

پژوهش‌های بهداشت روانی: مطالعه‌ای نظام‌مند

Mental Health Research: A Systematic Review

Hamid Poursharifi, Ph.D.

University of Tabriz

Fariba Zarani, Ph.D.*

Shahid Beheshti University

دکتر حمید پورشریفی

دانشگاه تبریز

دکتر فریبا زرانی

دانشگاه شهید بهشتی

Abstract: The current study aimed to provide a systematic review of studies conducted between 1996 and 2009 on the college students' mental health in Iran. To do so, electronic and manual search were conducted on some databases (including SID, IRANDOC, IRANPSYCH), and 51 scientific journals. In total, 663 articles were selected and assessed with a researcher-made questionnaire. Data were analyzed from three aspects: structural features, topic classifications, and practical suggestions and recommendations. Results revealed that research conducted in the field of college students' mental health requires paying more attention to new issues, advanced research methods to improve the quality of research papers, and also offering more practical recommendations according to research findings.

چکیده: پژوهش حاضر با هدف بررسی وضعیت پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان در ایران انجام گرفته است. برای این منظور، در بانک‌های اطلاعاتی SID، IRANDOC، IRAN PSYCH و مجلدات ۵۱ نشریه علمی موجود در کشور، جستجوی الکترونیک و جستجوی دستی انجام گرفت. در مجموع، ۶۶۳ مقاله در پوشش زمانی سال‌های ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۷ انتخاب شدند. به منظور استخراج ویژگی‌های مقالات، از پرسشنامه محقق‌ساخته، استفاده شد. تحلیل داده‌ها مبتنی بر سه محور انجام گرفت: ویژگی‌های ساختاری پژوهش‌ها، طبقه‌بندی موضوعی، و دسته‌بندی پیشنهادهای کاربردی در پژوهش‌های مورد مطالعه. نتایج نشان می‌دهند که مطالعات انجام گرفته در حوزه بهداشت روانی دانشجویان ضمن آنکه از بالندگی و حرکت به سمت رویکردهای سلامت‌نگر برخوردارند، نیازمند آنند که در آنها توجه هر چه بیشتری به موضوعات روزآمد به عمل بیاید و روش‌های پژوهشی پیشرفته به کار گرفته شوند، کیفیت مقاله‌ها ارتقاء یابد، و همچنین ارائه پیشنهادهای کاربردی و برآمده از پژوهش مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

*f_zarani@sbu.ac.ir

دریافت اصلاح نهایی مقاله: ۹۵/۲/۵
پذیرش مقاله: ۹۵/۵/۷

Keywords: mental health; college students;
systematic review; Iran

کلیدواژه‌ها: بهداشت روانی؛ دانشجویان؛ مطالعه نظام‌مند؛
ایران

سازمان جهانی بهداشت^۱، بهداشت روانی^۲ را بخشی از مفهوم کلی بهداشت در نظر می‌گیرد و به تعبیر آن سازمان، بهداشت یا سلامت عبارت است از توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی، جسمی، و نه فقط نبود بیماری (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱). براین اساس، بهداشت روانی حالتی از بهزیستی است که در آن، فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد، قادر است با استرس‌های معمول زندگی منطبق شود، از نظر شغلی مفید و سازنده باشد، و به‌منزله عضو از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد. بهداشت روانی رابطه مستقیمی با عملکرد فردی - اجتماعی و آسیب‌های روانی - اجتماعی دارد (هرمن^۳، ساکسنا^۴، و موودی^۵، ۲۰۰۵). اهداف بهداشت روانی شناسایی مجموعه عواملی است که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی^۶، احساسی^۷، و رفتاری^۸ در انسان نقش مؤثر دارند (شاملو، ۱۳۸۳). موضوع بهداشت روانی و شیوه‌های ارتقای آن در جمعیت‌های گوناگون، خصوصاً جمعیت جوان، به‌طور روزافزونی مورد توجه پژوهشگران و دست‌اندرکاران حوزه‌های بهداشت و آموزش قرار گرفته است. بر این اساس، موضوع بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه به‌منزله قشر برگزیده جامعه، همواره از مهم‌ترین زمینه‌های مورد بررسی بوده است. دانشجویان به علت آنکه زندگی‌شان در طی این دوره ماهیت انتقالی دارد، همواره در معرض فشار روانی^۹ قرار دارند و با عوامل تنیدگی‌زای^{۱۰} بی‌شماری دست به‌گریبان می‌گردند. زمانی که فرد تحت فشار روانی زیاد قرار داشته باشد یا آنکه توانایی و مهارت مقابله مؤثر با رویدادها و موقعیت‌های تنیدگی‌زا را نداشته باشد، سلامت روان وی مورد تهدید قرار می‌گیرد (راس^{۱۱}، نیبلینگ^{۱۲}، و هکرت^{۱۳}، ۱۹۹۹؛ دارلینگ^{۱۴}، مکوی^{۱۵}، هووارد^{۱۶}، و اولمستد^{۱۷}، ۲۰۰۷). آنچه که در بسیاری از تحقیقات مطرح گردیده، حاکی از آن است که دانشجویان در معرض آسیب‌های مختلفی

1- World Health Organization
3- Herrman
5- Moodie
7- emotional
9- stress
11- Ross
13- Heckert
15- McWey
17- Olmstead

2- mental health
4- Saxena
6- cognitive
8- behavioral
10- stressor
12- Niebling
14- Darling
16- Howard

هستند که بهداشت روان آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (میسرا^۱، مک‌کین^۲، وست^۳، و روسو^۴، ۲۰۰۰؛ کسلر^۵ و همکاران، ۲۰۰۵).

طی سال‌های اخیر، از یک طرف، ضرورت‌ها و از طرف دیگر، بسترسازی‌هایی که بیشتر از طریق دانشگاه‌ها، مراکز مشاوره دانشجویی، و دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری صورت گرفته، انجام پژوهش‌های متعددی را در حوزه بهداشت روانی دانشجویان موجب شده‌است. هدف پژوهش‌های بهداشت روانی این است که بر دانش موجود در این زمینه افزوده گردد و امکان استفاده از این دانش در جهت ارتقای بهداشت روانی دانشجویان فراهم شود. لذا، انتظار می‌رود نتایج حاصل از این پژوهش‌ها و توصیه‌های مبتنی بر این نتایج، به مرحله کاربست برسند و مسئولان اجرایی دانشگاه‌ها و سایر نهادهای مرتبط، آنها را به کار بگیرند؛ اما کثرت پژوهش‌ها و وجود موارد ناهمسو در برخی از آنها موجب می‌شود که به کاربستن نتایج این پژوهش‌ها به راحتی عملی نگردد. برای از بین بردن موانع کاربست یافته‌های پژوهشی در حوزه بسیار مهم بهداشت روانی دانشجویان، لازم بود مروری نظام‌مند بر این پژوهش‌ها صورت بگیرد و یافته‌های همسو و در عین حال برآمده از پژوهش‌های دقیق‌تر به گونه‌ای تدوین شوند که بتوانند در راستای ارتقای بهداشت روانی دانشجویان مورد استفاده دانشگاه‌ها قرار بگیرند؛ امری که یکی از اهداف پژوهش حاضر است. همچنین، مرور نظام‌مند پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان از بابت ویژگی‌های ساختاری، از جمله نوع پژوهش، روش پژوهش، ابزار پژوهش، روش نمونه‌گیری، حجم نمونه، و گستره موضوعات، می‌تواند اطلاعات جامعی را در اختیار پژوهشگران و نیز افرادی قرار دهد که هدایت و مدیریت پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان را بر عهده دارند.

روش

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه پژوهش‌هایی تشکیل می‌دهند که در زمینه بهداشت روانی دانشجویان ایران از سال ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۷ انجام شدند. در این پژوهش، اقدام به نمونه‌گیری نشد و همه پژوهش‌های عضو جامعه آماری که واجد ملاک‌های ورود به پژوهش بودند مورد بررسی قرار گرفتند.

در گام اول، با توجه به فقدان بانک‌های اطلاعاتی که همه پژوهش‌های مورد نظر را دارا باشند، لازم بود براساس مقالات ارائه‌شده در سمینارهای سراسری بهداشت روانی دانشجویان و مجلات

1- Misra
3- West
5- Kessler

2- Mckean
4- Russo

علمی مرتبط، بانک اطلاعاتی اولیه‌ای تهیه شود و اقدامات پژوهشی براساس این بانک اطلاعاتی انجام گیرد. بر این اساس، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، پایگاه اطلاعات پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران (IRAN DOC)، بانک اطلاعات پژوهش بهداشت روانی کشور (IRANPSYCH)، و مجلدات نشریه‌های علمی موجود در کشور (۵۱ نشریه) در فاصله زمانی سال‌های ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۷ مورد جستجو قرار گرفتند. در مجموع، ۶۶۳ مقاله مورد انتخاب نهایی واقع شدند و از هر مقاله پژوهشی مرتبط با حوزه بهداشت روانی، دانشجویان نسخه‌ای تهیه گردید. در دومین گام، اطلاعات هر کدام از پژوهش‌های موجود در بانک اطلاعاتی استخراج گردید و در ابزار محقق‌ساخته‌ای تحت‌عنوان «شناسنامه پژوهش» درج شد که حاوی مشخصات پژوهش بود از جمله نوع پژوهش، روش پژوهش (از نظر هدف و شیوه جمع‌آوری اطلاعات)، ابزار پژوهش (ذکر روایی و اعتبار)، روش نمونه‌گیری، حجم نمونه، وجود یا نبود منابع و پیشنهادها. در سومین گام، فرم‌های تکمیل‌شده مورد بررسی قرار گرفتند و با استفاده از آمار توصیفی، ویژگی‌های ساختاری مقاله‌های بهداشت روانی دانشجویان استخراج گردیدند. در چهارمین گام، براساس یافته‌های همسو و توصیه‌های مبتنی بر یافته‌ها، یافته‌های پژوهش‌ها مورد دسته‌بندی موضوعی قرار گرفتند. در پایان و در آخرین گام، پیشنهادهای کاربردی که در پژوهش‌های انجام‌یافته مطرح شده بودند استخراج گردیدند و طبقه‌بندی شدند.

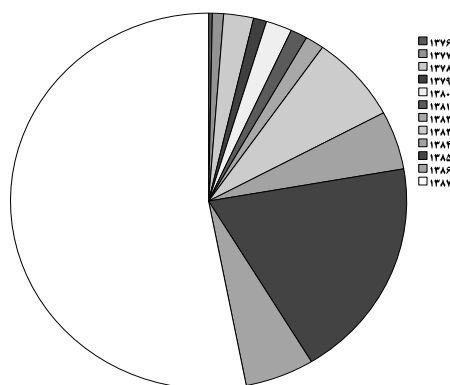
یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر در سه بخش ویژگی‌های ساختاری، طبقه‌بندی موضوعی، و پیشنهادها طبقه‌بندی شده در پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان مطرح می‌گردند.

الف. ویژگی‌های ساختاری پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان

یافته‌ها نشان دادند که ۵۲/۸٪ کل مقالات مورد مطالعه، در سال ۱۳۸۷ چاپ شده‌است. این میزان در سال ۱۳۸۶، ۵/۶٪ و در سال ۱۳۸۵، ۱۹٪ بوده‌است. این نتایج در شکل ۱ به‌صورت نمودار ارائه شده‌اند.

نوع منبع: یافته‌ها نشان دادند که ۲۰۲ مقاله (۳۰/۷٪) از مقاله‌های مورد مطالعه جزء مقاله‌های چاپ شده در مجلات و فصلنامه‌های علمی - پژوهشی بودند و ۴۵۷ مورد (۶۹/۳٪) از آنها مقالاتی بودند که در خلاصه مقالات سمینارها چاپ شده بودند.



شکل ۱
توزیع نسبی مقالات مورد مطالعه براساس سال انتشار

میزان تحصیلات نفر اول نویسندگان: براساس یافته‌ها، بیشترین تعداد نگارندگان اول مقاله‌های حوزه بهداشت روان دانشجویی (۳۵/۸٪)، دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری حرفه‌ای بودند، و پس از آن، افراد دارای مدرک دکتری تخصصی با (۳۴/۴٪) قرار داشتند، و کمترین میزان به افراد دارای مدرک کارشناسی (۲/۷٪) تعلق داشت. این در حالی است که در حدود ۲۷٪ از این مقالات هیچ‌گونه اطلاعاتی درخصوص مدرک تحصیلی نویسنده اول ذکر نشده است.

سازمان متبوع نفر اول: یافته‌ها بیانگر آن است که ۶۳/۱٪ از نگارندگان اول مقاله‌ها مورد مطالعه (بالاترین نسبت)، وابستگی سازمانی به دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری داشتند، ۱۴/۴٪ به دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت بهداشت، ۱۲/۶٪ به دانشگاه آزاد، و ۴/۷٪ (کمترین نسبت) نیز به سایر سازمان‌ها تعلق داشتند. این در حالی است که در ۵/۲٪ از مقاله‌ها در این خصوص هیچ اطلاعاتی ارائه نشده است.

درجه علمی نفر اول: یافته‌ها نشان دادند که در ۷۳/۹٪ از مقاله‌های مورد مطالعه، در مورد درجه علمی نفر اول مقاله‌ها هیچ‌گونه اطلاعاتی درج نشده است. در این میان، از این حیث، در بین کل مقالات، افراد دارای درجه علمی استادیار (با ۱۸/۲٪) در مقایسه با افراد دارای درجه علمی مربی (با ۳/۹٪)، دانشیار (با ۳/۵٪)، و استاد (با ۰/۵٪)، نسبت بیشتری را به خود اختصاص داده‌اند.

زمینه پژوهش: در جدول ۱ مشاهده می‌شود که در مقایسه با دیگر زمینه‌ها در زمینه‌های استرس - هیجان؛ بهداشت روانی دانشجویان؛ شخصیت - رشد؛ و مذهبی، معنوی، و فرهنگی؛ مقالات بیشتری تدوین شده‌اند.

حجم نمونه: براساس یافته‌ها، حجم نمونه مورد استفاده در مقاله‌های بهداشت روانی دانشجویی، میانگین ۴۳۴/۵۴ نفر با انحراف استاندارد ۱۸۹۲/۳۳ بود. میانۀ این متغیر ۲۰۰، و نمای آن ۶۰ بود. کمترین حجم نمونه، ۱ نفر و بیشترین مقدار آن، ۴۴۰۹۴ بود. در ۳۱ مورد از مطالعات هم در مورد حجم نمونه اطلاعاتی ارائه نشده بود.

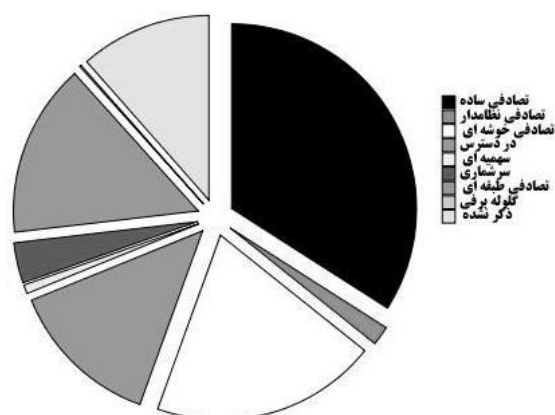
جدول ۱

فراوانی مقاله‌های مورد مطالعه براساس زمینه پژوهش

زمینه پژوهش	فراوانی	درصد
آسیب‌شناسی روانی	۷۸	۱۱/۸
ارتباط	۱۰	۱/۵
استرس - هیجان	۸۱	۱۲/۳
بهداشت روانی دانشجویان	۸۳	۱۲/۶
بین‌رشته‌ای	۱	۰/۲
تحصیلی	۶۴	۹/۷
حمایت اجتماعی	۸	۱/۲
خودکشی	۴۵	۶/۸
روان‌شناسی مثبت‌نگر	۴۴	۶/۷
شخصیت - رشد	۸۰	۱۲/۱
شیوع‌شناسی اختلالات شخصیت	۱	۰/۲
شیوع‌شناسی اختلالات محور ۱	۸	۱/۲
مذهبی، معنوی و فرهنگی	۶۳	۹/۶
مرکز مشاوره دانشجویی	۱۳	۲
مصرف مواد	۳۸	۵/۸
مهارت‌های زندگی	۵	۰/۸
ورزش	۱۳	۲
هوش - هوش هیجانی	۲۴	۳/۶

یافته‌ها بیانگر آنند که در مقاله‌های مورد مطالعه، بیشترین شیوه نمونه‌گیری، تصادفی ساده (۳۳/۷٪) بود و پس از آن به‌ترتیب، تصادفی خوشه‌ای (۱۹/۶٪)، تصادفی طبقه‌ای (۱۵٪)، دردسترس (۱۳/۲٪)، سرشماری (۳/۵٪)، سهمیه‌ای (۰/۸٪) قرار داشتند و کمترین آن، گلوله برفی (۰/۲٪) بود. این درحالی است که در ۱۲/۵٪ مقاله‌ها اطلاعاتی درباره شیوه نمونه‌گیری داده نشده است. این یافته‌ها به صورت نموداری در شکل ۲ ارائه شده‌اند.

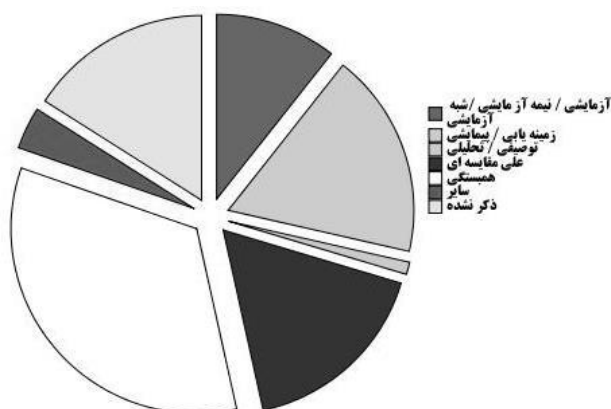
روش پژوهش از نظر هدف: یافته‌ها نشان دادند که به لحاظ هدف، بیشترین نوع پژوهش‌ها کاربردی (۹۱٪) بود و نسبت کمتری از آنها بنیادی (۷/۴٪) و توسعه‌ای (۱/۵٪) بودند.



شکل ۲

توزیع نسبی مقاله‌ها مورد مطالعه براساس روش نمونه‌گیری

روش پژوهش از نظر جمع‌آوری داده‌ها: در گزارش اغلب پژوهش‌های مورد مطالعه، روش جمع‌آوری داده‌ها از نوع همبستگی (۳۳/۴٪) بود و در بقیه به ترتیب زمینه‌یابی - پیمایشی (۱۷/۸٪)، و علی - مقایسه‌ای (۱۶/۷٪) بودند و فقط در ۱۰/۵٪ از آنها، روش جمع‌آوری داده‌ها از نوع آزمایشی، شبه‌آزمایشی، و نیمه‌آزمایشی ذکر شده‌است. در ۴/۷٪ از آنها، روش‌های دیگری برای جمع‌آوری داده‌ها ذکر شده‌اند. در ۱۷٪ از کل مقالات مورد بررسی، در مورد روش جمع‌آوری داده‌ها اطلاعات قابل قبول و مناسبی ارائه نشده است. این یافته‌ها به صورت نموداری در شکل ۳ ارائه شده‌است.



شکل ۳

توزیع نسبی مقالات مورد مطالعه براساس روش جمع‌آوری داده‌ها

روش تحلیل داده‌ها: براساس یافته‌ها، از روش‌های تحلیل پر کاربرد در مطالعات بهداشت روانی دانشجویان به ترتیب می‌توان به آزمون t ، (۳۶/۳٪)، ضریب همبستگی، (۱۵/۶٪)، تحلیل واریانس یک‌راهه، (۱۴/۷٪)، و تحلیل رگرسیون، (۹/۴٪) اشاره کرد. دیگر روش‌ها نیز با نسبت‌های کمتر در این مطالعات مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

ذکر روش‌های ابزاری: در ۷۸/۲٪ مقالات به چاپ رسیده در حوزه بهداشت روانی دانشجویی، اطلاعاتی در مورد روایی ابزارهای مورد استفاده در پژوهش ذکر نشده است. در مقالاتی هم که در این خصوص دارای اطلاعاتی بوده‌اند می‌توان به روش‌های رواسازی به شیوه تحلیل عاملی (۷/۷٪)، محتوایی - صوری (۵/۳٪)، همزمان (۳/۲٪)، و روش‌های همگرا - واگرا (۲/۴٪)، و همسانی درونی (۲/۳٪) اشاره کرد.

ذکر روش معتبرسازی ابزار: یافته‌ها نشان می‌دهند در حدود نیمی (۴۸/۵٪) از مقاله‌های چاپ شده در زمینه بهداشت روان دانشجویی، در مورد روش معتبرسازی ابزار و ذکر میزان اعتبار آنها دارای اطلاعات قابل استفاده‌ای نبودند. این درحالی است که برای این منظور، در حدود ۳۷/۹٪ از این مقاله‌ها از آلفای کرونباخ، ۹/۴٪ از آنها از روش بازآزمایی، ۲/۹٪ از روش دونیمه‌کردن، و در حدود ۱٪ هم از روش‌های کودر - ریچاردسون و فرم‌های هم‌ارز بهره گرفته‌اند.

وجود بخش پیشنهاد: براساس یافته‌ها، در ۶۳/۹٪ از مقالات مورد مطالعه در پژوهش حاضر، بخش پیشنهاد (پژوهشی و کاربردی) درج شده و در ۳۶/۲٪ از آنها در این خصوص اطلاعاتی عرضه نشده است.

میزان کاربردی بودن پیشنهادها: پژوهشگران پژوهش حاضر میزان کاربردی بودن پیشنهادها را در ۰/۲٪ از مقاله‌ها خیلی زیاد، در ۱۶/۴٪ از آنها زیاد، ۶۱/۵٪ تا حدودی، و ۲۳/۱٪ از آنها کم، ارزیابی کردند.

کیفیت منابع: مطابق یافته‌ها، ۴/۲٪ از مقالات مورد مطالعه از نظر میزان کیفیت منابع در سطح عالی، ۳۰/۲٪ در سطح خوب، و ۴۴/۲٪ در حد ضعیف ارزیابی شدند، و در ۲۱/۴٪ هم بخش منابع درج نشده بود.

ب- طبقه‌بندی موضوعی پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان

با در نظر گرفتن ملاحظات عملی مراکز مشاوره دانشجویی دانشگاه‌ها، پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان به لحاظ موضوعی در ۱۹ مقوله دسته‌بندی شدند که در اینجا ذکر می‌گردند. یافته‌های درون هر مقوله به دسته‌بندی‌های مجددی نیاز دارند که امید است در تحلیل ثانویه پژوهش به این امر مهم پرداخته شود.

۱. شیوع شناسی اختلالات روان‌شناختی؛ ۲. سلامت روانی؛ ۳. آسیب‌شناسی روانی؛ ۴. استرس؛

۵. سلامت روانی و ویژگی‌های شخصیتی و تحولی؛ ۶. سلامت روانی، مذهب، و معنویت؛
۷. سلامت روانی و مسائل تحصیلی؛ ۸. سلامت روانی و روابط بین‌فردی؛ ۹. سلامت روانی،
ازدواج، و مسائل خانوادگی؛ ۱۰. سوءمصرف مواد؛ ۱۱. خودکشی؛ ۱۲. هوش - هوش هیجانی؛
۱۳. حمایت اجتماعی؛ ۱۴. مراکز مشاوره دانشجویی؛ ۱۵. روان‌سنجی؛ ۱۶. مهارت‌های زندگی؛
۱۷. روان‌شناسی مثبت‌نگر؛ ۱۸. سلامت روانی و ورزش؛ ۱۹. سایر موارد.

ج- طبقه‌بندی پیشنهادی کاربردی در پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان

پیشنهادی برآمده از پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان به‌منظور کاربردی آنها در دانشگاه‌ها و نهادهای مرتبط دانشجویی، استخراج گردیدند و با توجه به میزان کاربردی بودن و قابلیت استفاده و اجرای آنها در حوزه‌های مختلف از جمله خوابگاه‌های دانشجویی، اقدامات فرهنگی و اجتماعی، سلامت جسم و روان دانشجویان، و مسائل تحصیلی و آموزشی، به این ترتیب دسته‌بندی شدند:

- طراحی خوابگاه‌های دانشجویی براساس اصول علمی و روان‌شناختی؛ ارزیابی نیازها و مشکلات دانشجویان در خوابگاه‌های دانشجویی و ارتقاء امکانات رفاهی و وضعیت خوابگاه‌ها مبتنی بر نیازهای آنان؛ مشارکت دانشجویان در برنامه‌ریزی‌های مربوط به خوابگاه‌ها؛ ایجاد و افزایش خوابگاه متاهلان.
- ارزیابی کارآمدترین راهبردها برای آموزش موضوعات ارزشی، مذهبی و معنوی؛ ارتباط دادن نیازهای معنوی دانشجویان با ویژگی‌های تحولی آنان؛ برگزاری دوره‌های ویژه آموزش مراقبت معنوی؛ برگزاری اردوها و جشنواره‌های دانشجویی؛ تدارک برنامه‌های تفریحی ویژه روزهای تعطیل در خوابگاه‌های دانشجویی؛ و توسعه مراکز فعالیت فوق‌برنامه.
- تعیین نیازهای دانشجویان به امکانات ورزشی و بررسی مشکلات آنان در پرداختن به ورزش؛ توسعه ورزش همگانی؛ فراهم‌سازی امکانات ورزشی منطبق با نیازها و سلیقه‌های مختلف دانشجویان؛ تهیه بروشورها، جزوات و مانند اینها درخصوص اهمیت ورزش در سلامت روانی و موفقیت تحصیلی.
- اجرای برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی در دانشگاه‌ها؛ شناساندن مراکز مشاوره دانشجویی به دانشجویان و گسترش و بهبود خدمات مراکز مشاوره به‌خصوص در سطح خوابگاه‌ها؛ ارائه واحد درسی مهارت‌های زندگی؛ آموزش کارکنان دانشگاه‌ها درخصوص مسائل عاطفی - رفتاری دانشجویان و نحوه تعامل مناسب با آنها؛ و ارائه خدمات بهداشتی از طریق مراکز بهداشت و درمان دانشگاه‌ها.
- ایجاد تسهیلاتی برای ادامه تحصیل دانشجویان در محل زندگی خود؛ ارائه راهکارهای

مناسب جهت بهبود کیفیت ارتباط اساتید و دانشجویان؛ و آموزش قوانین آموزشی به دانشجویان تازه وارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، تا جایی که اطلاع داریم، اولین مطالعه مبتنی بر مرور نظام‌مند پژوهش‌های انجام شده در حوزه بهداشت روانی دانشجویان است. در این پژوهش کلیه مطالعات انجام شده در این حوزه طی سال‌های ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۷ جمع‌آوری شدند. این مطالعات براساس سه محور ویژگی‌های ساختاری، طبقه‌بندی موضوعی، و پیشنهادهای کاربردی مورد ارزیابی قرار گرفتند. بررسی پژوهش‌های انجام شده در حوزه بهداشت روان دانشجویان به لحاظ ساختاری نشان داد که بیشتر مقالات (N=۵۲/۸٪) طی سال ۱۳۸۷ و عمدتاً در سمینارها (N=۶۹/۳٪) ارائه شده‌اند. نگارندگان اول مقالات اکثراً دارای تحصیلات کارشناسی‌ارشد و دکتری (N=۳۵/۸٪) و درجه علمی استادیار (N=۱۸/۲٪) بوده‌اند و به لحاظ سازمانی به دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم وابسته بوده‌اند (N=۶۳/۱٪). زمینه‌های استرس - هیجان، بهداشت روانی دانشجویان، شخصیت - رشد، و مذهبی - معنوی - فرهنگی نسبت بالاتری از مقاله‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. رایج‌ترین شیوه نمونه‌گیری، نمونه‌گیری تصادفی ساده (۳۳/۷٪) گزارش شده بود. نوع پژوهش‌ها از لحاظ هدف، به میزان بیشتری کاربردی (۹۱٪) و به لحاظ روش جمع‌آوری داده‌ها بیشتر از نوع همبستگی (۳۳/۴٪) بودند و پرکاربردترین روش تحلیل داده‌ها آزمون t، (۳۶/۳٪) بود. متأسفانه در ۷۸/۲٪ مقالات به چاپ رسیده در حوزه بهداشت روانی دانشجویی، اطلاعاتی در مورد روایی ابزارهای مورد استفاده در پژوهش ذکر نشده بود و حدود نیمی (۴۸/۵٪) از مقاله‌های چاپ شده، فاقد اطلاعات قابل استفاده‌ای در مورد روش معتبرسازی ابزار و ذکر میزان اعتبار آنها بودند. ۶۳/۹٪ مقاله‌ها دارای پیشنهادهای مبتنی بر یافته‌ها بودند و میزان کاربردی بودن این پیشنهادها تنها در ۰/۲ از مقاله‌ها خیلی زیاد، و در ۱۶/۴٪ مقاله‌ها، زیاد ارزیابی شد. همچنین ۴/۲۴٪ از مقاله‌ها به لحاظ کیفیت منابع در حد ضعیف ارزیابی شدند. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، در بسیاری از پژوهش‌های این حوزه به ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار مورد استفاده توجه کافی نشده و بررسی‌های روان‌سنجی لازم به عمل نیامده است. در حالی که این موضوع مهمی است که می‌تواند به صحت جمع‌آوری اطلاعات خدشه وارد سازد. همچنین، پژوهشگران به روش‌های پژوهشی و آماری ساده و محدود توصیفی و همبستگی بسنده کرده‌اند و کمتر به پژوهش‌های تجربی پرداخته‌اند.

همسو با این یافته، بررسی پایان‌نامه‌های کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی در کشور نیز نشان

داد که روش تحقیق ۶۲٪ از آنها از نوع توصیفی بوده است (صادقی، ۱۳۸۰). علی‌رغم تأکید بر کاربردی بودن پژوهش‌ها، تلویحات عملی و کاربردی در این حوزه با نقصان روبروست. از سوی دیگر، اکثراً در پیشینه و ادبیات پژوهش از منابع با کیفیت بالا استفاده نشده بود و این در حالی است که پایه‌های هر مطالعه بر بستر مطالعات معتبر پیشین بنا می‌شود. لذا، با توجه به اهمیت روزافزون پژوهش‌های حوزه بهداشت روانی دانشجویان، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، حرکت بیشتری به سمت مطالعات آزمایشی و شبه‌آزمایشی، مدل‌سازی معادلات ساختاری، و مطالعات مبتنی بر فراتحلیل‌ها انجام گیرد و همچنین توجه بیشتر و جدی‌تری به مراحل مختلف روش انجام پژوهش، از جمله استفاده از ابزارهای معتبر و روا که بومی شده باشند، معطوف گردد، امری که به تولید مقالاتی با کیفیت علمی بالاتر می‌انجامد.

در محور دوم، بررسی موضوعی پژوهش‌های انجام شده در حوزه بهداشت روان دانشجویان، ۱۹ مقوله موضوعی مشخص گردیدند. نگاهی بر این مقوله‌بندی موضوعی نشان می‌دهد که موضوعات مورد مطالعه پژوهشگران علاوه بر حوزه‌های آسیب‌شناسی روانی، (۱۱/۸٪)، اکثراً در حیطه سلامت روانی (۱۲/۶٪)، و سازه‌ها و متغیرهای مرتبط با آن مانند معنویت (۹/۶٪)، شخصیت و تحول (۱۲/۱٪)، و استرس و هیجان (۱۲/۳٪) متمرکز بوده‌اند. در مقایسه با تأکید بر اختلالات روان‌پزشکی در پژوهش‌های بهداشت روان کشور طی ۱۳۵۲ تا ۱۳۸۱ (شریفی و همکاران، ۱۳۸۲)، این روند پژوهشی در عین بر خورداری از بالندگی، به سوی زمینه‌های جدید بین‌رشته‌ای، سلامت‌نگر، و مثبت‌گرا حرکت کرده‌است.

با وجود این، پژوهش‌های بهداشت روانی، به‌خصوص در جمعیت دانشجویی، نیازمند آن هستند که مداخلات پیشگیرانه و ارتقایی، آسیب‌های نوپدید، و پژوهش‌های مبتنی بر نیازسنجی‌های انجام شده در جامعه دانشجویان را مورد توجه بیشتر قرار دهند. براین اساس، پیشنهاد می‌شود ضمن همگامی با روندهای پژوهشی جهانی و روزآمد، بومی‌سازی موضوعی و توجه به نیازهای روز جامعه، نیز مدنظر پژوهشگران حوزه بهداشت روان دانشجویان قرار گیرد.

یکی از اهداف اصلی انجام پژوهش‌های بهداشت روانی، که در مواردی محقق نمی‌شود، ارائه پیشنهاد‌های کاربردی دقیق و برخاسته از پژوهش از سوی پژوهشگر است به گونه‌ای که بتواند در راستای ارتقای بهداشت روانی دانشجویان، مورد استفاده دانشگاه‌ها قرار بگیرد. در محور سوم مطالعه حاضر، پژوهش‌های بهداشت روانی دانشجویان به لحاظ کاربردی بودن پیشنهاد‌های ارائه شده مورد بررسی قرار گرفتند. بر این اساس، تلاش گردید تا پیشنهادها با توجه به کاربرد آنها در حوزه‌های مشخص مانند خوابگاه‌های دانشجویی، سلامت جسم و روان، امور فرهنگی و اجتماعی، ورزش، و آموزش دسته‌بندی شوند. متأسفانه، با وجود اینکه در برخی پژوهش‌ها در

این زمینه خوب عمل شده‌است، بسیاری از پیشنهادهای ارائه شده در پژوهش‌های این حوزه، کلی، عمومی و صرفاً مبتنی بر عقل سلیم بوده‌اند. این درحالی است که چنانچه پیشنهادهای مزبور برآمده از یافته‌ها و نتایج پژوهش‌ها باشند و به‌طور اختصاصی و ویژه براساس زمینه مورد مطالعه مطرح گردند، راهنماهای معتبری برای اقدام‌های اثربخش در حوزه بهداشت روان دانشجویان خواهند بود.

محدودیت‌ها:

در حالی که همچنان مقاله‌های جدید در حوزه بهداشت روانی دانشجویان در نشریات و سمینارهای علمی ارائه می‌شوند، محدود بودن دامنه زمانی پژوهش حاضر به سال‌های ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۷، تعمیم نتایج این مطالعه را به پژوهش‌های اخیر (سال ۱۳۸۸ تاکنون) با محدودیت روبرو می‌سازد. همچنین، به علت آنکه پژوهش‌های مشابه در داخل و خارج کشور انجام نشده‌اند، امکان بررسی مقایسه‌ای نتایج به‌دست آمده میسر نگردید.

پیشنهادها:

پیشنهاد می‌شود مطالعاتِ مروری دیگری درخصوص روندهای پژوهشی سال‌های اخیر و بررسی و ارزیابی پژوهش‌های انجام شده طی این سال‌ها از ابعاد مختلف صورت بگیرد. این نوع مطالعه‌ها می‌توانند برای سازماندهی، اولویت‌بندی پژوهش‌های آتی، و افزایش برون‌دادهای پژوهشی اثربخش و کاربردی، منبع معتبری باشند.

تقدیر و تشکر

پژوهشگران لازم می‌دانند از آقای دکتر ملاباشی، معاون وقت دانشجویی وزارت علوم، آقای دکتر حمید یعقوبی، مسئول دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، خانم معصومه وقار، کارشناس مسئول دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، و همکاران پژوهشی، به‌ویژه آقای سعید اکبری زردخانه که در پیشبرد این پژوهش نقش داشته‌اند، تشکر به عمل آورند.

References:

مراجع:

- شاملو، سعید (۱۳۸۳). *بهداشت روانی*. تهران: رشد.
- شریفی، ونداد؛ رحیمی موقر، آفرین؛ محمدی، محمدرضا؛ راد گودرزی، رضا؛ سهیمی ایزدیان، الهه؛ فرهودیان، علی؛ منصوری، نغمه؛ و نجاتی‌صفا، علی‌اکبر (۱۳۸۲). سه دهه پژوهش‌های

بهداشت روان کشور: یک بررسی علم‌سنجی. *تازه‌های علوم شناختی*، (۳) ۵، ۱۶-۱. صادقی، ناهید (۱۳۸۰). سیمای پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران بین سال‌های تحصیلی ۱۳۷۶-۱۳۶۴. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، (۱) ۶، ۱۴۳-۱۲۵.

Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health*, 23, 215-229.

Herrman, H., Saxena, S. H., & Moodie, R. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: A report of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.

Misra, R., Mckean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 19, 64-72.

Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 18, 205-14.

World Health Organization. (2001). *The world health report: mental health: New understanding, new hope*. Geneva, Switzerland: WHO, 2001.