

## رابطه میزان استرس با ناامیدی در دانشجویان ساکن خوابگاه‌ها

نسرین مصباح\*، احمد عابدیان\*\*

### چکیده

**مقدمه:** این پژوهش با هدف بررسی رابطه میزان استرس با ناامیدی در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه تهران انجام شده است. **مواد و روش کار:** آزمودنی‌های این پژوهش توصیفی-مقطعی، ۵۵۱ نفر (۲۴۶ دختر و ۳۰۵ پسر) بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای- تصادفی انتخاب و به کمک پرسش‌نامه سنجش استرس و آزمون ناامیدی بک ارزیابی شدند. داده‌های پژوهش به کمک آزمون‌های آماری خی‌دو، تحلیل واریانس، تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی تحلیل شدند. **یافته‌ها:** این بررسی نشان داد که رابطه میان پنج متغیر عوامل فشارزای روانی با متغیر ناامیدی معنی‌دار است ( $p < 0/05$ ). هم‌چنین بین مجموعه عوامل و مشکلات استرس‌زای دوران تحصیل با میزان ناامیدی دانشجویان مقطع کارشناسی رابطه مثبت دیده شد. **نتیجه‌گیری:** میزان استرس می‌تواند در ارتباط مستقیم با میزان ناامیدی دانشجویان باشد.

Andoosbeh  
Va  
Raftar

اندیشه و رفتار

۱۵۴

**کلیدواژه:** دانشجویان، خوابگاه، استرس، ناامیدی

### مقدمه

کاهش فشار روانی نقش مهمی در افزایش علاقه به کار و همکاری در گروه و احساس مسئولیت خواهد داشت (کوپر<sup>۱</sup>، ۱۳۷۳؛ ملکی، ۱۳۷۱؛ مهریار، ۱۳۷۳؛ میلانی‌فر، ۱۳۷۲). بک<sup>۲</sup> (به نقل از بروین<sup>۳</sup>، ۱۳۷۶) از ناامیدی به‌عنوان علامت هسته‌ای افسردگی یاد نموده و یادآور می‌شود که این ناامیدی هم فلج‌کننده اراده است و هم باعث تحمل‌ناپذیر شدن و میل به گریز از یک موقعیت می‌گردد. بررسی‌ها بر نقش رویدادهایی مانند رخداد‌های منفی زندگی (هم‌چون بیماری یا

فشار روانی در محیط کار و زندگی می‌تواند سبب بدخلقی و بروز مشکلاتی در خواب، دستگاه گوارش، روابط میان‌فردی و غیبت‌های پی‌درپی در محیط کار شود (آدومات<sup>۱</sup> و کیلینگ‌ورث<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴). بررسی‌های انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند که ۶۲٪ افراد از مشکلات خواب، ۲۰٪ از مشکلات گوارشی، ۵۸٪ از بدخلقی و ۴۲٪ از مشکلات میان‌فردی رنج می‌برند (همان‌جا). بنابراین پیش‌گیری از استرس و

\* کارشناس ارشد مشاوره، مربی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۱، مرکز مشاوره دانشگاه تهران.

E-mail: counseling@ut.ac.ir

فاکس: ۰۲۱-۶۴۱۶۱۳۰ (نویسنده مسئول).

\*\* کارشناس ارشد روانشناسی، مرکز مشاوره دانشگاه تهران.

رفاهی، ۱۰) استرس های ناشی از رویدادهای پیش بینی نشده،  
 (۱۱) استرس های شغلی و (۱۲) استرس های ناشی از زندگی  
 مشترک و ازدواج تقسیم شده است.

میزان استرس زایی هر عامل از هیچ تا خیلی زیاد با نوشتن  
 عددی بین صفر تا ۲۰ روی یک پیوستار مشخص گردید که  
 نمره صفر نشان دهنده کمترین میزان استرس و نمره ۲۰ نماینده  
 بیشترین میزان استرس بود. دامنه ضریب های روایی  
 خرده مقیاس های تشکیل دهنده پرسش نامه سنجش استرس بین  
 ۰/۲۸ (برای خرده مقیاس عوامل استرس زای بدنی و بهداشتی)  
 تا ۰/۸۴ (برای خرده مقیاس مسایل زندگی مشترک و ازدواج)  
 قرار داشت.

مقیاس ناامیدی بک (BHS) دارای ۲۰ پرسش، با  
 گزینه های درست- نادرست است و شدت ناامیدی را در افراد  
 می سنجد. ضریب همبستگی میان دو گروه ۰/۶۹، ضریب  
 همبستگی برای بررسی پایایی بین پرسش نامه ناامیدی و نسبت  
 ناامیدی ۰/۷۴ و ثبات درونی آن ۰/۹۳ تا ۰/۸۲ بود. داده های  
 پژوهش به کمک روش های آمار توصیفی، آزمون آماری  
 خی دو، تحلیل واریانس، تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی  
 تحلیل گردیدند.

### یافته ها

یافته های پژوهش نشان دادند که بیشترین نمره ناامیدی در  
 گروه سنی ۲۲-۲۱ سال با میانگین ۶/۸۰ و پراکندگی ۴/۹ و  
 کمترین نمره ناامیدی در گروه سنی ۲۰-۱۸ سال با میانگین  
 ۵/۶۲ و پراکندگی ۳/۶۹ می باشد. بررسی تفاوت های دیده  
 شده در گروه های سنی مختلف به کمک آزمون خی دو،  
 تفاوت معنی داری را نشان نداد.

برای بررسی ارتباط میان عوامل فشارزای روانی و  
 متغیرهای شخصی مانند سن، معدل پیشرفت تحصیلی، سابقه  
 تحصیل در دانشگاه (ترم تحصیلی)، شمار ترم های مشروطی و  
 مدت سکونت در خوابگاه با متغیر ناامیدی به عنوان متغیر  
 وابسته یا پیشین، آزمون آماری تحلیل رگرسیون به کار برده  
 شد (جدول ۱).

بیکاری) که امکان دارد در سبب شناسی، دوره و پیشرفت  
 ناامیدی نقش داشته باشند متمرکز شده اند (دیکسون<sup>۱</sup>،  
 رامفورد<sup>۲</sup>، هپنر<sup>۳</sup> و لپس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲؛ بونر<sup>۵</sup> و ریچ<sup>۶</sup>، ۱۹۹۲ و  
 ۱۹۹۱؛ دیکسون، هپنر و اندرسون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۱؛ فرگوسن<sup>۸</sup>، ۱۹۸۱؛  
 اسکات<sup>۹</sup> و کلوم<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۲). برنارد<sup>۱۱</sup> و برنارد (۱۹۸۲) بر این  
 باورند که محیط دانشگاه با گسترش مشکلات یا فشارهای  
 روانی، ممکن است در بالا رفتن ناامیدی در میان دانشجویان  
 نقش داشته باشد. از این رو پیش بینی می شود که امروزه  
 دانشجویان استرس بیشتری را نسبت به دانشجویان سال های  
 گذشته گزارش کنند (کوپلیک<sup>۱۲</sup> و دویتو<sup>۱۳</sup>، ۱۹۸۶؛ میز<sup>۱۴</sup> و  
 مک کوناتا<sup>۱۵</sup>، ۱۹۸۲).

روش دیگر بررسی فشارهای روانی ارزیابی منابع مختلف  
 استرس است. کانر<sup>۱۶</sup>، کوین<sup>۱۷</sup>، شيفر<sup>۱۸</sup> و لازاروس<sup>۱۹</sup> (۱۹۸۱)  
 نشان دادند که بررسی رویدادهای کوچک روزانه پیش بینی  
 میزان تأثیرپذیری رویدادهای منفی مهم زندگی را آسان  
 می کنند. به دلیل هم پوشانی ناامیدی با افسردگی و این که  
 نمی توان به طور کامل آنها را از هم جدا دانست و از آن جا که  
 در این زمینه بررسی زیادی انجام نشده، این بررسی با هدف  
 ارزیابی میزان استرس و رابطه آن با ناامیدی، در میان  
 دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه تهران انجام شد.

### مواد و روش کار

آزمودنی های پژوهش ۵۵۱ دانشجوی (۲۴۶ دختر، ۳۰۵  
 پسر) ساکن در خوابگاه های دانشگاه تهران در سال تحصیلی  
 ۱۳۸۱-۸۲ و در سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و  
 دکترا بودند. دامنه سنی آنان ۱۸ تا ۳۳ سال بود. آزمودنی ها به  
 نسبت تعداد دانشجویان دانشکده های مختلف ساکن در  
 خوابگاه و با توجه به متغیرهایی مانند سن و جنس به روش  
 نمونه گیری خوشه ای- تصادفی انتخاب شدند.

میزان استرس دانشجویان و عوامل استرس زا به کمک  
 پرسش نامه سنجش عوامل استرس زا (هومن، ۱۳۷۷) و میزان  
 ناامیدی با بهره گیری از پرسش نامه ناامیدی بک<sup>۲۰</sup> (BHS)  
 (بک، ۱۹۷۴، به نقل از کاویانی، موسوی و محیط، ۱۳۸۱) که  
 توسط کاویانی و همکاران (همان جا) به فارسی برگردانیده  
 شده بود، سنجیده شد. پرسش نامه سنجش عوامل استرس زا به  
 دوازده خرده مقیاس (۱) عوامل و مشکلات استرس زای  
 شخصی، (۲) عوامل استرس زای بدنی و بهداشتی، (۳) عوامل  
 خانوادگی، (۴) عوامل مالی - اقتصادی، (۵) عوامل تحصیلی،  
 (۶) عوامل هیجانی - عاطفی، (۷) استرس ناشی از داغدیدگی،  
 (۸) استرسورهای اجتماعی، (۹) استرس های ناشی از مشکلات

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 1- Dixon      | 2- Rumford                  |
| 3- Heppner    | 4- Lips                     |
| 5- Bonner     | 6- Rich                     |
| 7- Anderson   | 8- Ferguson                 |
| 9- Schotte    | 10- Clum                    |
| 11- Bernard   | 12- Koplik                  |
| 13- Devito    | 14- Mays                    |
| 15- McConatha | 16- Kanner                  |
| 17- Coyne     | 18- Schaefer                |
| 19- Lazarus   | 20- Beck Hopelessness Scale |

جدول ۱- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای فردی و روانی با ناامیدی

متغیر	R	R <sup>2</sup>	نمره F	Beta	B
عوامل فشارزای روانی	۰/۳۵۴	۰/۱۲۵	۴۰/۶۷۸ *	۰/۲۱۶	۰/۲۲۴
معدل پیشرفت تحصیلی	۰/۳۸۵	۰/۰۲۳	۲۴/۶۳۵ *	-۰/۱۲۱	-۰/۳۱۶
عوامل فشارزای مالی و اقتصادی	۰/۴۰۷	۰/۰۱۸	۱۸/۷۰۰ *	۰/۱۹۹	۰/۲۰۵
عوامل فشارزای رفاهی	۰/۴۲۵	۰/۰۱۵	۱۵/۴۹۶ *	-۰/۱۹۱	-۰/۱۶۸
عوامل فشارزای تحصیلی	۰/۴۳۸	۰/۰۱۱	۱۳/۳۰۲ *	۰/۲۰۲	۰/۲۷۶
عوامل فشارزای ازدواج	۰/۴۵۴	۰/۰۱۵	۱۲/۱۰۵ *	۰/۱۳۷	-۰/۳۱۱

\*p<۰/۰۵

پیشین رابطه مثبت و معنی داری برابر با ۰/۴۱ با متغیر ملاک نشان داد. حذف اثرات دو متغیر پیشین می تواند ۱/۸٪ تغییرات متغیر ناامیدی را تبیین کند.

وارد شدن متغیر استرس های ناشی از مشکلات رفاهی به معادله رگرسیون، ضریب همبستگی چندگانه را به ۰/۴۳ افزایش داد. این متغیر نیز پس از جذب اثر متغیرهای پیشین می تواند ۱/۵٪ تغییرات ناامیدی را تبیین کند. سپس فشارهای روانی تحصیلی وارد معادله رگرسیون گردید و همبستگی چندگانه را به ۰/۴۳ افزایش داد. استرسورهای تحصیلی نیز به تنهایی می توانند ۱/۱٪ تغییر ناامیدی را تبیین کنند. در آخرین گام استرس های ناشی از ازدواج وارد معادله خط رگرسیون گردید و ضریب همبستگی چندگانه را به ۰/۴۵ افزایش داد. این متغیر نیز پس از حذف اثر پنج متغیر پیشین می تواند ۱/۵٪ تغییرات متغیر ناامیدی را تبیین کند.

پس از گام های اشاره شده، معادله خطی رگرسیون اشباع گردید و هیچ یک از متغیرهای باقی مانده نتوانستند اثرات معنی داری بر متغیر ناامیدی نشان دهند. از این رو به کمک متغیر پیشین یادشده، می توان ۲۰/۷٪ تغییرات متغیر میزان ناامیدی دانشجویان را پیش بینی و تبیین نمود.

مقادیر بتاهای متغیرهای اثرگذار بر متغیر ناامیدی نشان داد که بین سه متغیر عوامل و مشکلات استرس زای شخصی، فشارهای مالی و اقتصادی و تحصیلی با متغیر ناامیدی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد؛ بدین معنی که با افزایش میزان استرس های ناشی از سه عامل یادشده مقدار ناامیدی دانشجویان به طور معنی داری افزایش می یابد. از سوی دیگر، بین سه متغیر معدل پیشرفت تحصیلی، استرس های ناشی از مشکلات رفاهی و ازدواج با متغیر ناامیدی رابطه منفی و

در تحلیل رگرسیون انجام شده مجموعه متغیرهای فردی و تحصیلی، سن، معدل، سال های تحصیل در دانشگاه، شمار ترم های مشروطی و مدت سکونت در خوابگاه، همراه با متغیرهای فشارزای روانی شامل عوامل و مشکلات استرس زای شخصی، جسمی و بهداشتی، خانوادگی، اقتصادی، اجتماعی، شغلی، تحصیلی، هیجانی، استرس های ناشی از داغدیدگی و رویدادهای پیش بینی نشده، ازدواج و استرس های فیزیولوژیک و روانی، به عنوان پیش بینی کننده و متغیر ناامیدی به عنوان متغیر ملاک یا وابسته مورد بررسی قرار گرفت. برای تحلیل سلسله مراتبی اثرات متغیرهای پیشین با متغیر ملاک، روش تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی گام به گام به کار برده شد.

نتایج تحلیل رگرسیون (جدول ۱) نشان داد که رابطه خطی بین شش متغیر شامل پنج متغیر عوامل فشارزای روانی (عوامل شخصی، مالی و اقتصادی، رفاهی، تحصیلی و ازدواج) و متغیر معدل پیشرفت تحصیلی با متغیر ناامیدی از نظر آماری معنی دار است.

مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیشین با متغیر ملاک نشان داد که بین عوامل فشارزای شخصی با متغیر ناامیدی همبستگی برابر ۰/۳۵ وجود داشته و به تنهایی می تواند ۱۲/۵٪ تغییرات متغیر ناامیدی را پیش بینی نماید. در گام دوم متغیر معدل پیشرفت تحصیلی وارد معادله رگرسیون شد و مقدار همبستگی چندگانه را به ۰/۳۹ افزایش داد. این متغیر با حذف اثرات متغیر عوامل فشارزای شخصی می تواند ۲/۳٪ تغییرات ناامیدی را پیش بینی و تبیین نماید.

سومین متغیری که وارد معادله رگرسیون شد، عوامل فشارزای مالی و اقتصادی بود. این متغیر همراه با دو متغیر

جدول ۲- همبستگی بین عوامل استرس زا و ناامیدی در دانشجویان مجرد و متأهل

عوامل و مشکلات استرس زا	مجرد (n=۳۷۰)	متأهل (n=۷۲)
۱- شخصی	۰/۳۹۴*	۰/۱۶۶
۲- جسمی و بهداشتی	۰/۲۴۳*	۰/۳۳۴*
۳- خانوادگی	۰/۱۶۷*	۰/۲۲۷*
۴- اقتصادی	۰/۳۲۶*	۰/۲۸۴*
۵- تحصیلی	۰/۳۲۲*	۰/۲۶۰*
۶- هیجانی	۰/۲۱۵*	۰/۱۹۶*
۷- داغدیدگی	۰/۰۶۲	۰/۲۶۲*
۸- اجتماعی	۰/۱۹۹	۰/۲۹۲*
۹- رفاهی	۰/۱۲۸*	۰/۱۳۰
۱۰- رویدادهای پیش‌بینی نشده	۰/۰۹۵	-۰/۰۲۴
۱۱- شغلی	۰/۱۶۲*	۰/۲۵۰*
۱۲- ازدواج	۰/۰۷۹	۰/۲۶۶
۱۳- فیزیولوژیک	۰/۲۹۳*	۰/۳۹۱*
۱۴- روانی و اجتماعی	۰/۳۴۰*	۰/۲۷۱

\*p<۰/۰۵

جدول ۳- همبستگی عوامل استرس زا با ناامیدی به تفکیک مقطع تحصیلی

عوامل و مشکلات استرس زا	کارشناسی	کارشناسی ارشد	دکتری
۱- شخصی	۰/۳۷*	۰/۴۴*	۰/۱۴
۲- جسمی و بهداشتی	۰/۲۷*	۰/۲۴*	-۰/۱۶۸
۳- خانوادگی	۰/۲۳*	-۰/۰۴	-۰/۲۱۵
۴- مالی و اقتصادی	۰/۳۲*	۰/۱۴۶	۰/۶۵۰*
۵- تحصیلی	۰/۳۳*	۰/۲۵۵*	-۰/۰۴۱
۶- هیجانی	۰/۲۳*	۰/۳۰۴	-۰/۰۵۴
۷- داغدیدگی	۰/۰۹	۰/۰۷۰	-۰/۰۶۷
۸- اجتماعی	۰/۱۹*	۰/۲۳۲	۰/۶۲۹*
۹- رفاهی	۰/۱۵*	-۰/۰۰۲	۰/۰۳۴
۱۰- رویدادهای پیش‌بینی نشده	۰/۱۰*	۰/۰۱۵	۰/۶۴۱*
۱۱- شغلی	۰/۱۶*	۰/۲۰۱	۰/۲۱۸
۱۲- ازدواج	۰/۰۹	۰/۰۲۲	۰/۱۰۱
۱۳- فیزیولوژیک	۰/۳۰*	۰/۴۰۷*	-۰/۰۵۲
۱۴- روانی و اجتماعی	۰/۳۵*	۰/۲۷۹*	۰/۱۷۵

\*p<۰/۰۵

برای بررسی ارتباط میان مجموعه عوامل فشارزای روانی با ناامیدی در مقاطع تحصیلی، آزمون ضریب همبستگی پیرسون به صورت تفکیکی در گروه‌های سنی گوناگون به کار برده شد (جدول ۳).

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که بین مجموعه عوامل و مشکلات استرس‌زای دوران تحصیلی با میزان ناامیدی دانشجویان مقطع کارشناسی رابطه مثبت وجود دارد. میزان این رابطه در زمینه عوامل شخصی، مالی، اقتصادی و تحصیلی، بالاتر از ۰/۳ است. درحالی‌که این رابطه با عوامل داغدیدگی، رویدادهای زندگی و ازدواج معنی‌دار نیست.

در گروه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد تنها بین عوامل استرس‌زای شخصی، جسمی و بهداشتی و تحصیلی با ناامیدی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. به بیان دیگر پیش‌بینی می‌شود که با افزایش این سه عامل استرس‌زا میزان ناامیدی این گروه از دانشجویان نیز افزایش یابد. این در حالی است که در گروه دانشجویان دکتری تنها بین سه عامل استرس‌زای رویدادهای زندگی، اقتصادی و اجتماعی با ناامیدی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد و رابطه دیده شده

معنی‌دار دیده شد؛ به بیان دیگر با افزایش معدل پیشرفت تحصیلی و نگرانی‌های ناشی از مشکلات رفاهی و ازدواج میزان ناامیدی دانشجویان کاهش می‌یابد.

ارتباط میان عوامل گوناگون فشارزای روانی و ناامیدی در دو گروه دانشجویان مجرد و متأهل به کمک آزمون ضریب همبستگی پیرسون به صورت جداگانه بررسی و تحلیل گردید (جدول ۲).

همان‌گونه که یافته‌های ارایه شده در جدول ۲ نشان می‌دهند به ترتیب اولویت میان عوامل استرس‌زای شخصی، روانی- اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی، فیزیولوژیک، جسمی و بهداشتی، هیجانی، اجتماعی، خانوادگی، شغلی و رفاهی دانشجویان مجرد با میزان ناامیدی آنان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، در حالی‌که این ارتباط در گروه دانشجویان متأهل به ترتیب اولویت در متغیرهای فیزیولوژیک، روانی- اجتماعی، ازدواج، جسمی و بهداشتی، اجتماعی، مالی و اقتصادی، داغدیدگی و تحصیلی مثبت و معنی‌دار است. بین سایر عوامل با میزان ناامیدی دانشجویان متأهل رابطه معنی‌دار دیده نمی‌شود.

بین سایر عوامل استرس‌زا با ناامیدی در این گروه دانشجویان معنی‌دار نیست.

## بحث

این بررسی نشان داد که هر چه عوامل استرس‌زای شخصی، تحصیلی، اقتصادی، جسمی و بهداشتی، هیجانی، اجتماعی، خانوادگی و رفاهی به‌ترتیب در محیط کاری یا تحصیلی و زندگی دانشجویان بیشتر گردد، میزان ناامیدی آنان افزایش خواهد یافت.

در تبیین این یافته شاید بتوان گفت که پذیرفته شدن در دانشگاه سبب جدایی از والدین، دوستان و آشنایان می‌شود؛ دانشجویان باید با وضعیت جدید که متفاوت از وضعیت تحصیلی پیشین است سازگار شود و روابط تازه‌ای را با هم‌سالان دانشگاهی خود برقرار نماید و به‌طور کلی مسئولیت بیشتری را در زندگی روزمره بپذیرد.

بر پایه نظریه شناختی بک، استرس یک عامل پدیدآورنده ناامیدی است (بک، استر، کوواکس<sup>۱</sup> و گاریسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۵؛ بونر و ریچ، ۱۹۹۲؛ دیکسون و همکاران، ۱۹۹۲) که هم‌سو با یافته‌های این پژوهش است.

هم‌سو با یافته‌های دیکسون و همکاران (۱۹۹۲) در این بررسی دانشجویان پسر به‌شکل معنی‌داری بیشتری را نسبت به دانشجویان دختر نشان دادند. افزایش ناامیدی به‌دلیل افزایش در استرس‌های گوناگون با یافته‌های بونر و ریچ (۱۹۹۲) که عوامل فشارزای موقعیتی مانند امتحانات میان‌ترم را پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی از ناامیدی دانسته‌اند هماهنگی دارد.

گفتنی است این بررسی بر روی دانشجویان ساکن خوابگاه و تنها در دانشگاه تهران انجام شده است. از این رو تعمیم یافته‌ها به سایر دانشجویان با احتیاط بایستی انجام شود. همچنین، به‌دلیل ماهیت این بررسی، رابطه علت و معلولی نمی‌توان برای متغیرها تعیین کرد.

با وجود این محدودیت‌ها، یافته‌های این بررسی آگاهی از منابع گوناگون استرس در دانشجویان را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های ناامیدی گسترش می‌دهد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده رابطه میان استرس و ناامیدی بررسی شود تا استرس‌های مؤثر در بروز ناامیدی شناخته شوند. هم‌چنین سنجش دقیق‌تر استرس باعث درک بهتر ناامیدی، پیامدهای آن مانند خودکشی و ضرورت ارایه مداخله‌های

مشاوره‌ای مناسب و به‌هنگام، در مورد همه دانشجویان به‌ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه می‌شود.

## سپاسگزاری

از آقای دکتر جعفر بوالهروی مسئول مرکز مشاوره دانشگاه تهران و سایر همکاران که در مراحل مختلف اجرای پژوهش همکاری نمودند، صمیمانه قدردانی می‌شود.

دریافت مقاله: ۱۳۸۲/۱۱/۱۸؛ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۸۳/۵/۱۷؛

پذیرش مقاله: ۱۳۸۳/۶/۴

## منابع

- بروین، گریس (۱۳۷۶). *بنیادهای روانشناختی روانشناسی بالینی*. ترجمه: مجید محمود علیلو، عباس بخشی پور رودسری، حسن صبوری مقدم. تبریز: نشر روان پویا.
- کاربانی، حسین؛ موسوی، اشرف‌سادات؛ محیط، احمد (۱۳۸۱). *مصاحبه و آزمونهای روانی*. تهران: انتشارات سینا.
- کوبر، کاری ال (۱۳۷۳). *فشار روانی، راههای شناخت و مقابله با آن*. ترجمه: مهدی قرچه داغی و ناهید شریعت زاده. (چاپ اول). تهران: خوشترنگ.
- ملکی، حسین (۱۳۷۱). *بررسی شیوع و عوامل مرتبط با اضطراب و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان*. دانشگاه علوم پزشکی همدان. گزارش منتشر نشده.
- مهریار، امیرحوشنگ (۱۳۷۳). *افسردگی برداشتها و درمان شناختی*. (چاپ اول). تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- میلانی‌فرا، بهروز (۱۳۷۲). *بهداشت روانی (چاپ دوم)*. تهران: قومس.
- هومن، عباس (۱۳۷۷). *پژوهش در زمینه سطح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان دوره‌های کارشناسی دانشگاه تربیت معلم*. مؤسسه تحقیقات تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران. گزارش منتشر شده.
- Adomat, R., & Killingworth, A. (1994). Care of the critically ill patient: The impact of stress on the use of touch intensive therapy units. *Journal of Advances Nursing*, 19, 912-922.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M., & Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicide ideation. *American Journal of Psychology*, 42, 559-563.
- Bernard, J. I., & Bernard, M. L. (1982). Factors related to suicidal behavior among college students. *Journal of College Student Personnel*, 23, 409-413.

- Bonner, R. L., & Rich, A. R. (1992). Cognitive vulnerability and hopelessness among correctional inmates: A state of mind model. *Journal of Offender Rehabilitation, 17*, 113-122.
- Bonner, R. L., & Rich, A. R. (1991). Predicting vulnerability to hopelessness: A longitudinal analysis. *Journal of Nervous and Mental Diseases, 179*, 29-32.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1991). Problem-solving appraisal, stress, hopelessness and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology, 38*, 51-56.
- Dixon, W. A., Rufford, K. G., Heppner, P. P., & Lips, B. J. (1992). Use of different sources of stress to predict hopelessness and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology, 39*, 342-349.
- Ferguson, W. E. (1981). Gifted adolescents, stress and life changes. *Adolescence, 16*, 973-985.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*, 1-39.
- Koplik, E. K., & Devito, A. J. (1986). Problems of freshmen: Comparison of classes of 1976 and 1986. *Journal of College Student Personnel, 27*, 124-131.
- Mayes, A. N., & McConatha, J. (1982). Surveying students need: A means of evaluating student services. *Journal of College Student Personnel, 23*, 473-476.
- Schotte, D., & Clum, G. (1982). Suicide ideation in a college population: A test of a model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 690-696.