

تأثیر تن‌آرامی بر استرس و کیفیت زندگی دانشجویان مقیم خوابگاه‌های دانشجویی

ناهدید دهقان نیری^۱، محسن ادیب حاج باقری^{۲*}

خلاصه

سابقه و هدف: با توجه به تأثیر منفی موقعیت‌های استرس‌زا بر کیفیت زندگی و کمبود مطالعه در مورد تأثیر تن‌آرامی بر استرس و کیفیت زندگی دانشجویان، این تحقیق به منظور تعیین تأثیر تن‌آرامی بر استرس و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۸۳ انجام شد.

مواد و روش‌ها: تحقیق به صورت کارآزمایی میدانی (field trial) با طراحی قبل و بعد بر روی دو گروه ۱۰۰ نفره از دانشجویان دختر مقیم خوابگاه‌ها انجام شد. دانشجویان دو خوابگاه به عنوان گروه آزمایش و ساکنین دو خوابگاه دیگر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. ابتدا میزان استرس و کیفیت زندگی در هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه اسپیلبرگر و نیز پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی بررسی و سپس آموزش تن‌آرامی در گروه آزمایش انجام شد. گروه آزمایش دو ماه تمرینات را انجام داد و سپس مجدداً استرس و کیفیت زندگی در هر دو گروه بررسی شد. جمع امتیاز استرس هر فرد تقسیم بر تعداد سؤالات و نیز جمع نمرات هر حیطه از کیفیت زندگی تقسیم بر تعداد سؤالات هر حیطه به عنوان معیار استرس و کیفیت زندگی مورد استفاده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و نیز آماره‌های t و t زوج، χ^2 انجام شد.

نتایج: میانگین سن واحدهای پژوهش $22/97 \pm 2/47$ سال بود و بیش از نیمی از گروه کنترل و 62% از گروه آزمایش در سال‌های دوم تا چهارم تحصیل می‌کردند. دانشجویان به طور متوسط $27/77 \pm 19/07$ ماه در خوابگاه اقامت داشتند. قبل از مداخله، میانگین نمره استرس گروه آزمایش و کنترل به ترتیب $1/51$ و $1/29$ و میانگین نمره کیفیت کلی زندگی آنها $3/15$ و $3/16$ بود که آزمون t اختلاف معناداری را از نظر سطح استرس ($p=0/06$) و کیفیت زندگی ($p=0/87$) در دو گروه نشان نداد اما این تفاوت‌ها پس از مداخله معنادار بود ($p<0/05$). پس از مداخله، به جز در حیطه سلامت جسمی ($p=0/02$)، تغییر معنی‌دار دیگری در میانگین نمرات حیطه‌های کیفیت زندگی گروه کنترل ایجاد نشد اما نمرات همه حیطه‌های گروه آزمایش افزایش یافت. این افزایش در بیشتر حیطه‌ها به غیر از حیطه‌های روانی و اعتقادی، از نظر آماری معنی‌دار بود ($p<0/001$). در مجموع کیفیت زندگی گروه آزمایش بعد از مداخله به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل بود ($p<0/05$).

نتیجه‌گیری: آموزش تن‌آرامی به دانشجویان و کاربرد آن توسط آنها می‌تواند استرس دانشجویان را کاهش دهد و از این طریق برخی از ابعاد کیفیت زندگی را بهبود بخشد. مطالعه تجربی با تخصیص تصادفی افراد به گروه‌ها در سایر دانشجویان توصیه می‌گردد.

واژگان کلیدی: استرس، تن‌آرامی، کیفیت زندگی دانشجویان

۱- استادیار گروه مدیریت پرستاری دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

۲- استادیار گروه داخلی جراحی دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

تاریخ دریافت مقاله: ۸۴/۹/۹

تاریخ پذیرش نهایی: ۸۵/۳/۲۷

* نویسنده مسوول: محسن ادیب حاج باقری

آدرس: کاشان، کیلومتر ۵ بلوار قطب راوندی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، دانشکده پرستاری، گروه داخلی جراحی

پست الکترونیک: adib1344@yahoo.com

تلفن: ۰۳۶۱ ۵۵۵۰۰۲۱ (۲۴۶)

فاکس: ۰۳۶۱ ۵۵۵۶۶۳۳

مقدمه

تحصیل، مشغله فکری جهت ادامه تحصیل، گذراندن واحدهای درسی، انجام تکالیف درسی، ارزشیابی‌های مستمر درسی و ضرورت آمادگی همیشگی و نیز برآوردن انتظارات خانواده از لحاظ موفقیت در امر تحصیل، از جمله عوامل استرس‌زایی هستند

شرایط استرس‌زا برای هر فردی روی می‌دهد، دانشجویان نیز از این امر مستثنی نبوده، بلکه در معرض عوامل استرس‌زای بیشتری نیز قرار می‌گیرند [۱]. پرداخت هزینه‌ها، کار کردن حین