

## بررسی میزان شیوع افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

### PREVALENCE OF DEPRESSION IN ARDABIL MEDICAL STUDENTS

Molavi, P.MD., Karimollahi, M.R. Fayazi MD.

**Keywords:** Prevalence , depression, University students, Prevention Control

Depression, which can be seen in students, is a sense of sadness with psychomotor retardation and worrying. Stresses due to university expectations, repetative exams, migration from the residence of family are parallel to the problems of development in youth, and the usual stressful events which made students more prone to depression.

This study is a descriptive one, and the instruments used was Beck Inventory Sciae for depression. All university students were selected as our sample; and questionnaires were completed by students after the contents of the scale and the target of the study had been explained. We found mild depression in 39.8%, moderate depression in 14.1%, and severe depression in 3%.

Data analysis showed significant difference between males and females with female preference; and between citizens and emigrants with the preference of emigrants. We have suggested some recommendations in order to prevent and control the sources of the problem.

این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی است و ابزار بررسی تست افسردگی بک می باشد. نمونه گیری از طریق روش سرشماری انجام گرفت که در آن کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این تحقیق مشخص گردید که افسردگی خفیف در ۳۹/۸ درصد، افسردگی متوسط در ۱۴/۸ درصد و افسردگی شدید در ۳ درصد افراد وجود داشت. بین میزان افسردگی دانشجویان دختر و پسر با ارجحیت دختران تفاوت معنی دار وجود داشت. همچنین بین میزان افسردگی دانشجویان بومی و غیر بومی با ارجحیت

### بررسی میزان شیوع افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دکتر پرویز مولوی<sup>(۱)</sup>

دکتر محمد رضا فیاضی بردبار<sup>(۲)</sup>

منصوره کریم الهی<sup>(۳)</sup>

### چکیده

افسردگی یکی از اختلالات روان پزشکی است که بین دانشجویان مشاهده می شود. افسردگی احساس بیمارگونه غم و اندوه است که با درجاتی از رکود و اکستن ها همراه است و دانشجویان به علت فشار تحصیل، دلهره، امتحان و مسائل حاد عاطفی اجتماعی و به طور کلی مسائل رشد و بلوغ عاطفی دچار آن می شوند.

۱- استادیار دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲- دستیار روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۳- مربی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

حاوی ۲۱ سؤال می‌باشد و فرد را از ۲۱ جنبه مورد ارزیابی قرار می‌دهد. بر طبق پاسخ مورد نظر برای هر سؤال، امتیاز بین صفر و ۳ منظور شده است که براین اساس، امتیاز افسردگی هر فرد از صفر تا ۶۳ متغیر می‌باشد. فرد در یکی از چهار گروه نرمال (۰-۹)، خفیف (۱۰-۱۹)، متوسط (۲۰-۲۹)، شدید (۳۰-۶۳) می‌باشد. این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی می‌باشد. جهت جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه آماده شد و با حضور در جمع دانشجویان در کلاسهای درسی و خوابگاه‌ها، پس از جلب اعتماد آن‌ها و ایجاد حس همکاری برای اجرای یک کار تحقیقی، توسط خود دانشجویان تکمیل گردید. اطلاعات جمع‌آوری شده پس از بررسی و کد بندی با استفاده از آمار توصیفی و تحلیلی (t-student) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### نتایج

در مورد میزان افسردگی در بین دانشجویان ملاحظه گردید که ۳۹/۸ درصد دانشجویان دچار افسردگی خفیف، ۱۴/۸ درصد افسردگی متوسط، ۳ درصد افسردگی شدید بودند و ۴۲/۲ درصد افسرده نبوده‌اند (جدول ۱).

در مورد دانشکده پرستاری مامائی خلخال (وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اردبیل) این مقادیر برای افسردگی خفیف ۳۸ درصد، افسردگی متوسط ۱۳/۲ درصد، افسردگی شدید ۴/۳ درصد و عدم افسردگی ۴۴/۵ درصد بود.

همچنین میزان افسردگی در دختران و پسران دانشجو (جدول ۲). بر حسب وضع تأهل (جدول ۳) و دانشجویان بومی و غیر بومی (جدول ۴) بدست آمد.

میزان افسردگی	نمره آزمون یک	تعداد	درصد
بدون افسردگی	۰-۹	۱۱۴	۴۲/۴٪
افسردگی خفیف	۱۰-۱۹	۱۰۷	۳۹/۸٪
افسردگی	۲۰-۲۹	۴۰	۱۴/۸٪
افسردگی شدید	۳۰-۶۳	۸	۳٪

جدول ۱: توزیع فراوانی میزان افسردگی بر اساس آزمون بک در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دانشجویان غیر بومی نیز اختلاف معنی‌دار وجود داشت اما بین میزان افسردگی دانشجویان متأهل و مجرد تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

درخاتمه پیشنهادهایی در جهت کمک به رفع عوامل ایجاد کننده افسردگی دانشجویان به مسئولان داده شده است.

### مقدمه

برخورداری از خدمات بهداشتی و درمانی یکی از حقوق مسلم فردی و اجتماعی به شمار می‌رود و نیز یکی از عوامل پیشرفت جامعه، سلامتی جسمی و روانی افراد آن جامعه می‌باشد. بهداشت روانی که یکی از این شاخصه‌هاست شامل تطابق و تفاهم کامل و صحیح بین فرد، محیط و اطرافیان او می‌باشد.

افسردگی یکی از اختلال‌های روان پزشکی است که بین دانشجویان مشاهده می‌شود. افسردگی احساس بیمارگونه و غم‌اندوه است که با درجاتی از رکود و اکنش‌ها همراه است و دانشجویان به علت فشار تحصیل، امتحانات و مسائل حاد عاطفی، اجتماعی و به طور کلی مسائل رشد و بلوغ عاطفی بیشتر دچار آن می‌شوند (۱).

افسردگی در جمعیت عمومی ۴۵ مورد در هر هزار نفر می‌باشد. افسردگی با متغیرهایی مثل سن، جنس، وضعیت تأهل و همچنین فرهنگ، وضعیت اقتصادی و استرس‌های موجود در زندگی آدمی ارتباط دارد و افسردگی نوروژی در میان زنان بالغ بیش از مردان بالغ است. لیکن در کودکان در هر دو جنس مساوی می‌باشد. افسردگی و اکنشی که اغلب در بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی دیده می‌شود در هر گروه سنی حتی کودکان نیز وجود دارد (۱).

### روش بررسی

جامعه آماری، کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در سال ۱۳۷۵ بود. در این تحقیق حداکثر تلاش، جهت جمع‌آوری اطلاعات از کلیه دانشجویان صورت گرفته است به این ترتیب روش نمونه‌گیری به صورت سرشماری بود.

برای جمع‌آوری اطلاعات در این بررسی از پرسشنامه بک استفاده شده. پرسشنامه بک پرسشنامه استاندارد است که

مجموع		دانشجویان پسر		دانشجویان دختر		نمره آزمون بک	میزان افسردگی
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد		
۴۲/۴٪	۱۱۴	۵۲/۳٪	۴۵	۳۷/۷٪	۶۹	۰-۹	بدون افسردگی
۳۹/۸٪	۱۰۷	۳۲/۶٪	۲۸	۴۳/۲٪	۷۹	۱۰-۱۹	افسردگی خفیف
۱۴/۸٪	۴۰	۱۴٪	۱۲	۱۵/۳٪	۲۸	۲۰-۲۹	افسردگی متوسط
۳٪	۸	۱/۱٪	۱	۳/۸٪	۷	۳۰-۶۳	افسردگی شدید
		۱۰/۴۳		۱۳/۲		میانگین (X)	
		۷/۴۸		۸/۵۲		انحراف معیار (SD)	

$$t = ۲/۵۹$$

جدول ۲: توزیع فراوانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در تست افسردگی بک و مقایسه آماری آنها

با استفاده از آزمون  $t$  مشاهده گردید که بین دو میانگین ارتباط معنی دار وجود دارد، بدین معنی که میزان افسردگی در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر می باشد.

مجموع		دانشجویان متأهل		دانشجویان مجرد		نمره آزمون بک	میزان افسردگی
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد		
۴۶/۳٪	۴۴	۴۴/۴٪	۲۰	۴۸٪	۳۴	۰-۹	بدون افسردگی
۳۶/۹٪	۳۵	۳۳/۳٪	۱۵	۴۰٪	۲۰	۱۰-۱۹	افسردگی خفیف
۱۴/۷٪	۱۴	۲۲/۳٪	۱۰	۸٪	۴	۲۰-۲۹	افسردگی متوسط
۲/۱٪	۲	صفر	۰	۴٪	۲	۳۰-۶۳	افسردگی شدید
		۱۱/۵۳		۱۱/۵		میانگین (X)	
		۷/۸۲		۹/۳۲		انحراف معیار (SD)	

$$t = ۰/۸$$

جدول ۳: توزیع فراوانی دانشجویان مجرد و متأهل دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در تست افسردگی بک و مقایسه آماری آنها

ارتباط بین میزان افسردگی دانشجویان متأهل و مجرد با استفاده از آزمون آماری  $t$  بررسی شد که نتیجه نشان داد بین دو گروه تفاوت آماری وجود ندارد.

- توضیح این که از بین ۲۶۹ نفر، تعداد ۹۵ نفر به گزینه مربوط به تأهل پاسخ داده بودند که آنها در این جدول محاسبه شده اند.

میزان افسردگی	نمره آزمون بک	دانشجویان بومی		دانشجویان غیربومی		مجموع
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	
بدون افسردگی	۰-۹	۳۸	٪۴۶/۳	۷۶	٪۴۰/۶	۱۱۴
افسردگی خفیف	۱۰-۱۹	۳۶	٪۴۳/۹	۷۱	٪۳۸	۱۰۷
افسردگی متوسط	۲۰-۲۹	۸	۹/۸	۳۲	٪۱۷/۱	۴۰
افسردگی شدید	۳۰-۶۳	۰	صفر	۸	٪۴/۳	۸
میانگین (X)		۱۰		۱۳/۲۳		
انحراف معیار (SD)		۶/۵۶		۸/۷۷		

$$t = ۳/۳۶$$

جدول ۴: توزیع فراوانی دانشجویان بومی و غیربومی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در تست افسردگی بک و مقایسه آماری آنها

۳۶/۶ درصد می باشد (۱).

تحقیق ما نشان داد میزان افسردگی در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر می باشد. در هر سه نوع افسردگی، میزان شیوع در زنان به طور قابل ملاحظه ای بیشتر از مردان است و هر چه افسردگی شدیدتر باشد این نسبت بالاتر می باشد (۲).

این مطالعه نشان می دهد که میزان افسردگی در بین دانشجویان مجرد و متأهل با هم تفاوتی ندارد. در تحقیق احمدی (۱۳۷۱) نیز میزان افسردگی در بین دو گروه تفاوتی با هم نداشته اند (۳).

همچنین این مطالعه نشان داد که میزان افسردگی در بین دانشجویان بومی و غیر بومی تفاوت وجود دارد و میزان افسردگی در دانشجویان غیر بومی بیشتر است. در مطالعه خیرآبادی و همکاران (۱۳۷۶) بین افسردگی و محل سکونت افراد مورد مطالعه ارتباط معنی دار وجود داشت و بیشترین درصد ابتلا در گروهی بود که به صورت مجرد در منزل های استیجاری سکونت داشتند (۴).

#### نتیجه گیری

دانشجویان از هوشمندترین و مستعدترین اقشار هر جامعه بوده و آینده سازان هر کشور هستند. از این روی توجه به سلامت روانی آنان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا دانشجویان هنگامی می توانند آفریننده، فعال و سازنده باشند که شاداب،

بررسی مقایسه ای میزان افسردگی در بین دانشجویان بومی و غیر بومی با آزمون t نشان داد که بین میانگین های مورد مقایسه تفاوت معنی داری وجود دارد، بدین معنی که میزان افسردگی در بین دانشجویان غیر بومی بیشتر از میزان افسردگی در بین دانشجویان بومی می باشد.

#### بحث

این تحقیق نشان می دهد میزان افسردگی در بین دانشجویان به صورت زیر می باشد:

۳۹/۸ درصد افسردگی خفیف

۱۴/۸ درصد افسردگی متوسط

۳ درصد افسردگی شدید

۴۲/۴ درصد بدون افسردگی

با توجه به شیوع افسردگی در جامعه که ۱۵-۲۵ درصد می باشد این مقدار (۵۷/۶٪) بیشتر از حد عادی می باشد که نشان دهنده مشکلات بیشتر در این قشر از جامعه است.

تحقیق احمدی (۱۳۶۶) نشان می دهد که افسردگی خفیف ۱۸/۶٪، متوسط ۱۶/۶٪ و شدید ۸/۵٪ در کل دانشجویان رویهم ۴۳/۷٪ می باشد. تحقیق صالحی نیا (۱۳۶۲) نشان می دهد که میزان افسردگی در دانشجویان به ترتیب از خفیف به شدید شامل ۱۸/۸ درصد، ۱۲/۷ درصد و ۵/۱ درصد جمعاً

۶- معاشرت اجتماعی بخش مهمی از شیوه سالم زندگی است. اکنون که دانشجویان بیشتر اوقات خود را دور از خانواده می‌گذرانند، بهتر است معاشرتهای اجتماعی، از طریق گروه‌هایی، مجالس مذهبی و سرود و غیره برای دانشجویان ساکن در خوابگاه‌ها برقرار شود.

۷- بی‌خوابی و افسردگی چرخه معیوب را پدید می‌آورد که هر یک موجب تشدید و وخامت دیگری می‌شود. لذا توصیه می‌شود اولاً میزان بی‌خوابی، دقیقاً ارزیابی شود. خوابگاه‌ها باید طوری ساخته شوند که هر دو یا سه اتاق با یک سالن ارتباط داشته باشند و دانشجویان از اتاق‌های خود فقط به عنوان اتاق خواب استفاده نمایند و صرف غذا و مطالعه فقط در نهارخوری و اتاق معمولی صورت گیرد. در این صورت در هر واحد مسکونی حداکثر ۱۰ الی ۱۵ نفر خواهند بود که امکان سازگاری و تفاهم بین آنها بیشتر است و از ازدحام زیاد دانشجویان و رفت و آمد و سر و صدا که عامل بی‌خوابی گروهی از دانشجویان است پیش‌گیری خواهد شد.

#### منابع

- ۱- صالحی خواه، علی. بررسی مقایسه‌ای میزان و شدت افسردگی دانشجویان ترم اول و آخر، نشریه علمی دانشکده پرستاری و مامائی اصفهان، شماره ۲، زمستان ۱۳۷۲.
2. Caplan, Harols. Sadok, Benjamin. Synopsis of psychiatry. New york: Williams and wilkins, 1988.
- ۳- احمدی، احمد. بررسی پراکندگی افسردگی در دانشجویان دانشگاه اصفهان، نشریه پژوهش دانشگاه اصفهان، شماره ۲- انتشار دانشگاه اصفهان، ۱۳۶۶.
- ۴- خیر آبادی، غلامرضا. استیفائی، کیوان. بررسی شیوع افسردگی و عوامل مستعد کننده آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان. سال دوم، شماره ششم، زمستان ۱۳۷۶.

امیدوار، متمدن و با ایمان باشد. با توجه به وجود افسردگی در گروهی از دانشجویان و به منظور از بین بردن افسردگی گروه یادشده موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

۱- برنامه‌ریزان دانشگاه‌ها، باید در برنامه‌های خود اطمینان حاصل نمایند که دانشجویان با هیچ‌گونه فشار و بی‌ثباتی عاطفی یا عدم امنیت روانی مواجه نمی‌گردند. ورود به دانشگاه، با یک دوره انتقال از سرحد نوجوانی به جوانی و اتفاقات مهم آن مانند ترک خانه پدری، اوج‌گیری رشد بیولوژیک، قبول نقش‌های اجتماعی عمده، ازدواج، ترک دوستان دبیرستانی و عضویت در گروه جدید همراه است و دانشجو با مجموعه‌ای از اندیشه‌ها، باورها و ارزش‌ها وارد دانشگاه می‌شود. چنان‌چه دانشجو در برخورد با محیط جدید دانشگاه، نگرش‌ها، باورها و ارزش‌های خود را در تعارض با آن بیاید ثبات عاطفی و آرامش روانی خود را متزلزل می‌یابد. لذا، فضای تربیتی دانشگاه‌ها باید در راستای باورهای دانشجویان باشد.

۲- شناسایی استعدادها و علایق داوطلبان کنکور و راهنمایی آنها در انتخاب رشته تحصیلی، بایستی با دقت بیشتری انجام گیرد تا دانشجو، با علاقه و انگیزه قوی، تلاش جدی خود را در دانشگاه آغاز نماید.

۳- برنامه‌ریزی در جهت اشتغال دانشجویان پس از فراغت از تحصیل، مانع نگرانی آنان از آینده خود خواهد شد.

۴- دفاتر مشاوره و راهنمایی در دانشگاه‌ها باید نقش فعالتری داشته باشند و از افراد با صلاحیت، در زمینه مسائل روانی، تحصیلی، مذهبی و ... استفاده شود تا هرگونه مشکل روانی، تحصیلی و غیره به موقع شناسایی و اقدام‌های مؤثری در جهت رفع آن انجام گیرد.

۵- احساس رضایت و شادکامی در زندگی روزمره، یکی از مهمترین عواملی است که در جسم و روان مؤثر می‌باشد. لذا بهتر است محیط زندگی دانشجویان که فعلاً در دانشگاه می‌باشد، به میزان کافی احساس شادکامی و رضایت را برای آنها فراهم نماید. ایجاد فرصت‌هایی برای فعالیتهای فوق برنامه، ایجاد فضای سرسبز، وجود غذای خوب، کاهش عوامل تنش‌زا مثل سر و صدای زیاد در خوابگاه‌ها، عدم اعمال انضباط سخت و ارائه صدها سرگرمی و فعالیت دیگر، هر یک به گروهی از افراد، احساس خوشی و شادکامی می‌دهد.