of stress level and related factors among students of Mashhad Dental School (Iran) in academic year of 2008-2009]. J Mashhad Dent School 2001; 35:165-76.(Persian)
- 8-Haljin PR, Vitborn SK. [Psychopathology: Clinical viewpoints about psychological disorders]. Translated by: Yahya Sey-

آسیب رساندن به بدن، لذت زندگی را از بین ببرد،(۳۵). پژوهش حاضر نشان داد که بین حمایت اجتماعی درک شده و افسردگی رابطه معنی داری وجود دارد($P<0.001$)، یعنی کسانی که حمایت اجتماعی کمتری داشتند افسردگی بیشتری را گزارش کرده بودند. در این راستا مطالعه چان نیز نشان داده است که بین میانگین نمره حمایت اجتماعی و شدت افسردگی و استرس دانشجویان رابطه منفی و معنی داری وجود داشته است،(۳۶). لیندال و درسی بیان کردند که حمایت اجتماعی موجب سلامت روان افراد

- yed Mohammadi. 1st ed. Tehran: Nashre Ravan; 2004.P.42.(Persian)
- 9-Mesgarani M. [Epidemiology of mental disorders in newcomer college students in Zahedan]. J Teb Tazkieh 2004;13:67-84.(Persian)
- 10-Omigbodun OO, Onibokun AC, Yusef BO, Odukogbe AA, Omigidun AO. Stressors and counseling needs of undergraduate nursing students in Ibadan. J Nurs Educat 2004.43:412-5.
- 11-Zeighami R, Sharif F, Ayatollahi A, Ashkani H. [Stressor factors in nursing students at Shiraz University of Medical Sciences]. Proceed J 2005;16:41-8.(Persian)
- 12-Lazarus RS, Folkman S. Stress, coping and adaptation. New York:Springer.1984.P.83-95.
- 13-Ebrahimi A, Bolhari J, Zolfaghari F. [Stress coping strategies and social support in depressive veterans with spinal cord injury]. Iran J Psychiatry Clin Psychol 2002;8:40-8.(Persian)
- 14-Ali PA. [The relationship of social support with immune parameters in healthy individuals: Assessment of the main effect model]. Iran J Psychiatry Clin Psychol 2006;12:134-139.(Persian)
- 15-Uchino BN. Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. J Behav Med 2006;29:377-87.
- 16-Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, Pastorelli C. Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. Child Develop 1996;67:1206-22.
- 17-Dias R, Paula LE, Norman EM, de PA. Translation and adaptation of the Social

- Support Network Inventory in Brazil. *J Nurs Scholarsh* 2005;37:258-60.
- 18-Bakhshani NM, Birashk B, Atef-Vahid MK, Bolhari J. [Correlation of social support and negative life events with depression]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2003;9:49-55.(Persian)
- 19-Traghi S, Navab S, Bolhary J, Kyamaneh A. [Comparison of the Effect of group cognitive psychotherapy approach and spiritual approach on the depression of female students in Tehran University]. *Counsel Res Develop* 2007;6:111-25.(Persian)
- 20-Mokhtaripour M, Goodarzi Z, Siadat A, Keivanara M. [Anxiety, depression and some of their demographic correlates in students of Isfahan Medical University]. *J Res Behav Sci* 2007;5:107-12.(Persian)
- 21-Zimet GD, Dahlen NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *J Personal Assess* 1988;52:30-41.
- 22-Ghaedi G, Yaaghoobi H. [A study on the relationship between different dimensions of perceived social support and different aspects of wellbeing in male and female university students]. *Armaghane-danesh* 2008;13:69-81.(Persian)
- 23-Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav* 1983;24:385-96.
- 24-Bastani F, Hidarnia AR, Kazemnejad A, Vafaei M, Kashani M. [A randomized controlled trial of the effect of applied relaxation training on reducing anxiety and perceived stress in pregnant women]. *J Midwifery Wom Heal* 2005;50:36-40.(Persian)
- 25-Shariati M, Yunesian M, Vash JH. [Mental health of medical students, a cross-sectional study in Tehran]. *Psychol Rep* 2007;100:346-54.(Persian)
- 26-Sherina MS, Rampal L, Kaneson N. Psychological stress among undergraduate medical students. *Med J Malaysia* 2004;59:207-11.
- 27-Akouchekian S, Roohafza HR, Hasan A, Mohammad SH. [Relation between social support and coping with stress in nurses in psychiatric ward]. *J Guilan Uni Med Sci* 2009;18:41-6.(Persian)
- 28-Najafpour S, Yektatalab SH. [The prevalence depression and relationships with academic failure on students of jahrom university medical sciences and its relationship with academic failure]. *J Jahrom Uni Med Sci* 2009;6:27-37.(Persian)
- 29-Mousavi SS, Hajfathali AR, Taghva A, Bakhshi M. [Evaluation of mental health of nonmilitary medical students at clinical training grade]. *J Army Uni Med Sci* 2007;5:1127-32.(Persian)
- 30-Ildar AE, Firouz MR, Mazloun SR, Navidian A. Prevalence of depression among students of Zabol Medical School. *J Shahrekord Uni Med Sci* 2004;6:15-21.(Persian)
- 31-Fooladvand K, Farzad V, Shahraray M, Sangari AA. [Role of social support, academic stress and academic self-efficacy on mental and physical health]. *Contem Psychol* 2009;4:80-6.(Persian)
- 32-Hemati RG, Sepah MM. [Relationship between stress and social support among Tehran universities students]. *Iran J Psychiatry Clin Psychol* 2008;2:79-86.(Persian)
- 33-Delonge A, TakisT, Kompler M, Houtman I. Longitudinal research and the demand control – support model. *J Occup Health Psychol* 2004;18:282-305.
- 34-Delongis A, Holtzman S. Coping in context the role of stress, social support, and personality in coping. *J Personal* 2005;73:131-4.
- 35-Kiecolt-Glaser JK, Speicher CE, Holiday JE, Glaser R. Stress and the transformation of lymphocytes by Epstein-barr virus. *J Behav Med* 2002;7:1-12.
- 36-Chan DW. Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Educat Psychol*2002;22:557-69.
- 37-Lyndall S, Dorothy B. The mental health costs and benefits of giving social support. *International. J Stress Manage* 2008;14:370-85.



Study of Effective Factors on Depression, Perceived Stress and Perceived Social Support and their Relationship among Students Living in Dormitories of Shahid Beheshti University of Medical Science

Mortazavi Tabatabaei S.A¹, Ramazankhani A², Gharlipour Z^{*3}, Babaei Heidarabadi A³, Tavassoli E³, Motalebi M³, Gilasi HR^{4,5}, Kermani Ranjbar T⁶, Fakharzadeh M⁷

(Received: 23Aprl. 2013

Accepted: 31 July. 2013)

Abstract

Introduction: Depression is one of the most common mental diseases that it is not limited to a special time, place and the person and encompasses all the groups and levels of community. The most harmful effect of long time stress is reported to be the impairment in learning and thinking capabilities. The social supports reduce the vulnerability of people against stress, depression and other physical and mental diseases. The goal of current study was to determine effective factors on depression, perceived stress and perceived social support and their relationship among students living in dormitories of Shahid Beheshti University of Medical Science

Materials & Methods: In the cross-sectional study, participants included 390 students who lived in the dormitories of Shahid Beheshti University of Medical Science. They were selected through simple random sampling method in 2 dormitories (sisters and brothers' dormitories). The questionnaires of depression (Beck), multidimensional scale of perceived social support, and perceived stress scale were completed by the students. Data were analyzed by SPPSS V.16 software. The descriptive statistics, one way ANOVA,

correlation coefficient, independent sample t-test, Chi square and Fisher exact test were used for analyzing data with the confidence level 0.05.

Findings: Job and academic status were the sources of stress in 30.5 percent of students. The mean of perceived stress score, perceived social support score and depression score were 26.84 ± 8.27 , 28.32 ± 9.56 and 12.1 ± 9.02 , respectively. Also, 49.7 percent of students had different degrees of depression. There was a significant relationship between perceived stress, perceived social support and depression ($P < 0.001$).

Discussion & Conclusion: Since a half of the students were afflicted with depression, paying attention to this problem is very necessary and important. It is suggested that the counseling sessions, promoting students into team working, and participating students in extra programs affairs be carried out for increasing the social support and decreasing the stress and depression.

Keywords: perceived stress, perceived social support, depression, students.

1. Proteomics Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
 2. Dept of Public Health, Faculty of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
 3. Student Research Committee, Faculty of Public Health, Shahid Beheshti University of Medical Science, Tehran, Iran
 4. Dept of Public Health, School of Health, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran
 5. Dept of Epidemiology, School of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
 6. Faculty of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
 7. Dept of Psychology, Faculty of Medicine, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran
- *(corresponding author)**