

بررسی استرس و اضطراب و ارتباط آن با سلامت روانی نوجوانان شهر تهران

سهیل شمس ۱ و سمانه ویسی ۲

۱ روانشناس، درمانگر کودک و نوجوان، عضو رسمی و مدرس تئوری انتخاب، موسسه ویلیام گلاسر،

تهران، ایران. (Soheilshams459@yahoo.com)

۲ روانشناس بالینی، Life coach، NLP master، تهران، ایران. (Sveysy62@gmail.com)

نویسنده مسئول: سهیل شمس

چکیده

دوره نوجوانی به دلیل تغییرات روانی و اجتماعی یکی از بحرانی ترین دوران زندگی هر فرد به شمار میرود که میتواند سلامت روانی را تحت تاثیر قرار دهد. پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین استرس و اضطراب و ارتباط آن با سلامت روانی نوجوانان مقطع متوسطه شهر تهران پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان متوسطه شهر تهران بوده و نمونه آماری شامل ۳۸۴ دانش آموز (۱۶۰ دختر و ۲۲۴ پسر) که به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه دو قسمتی دموگرافیک و سوالات اختصاصی استفاده شد. طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بوده و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss استفاده شد این پژوهش نشان داد که بین استرس و سلامت روانی تاثیر معناداری با ضریب استاندارد ۰/۴۳۹ وجود دارد همچنین بین اضطراب و سلامت روانی رابطه معنادار با ضریب تاثیر ۰/۵۲۱ مشخص گردید و نهایتاً بین استرس و اضطراب رابطه معنادار با ضریب تاثیر ۰/۴۹۷ مشاهده گردید.

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، سلامت روانی، نوجوانان شهر تهران.

مقدمه

سلامت روانی به عنوان وضعیت رفاه و بهبودی تعریف شده که طی آن هر فرد می‌تواند توانایی‌های بالقوه‌ی خویش را تحقق بخشد، با استرس‌های معمول در زندگی مقابله کرده و به شکل سازنده‌ای به کار و فعالیت بپردازد و در اجتماعی که به آن تعلق دارد نقش مؤثری ایفا کند. سلامت روانی عمومی در واقع تعادل بین جنبه‌های مختلف زندگی جسمانی، اجتماعی، روحی، معنوی و هیجانی است. نحوه‌ای که ما محیط پیرامون مان را اداره می‌کنیم و برای زندگی خود تصمیم می‌گیریم از اهمیت خاص برخوردار می‌باشد؛ بنابراین مشخص می‌شود که سلامت روانی بخش جدایی‌ناپذیری از سلامت جسمانی ما می‌باشد سلامت روانی حالت عملکرد موفقیت‌آمیز کنش روانی است که حاصل آن فعالیت‌های ثمربخش، روابط رضایت‌بخش با دیگران، توانایی سازگاری با تحولات و کنار آمدن با ناملایمات است (میلانی و میتال،^۱ ۱۹۹۹) سلامت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک میکند تا با ایجاد روشهایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه‌های مطلوبتری را برای حل مشکلات خود انتخاب نمایند. در صورت تداوم فشارهای روانی فرد شادابی، نیرو و توانایی در انجام مسئولیت اجتماعی خود را از دست میدهد (زری پور^۲ و همکاران، ۲۰۱۰). در واقع مشکلات سلامت روان در دوران نوجوانی یا در ادامه مشکلات روانی دوران کودکی و یا شروع یک بیماری جدید است. این مشکلات به طور کلی شامل حساسیت در روابط بین فردی، تنهایی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و مسائل درارتباط با خودکشی میباشد (ونتیس،^۳ ۱۹۹۵). در این دوران ممکن است بنا به دلایل مختلفی از جمله تکامل جسمی و جنسی، احساسات افراطی، جستجوی هویت، ترس از مسئولیت‌پذیری، و برخی مسائل دیگر تحت فشارهای روانی زیادی قرار گرفته و به شدت در معرض آسیب روانی باشند (صدیقین و همکاران، ۲۰۱۰). درحقیقت عدم سلامت روانی از پیشرفت وی و هم چنین توانایی انجام اعمال و وظایفی که بر عهده دارد جلوگیری نموده و خود میتواند سلامت جامعه را مختل و منجر به عواقب نامطلوب بعدی شود (زارعی پور و همکاران، ۱۳۹۸). یکی از متغیرهایی که می‌تواند بر سلامت روان تاثیر بگذارد اضطراب است. اضطراب یا تشویش یا دلشوره عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشأ ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده‌است باعث اضطراب در افراد می‌شود. همه انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌ساز است. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب با سلامت روانی افراد تاثیر معناداری دارد. برای مثال باستانی و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی استرس درک شده و ارتباط آن با سلامت معنوی پرداختند و نشان دادند که لزوم توجه به سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد سلامت و تأثیرگذار در میزان استرس درک شده در این بیماران ضروری به نظر میرسد. از طرف دیگر استرس به عنوان مهم‌ترین عامل به وجود آورنده ی امراض روحی، جسمی و رفتاری انسان‌ها توجه پزشکان، روان شناسان و دانشمندان علوم رفتاری و مدیریت را به خود معطوف کرده است (خسروی،^۴ ۲۰۰۴). اهمیت استرس نه فقط به خاطر خسارت‌های اقتصادی آن است، بلکه اثرات منفی آن بر سلامت جسم و روان افراد است (کاسیدی،^۵ ۱۹۹۹) امروزه، مشخص شده است که استرس با بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی ارتباط داشته و یا در ایجاد، تحول و گسترش آن نقش دارد (وئوکی نیری و همکاران، ۱۳۹۴). لذا با توجه به اهمیت اضطراب و استرس در سلامت روانی نوجوانان مساله اصلی تحقیق این است که چه ارتباطی بین سلامت روانی و اضطراب و استرس نوجوانان شهر تهران وجود دارد؟

مبانی نظری

سلامت روانی

سلامت از نیازهای اساسی انسان است که در توسعه پایدار نقش حیاتی دارد (صفری و فتاح زاده،^۶ ۲۰۰۳). مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، وابستگی بین نسلی و خودشکوفایی توانای یهای بالقوه فکری و هیجانی و غیره می‌باشد. البته با در نظر گرفتن تفاوت‌های بین فرهنگها، ارائه تعریف جامع از سلامت روان غیرممکن می‌نماید. با وجود این، بر

¹ Milani and Mental² Zareipour³ Ventis⁴ Khosravi⁵ Cassidy⁶ Safair and Fattahzadeh

سر این امر اتفاق نظر وجود دارد که سلامت روان چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است و آنچه مسلم است این است که حفظ سلامت روان نیز مانند سلامت جسم حائز اهمیت است (عبداله زاده، ۲۰۰۱). شخصی که سلامت روانی دارد، میتواند ضمن احساس رضایت از زندگی، با مشکلات، به طور منطقی برخورد نماید. به عبارت دیگر، افراد دارای سلامت روان، قادرند در عین کسب فردیت، با محیط نیز انطباق یابند (سلیمی و همکاران، ۱۳۸۹).

به نظر آدلر، فرد برخوردار از سلامت روان شناختی توان و شهامت یا جرات عمل کردن را برای نیل به اهدافش دارد. چنین فردی جذاب و شاداب است و روابط اجتماعی سازنده و مثبتی با دیگران دارد. فرد دارای سلامت روان مطمئن و خوشبین است و ضمن پذیرفتن اشکالات خود در حد توان اقدام به رفع آنها می کند. سلامت روان به عقیده آدلر یعنی داشتن اهداف مشخصی در زندگی، داشتن فلسفه ای استوار و مستحکم برای زیستن، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب و پایدار، مفید بودن برای هموعان، جرات و شهامت و قاطعیت، کنترل داشتن بر روی عواطف و احساسات، داشتن هدف نهایی کمال و تحقق نفس، پذیرفتن اشکالات و کوشیدن در حد توان برای حل اشتباهات (خدا رحیمی، ۱۹۹۷).

به عقیده اریکسون سلامت روان شناختی اصولاً نتیجه عملکرد قوی و قدرتمندی «من» است. سلامت روان شناختی را می توان در قالب این تواناییها و در هر مرحله از رشد روانی - اجتماعی تعریف کرد (افشاری و صائب نیا، ۱۳۹۸). نظریه سالیوان با عنوان «نظریه روابط بین فردی» شهرت یافته است. بنابر نظریه سالیوان شخصیت «الگوی نسبتاً پایدار و مکرر موقعیت های بین فردی است که زندگی انسان را مشخص می کند.» به عقیده وی انسان از بدو تولد تا مرگ تحت تاثیر روابط بین فردی است و افکار و احساسات او نیز متأثر از این امر است. گر چه وی اهمیت وراثت و رشد را انکار نمی کند، اما انسان را محصول تکامل اجتماعی می داند (افشاری و صائب نیا، ۱۳۹۸).

در سلامت روان شناختی از دیدگاه مک دوگال بایستی بر سه نکته تاکید نماییم. نخست اینکه مک دوگال و یونگ از لحاظ اعتقاد به اهمیت یکپارچگی و وحدت برای بلوغ شخصیت هم عقیده هستند. دوم مک دوگال بر خلاف فروید بلوغ روان شناختی را در قالب وحدت و یکپارچگی تعریف می کند نه افزایش آگاهی و هوشیاری. به عقیده وی مجموع کل فعالیت روانی نیمه هشیار یک فرد سالم و روان نژند یکسان است و تفاوت این دو فقط این است که فرد سالم تعداد تعارضات نیمه هشیار کمتری دارد. سوم مک دوگال ضمن عدم توافق شدید با فروید، سلامت روان شناختی و رشد شخصیت را یکی می داند (افشاری و صائب نیا، ۱۳۹۸).

اضطراب در نوجوانان

تشخیص اضطراب و درمان آن در نوجوانان بسیار مهم است، چون شخصیت آنان طی این دوره شکل می گیرد. بسیاری از نوجوانان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می گیرند، دچار اضطراب می شوند و واکنش های متعددی را از خود بروز می دهند (لکت زبانی، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن، جویدن ناخن، ...). وظیفه والدین در این موقعیت این است که با او با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با آن شرایط بدهند. تشویق والدین در ارتباط بر قرار کردن فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیر فامیل بسیار مؤثر است. بسیاری از والدین از این احساس فرزندشان تا روزی که به مشکل برخوردند (مثل اولین روز مدرسه) بی اطلاع هستند. یکی از شایع ترین دلایل دل درد و حالت تهوع که در کودکان دبستانی دیده می شود، ترس و اضطراب آنها از مدرسه است. نگرانی پدر و مادر (از ورود تازه کودک به مدرسه، وضعیت درسی او و ...) باعث انتقال آن به فرزند می شود و اضطراب او را افزایش می دهد. از اختلالات اضطرابی شایع در کودکان می توان اضطراب اجتماعی، ترس از مدرسه، اضطراب امتحان و اضطراب جدایی را نام برد.

با بزرگ شدن کودک و پا گذاشتن به دوران نوجوانی ممکن است اختلالات اضطرابی جدیدی در او پدید آید. در این زمینه می توان به عوامل زیر اشاره کرد: ۱- اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن از جانب همسالان؛ نوجوانان در این مرحله از زندگی خویش به شدت به همسالان خود گرایش دارند و به دنبال برقراری ارتباط و دوستی با آنان هستند. والدین باید نیاز طبیعی مورد توجه همسالان را برقرار کردن درک کنند و برای دوستان او احترام قائل باشند. همچنین حفظ اعتبار و شخصیت نوجوان در مقابل همسالان بسیار مهم است. ترس از برقرار کردن روابط عاطفی و اجتماعی و سرزنش های والدین در انتخاب دوستان به دلیل متفاوت بودن فرهنگ و آداب و رسوم و ارزش های خانواده ها، باعث اضطراب در نوجوان می شود. برای جلوگیری از پنهان کاری، پدر و مادر باید در زمان مناسب و با منطق و ملامت او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت ها کنند. ۲- تغییرات جسمی؛ نگرانی و اضطراب در این مورد می تواند ناشی از دیررسی یا زودرسی بلوغ، احساس

خجالت، ناآگاهی یا ترس از شرایط جدید و ناتوانی در تطابق دادن رفتار خود با این شرایط باشد. برای جلوگیری از اضطراب، پدر و مادر یا مربیان باید به طور مناسب و شایسته، نوجوان را (قبل از پیدایش علائم ثانویه بلوغ) در جریان مسائل مربوط به تغییرات جسمانی و آثار روانی آن بگذارند. ۳- بروز رفتارهای پرخاشگرانه؛ مخالفت با افراد مختلف در خانه یا خارج از آن، از خصوصیات بعضی از نوجوانان است که ممکن است با پرخاشگری کلامی یا غیر از آن همراه باشد. عدم توانایی کنترل این رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب در بسیاری از نوجوانان می‌شود. برای جلوگیری از این حالت، تربیت مناسب والدین، مقاوم ساختن فرزند در برابر سختی‌ها از دوران کودکی و ایجاد امنیت روانی می‌تواند مؤثر واقع شود. امر و نهی‌های غیراصولی و محدودیتهای بی‌مورد در کسب استقلال و آزادی، باعث تحریک عصبانیت و خشم‌های کنترل نشده در نوجوانان می‌شود. والدین باید به نوجوان بیاموزند که به هنگام خشم، منطقی برخورد کند و بدون توهین و تحقیر دیگران عواطف خود را بیان کند. همچنین باید به او بفهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود او با دیگران است. ۴- ترس از مستقل شدن؛ یکی از عمومی‌ترین نیازهای نوجوانان داشتن استقلال و آزادی است. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان باعث اضطراب می‌شود. از جمله مشکلاتی که طی دستیابی به استقلال در نوجوانان دیده می‌شود، تضاد و دوگانگی است. یعنی نوجوانان با این که می‌خواهند و می‌دانند که باید مستقل شوند، از استقلال می‌ترسند. ناآگاهی از وضعیت پس از استقلال، یکی از دلایل اصلی این امر است. برای جلوگیری از ابتلا به اضطراب و دوگانگی، والدین باید به نوجوان اعتماد به نفس و جرأت تجربه کردن دهند و برای او امنیت روانی فراهم کنند. دادن مسئولیت و فرصت به نوجوان و اجازه اظهار نظر و تصمیم دربارهٔ امور مربوط به خود، بدون تنبیه و تحقیر او به خاطر اشتباهاتش، باعث می‌شود تا او از خطاهایش عبرت بگیرد، راه‌های مختلف زندگی را بیاموزد و برای مستقل شدن آماده شود (ویکی پدیا). نتایج مطالعات و بررسی مقالات تحقیقی نشان می‌دهد انواع اختلالات روانی از جمله اضطراب رو به افزایش است و روشهای کنترل والدینی نیز در بروز آن نقش دارند. از طرفی نتایج مطالعه و تحقیق درباره نوع کنترل والدین نشان می‌دهد که بایستی در پی یافتن شیوه‌های دیگری بود تا از این طریق به کنترل و کاهش اضطراب در کودکان کمک گردد (کریمی و همکاران، ۱۳۸۴).

استرس

استرس چگونگی واکنش بدن به یک درخواست یا تجربه تهدیدآمیز است. افراد زمانی که برای انجام کاری یا مقابله با یک وضعیت نامطلوب، تحت فشار هستند، دچار استرس می‌شوند. همه استرس را تجربه می‌کنند و نوجوانان نیز استثنا نیستند. استرس در نوجوانان، نتیجه اضطراب و نگرانی پایدار است. استرس، از شایعترین اختلالات در دانش آموزان بوده که این اختلال مرتبط با اضطراب و افسردگی می‌باشند. از دلایل این اختلاف میتوان به عوامل بیولوژیکی و نقش جنس و استرسهای محیطی و محدود بودن شرایط آموزشی در جامعه اشاره کرد شیوع اختلالات روانی در نوجوانان شهرستانهای مختلف ایران از ۱۲ درصد تا ۴۲ درصد گزارش شده است و آمارها نشانگر افزایش این اختلالات در نوجوانان در بین دانش آموزان میباشد (زارعی پور و همکاران، ۱۳۹۷). روزانه چیزهای زیادی وجود دارد که می‌تواند استرس زا باشد. اگر فرزند نوجوانتان استرس دارد، به دلیل یک یا چند عامل استرس زای زیر است. ۱. استرس درسی، فشار برای انجام اعمال آموزشی یکی از شایع ترین علل استرس نوجوانان است. نوجوانان اغلب درباره تکلیف مدرسه، انجام پروژه ها، امتحان ها و آزمون ورودی دانشگاه ها نگران هستند. این نوع از فشار، هنگامی که نوجوانان را تشویق به گرفتن نمره بهتر کند، خوب است، اما اگر بر روی توانایی های شناختی و سلامتی اش تاثیر بگذارد، نگران کننده است. ۲. استرس جسمانی، تغییرات جسمانی نیز می‌توانند یکی از علل استرس در میان نوجوانان باشند. نوجوانان برخی تغییرات عاطفی و جسمانی را تجربه می‌کنند که می‌تواند موجب استرسشان شود. عدم شناخت درباره اتفاقاتی که درون بدنشان می‌افتد و احساسات خاصی که در دوران بلوغ تجربه می‌کنند، معمولاً منجر به تنش می‌شود. فشار بیش از حد بر بدن نیز می‌تواند نوجوانان را خسته و پُر استرس کند. ۳. استرس اجتماعی، زندگی اجتماعی برای نوجوانان فوق العاده است. آن‌ها نیاز مداوم دارند که در گروه دوستان مورد پذیرش واقع شوند. آن‌ها به نسبت خانواده، اهمیت بیشتری برای دوستانشان قائلند. آن‌ها تحت فشار مداوم برای طرز لباس پوشیدن، حرف زدن و باحال بودن هستند. همه این موارد نشان می‌دهد که نوجوانان باید خود صحیحشان را کنار بگذارند و تظاهر کنند که شخص دیگری هستند. لذا آن‌ها دچار استرس می‌شوند. علاوه بر این، مشکلات با دوستان، مورد زورگویی واقع شدن و روابط عاشقانه نیز می‌تواند علل استرس در نوجوانان باشد. ۴. استرس ناشی از مشکلات خانوادگی، هر چیزی که بر خانواده تاثیر بگذارد، به طور مستقیم بر نوجوان تاثیر می‌گذارد. انتظارات غیر منطقی والدین، اختلافات زناشویی بین والدین، بیماری یکی از اعضای خانواده یا روابط تیره و تار بین خواهران و برادران، همگی عواملی هستند که می‌تواند بر نوجوانان تاثیر بگذارد. اگر خانواده شما یک مشکل مالی را تجربه می‌کند، این نیز می‌تواند برای نوجوانان استرس زا باشد. ۵. حوادث آسیب زا، مقابله با حوادث آسیب زا، مانند: تصادفات، بیماری یا مرگ یکی از خویشاوندان نزدیک یا یک دوست،

سوء استفاده های جسمی و روانی می تواند تاثیر شدیدی بر کودکان و نوجوانان داشته باشد. مرگ می تواند یک حس فقدان و ترسی درباره از دست دادن کسی ایجاد کند. گاهی اوقات شکست عشقی نیز می تواند برای نوجوانان آسیب زا باشد. ۶. تغییرات شدید زندگی، نوجوانان ممکن است به سرعت بزرگسالان پذیرای تغییرات نباشند. تغییرات شدید، مانند: رفتن به یک مدرسه یا شهر جدید، ورود یک فرد جدید به خانواده و ... می تواند باعث ناراحتی نوجوانان شود. عدم شناخت درباره نحوه برخورد با این تغییرات، زندگی را برای نوجوانان استرس زا می کند. ۷. عزت نفس ضعیف، نوجوانان سوالات و شک و تردیدهای زیادی درباره عواطف مختلف و تغییرات جسمانی که تجربه می کنند، دارند. عزت نفس ضعیف، بدترین آن هاست. نحوه برخورد شما با فرزندان می تواند عزت نفس وی را تقویت کند. ۸. فشار همسالان، در دوران نوجوانی معاشرت ها بیشتر می شود. نوجوانان نیاز دارند که مورد پذیرش گروه دوستان قرار بگیرند و این کار به آن ها انگیزه می دهد. نوجوانان آسیب پذیر هستند. آن ها سعی می کنند، یک هویت پیدا کنند. در این فرآیند آن ها یک تصویر اجتماعی قابل قبول خلق می کنند و تحت فشار ثابت آن را حفظ می کنند. تلاش برای برقراری تعادل بین تصویر خود و تصویر ایجاد شده، کار آسانی نیست و می تواند استرس زا باشد. ۹. رقابت ناسالم، رقابت میان همسالان در مدرسه شایع است. دانش آموزان معمولاً رقابت سالمی در زمینه های درسی، ورزشی و فوق برنامه دارند. رقابت تا زمانی که آن ها را به عملکرد بهتر و بهبود نمرات تشویق کند، خوب و سالم است. اما اگر به احساسات منفی، مانند: حسادت و تنفر منجر شود، باعث استرس می شود. ۱۰. رقابت خواهران و برادران، تفاوت بین خواهران و برادران طبیعی است، اما اگر این تفاوت ها به شکاف و جنگ و دعوا تبدیل شود، می تواند برای دو طرف استرس زا باشد. نوجوانان ممکن است نسبت به خواهر یا برادر کوچکتر خود احساس حسادت یا نفرت داشته باشند تا توجه بیشتری از والدین دریافت کنند. همچنین نحوه برخورد شما با نوجوان و فرزند کوچکترتان، می تواند باعث شود که نوجوانتان احساس بدی نسبت به خودش داشته باشد. ۱۱. مدیریت زمان ضعیف، شکایت شایعی که نوجوانان دارند، این است که آن ها برای هیچ چیزی وقت ندارند. مدیریت زمان ضعیف، یکی دیگر از عوامل استرس میان نوجوانان است. نوجوانان به راحتی با تکنولوژی و رسانه ها حواسشان پرت می شود، به طوری که اغلب خشمگین هستند. لذا آن ها زمان کمی برای انجام کارهای مورد نیازشان دارند و این امر منجر به استرس می شود.

در تکمیل مطالب فوق به برخی از تحقیقات که در این زمینه انجام شده است اشاره می نمایم زارعی پور و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیق خود با عنوان بررسی استرس، اضطراب، افسردگی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در نوجوانان شهرستان سلماس نشان داد که میزان افسردگی، اضطراب و استرس در افراد مورد بررسی به ترتیب ۳۳/۷٪، ۳۷/۸٪ و ۲۴/۲٪ بود مطابق آزمون همبستگی پیرسون بین افسردگی، اضطراب و استرس و پیشرفت تحصیلی ارتباط آماری معنی دار و منفی مشاهده شد. احمدی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان ارتباط عوامل شخصیتی و کارکرد خانواده با سلامت روان در سوء مصرف کنندگان مواد نشان دادند که بین پنج عامل شخصیت با اکثر مؤلفه های کارکرد خانواده و بین ابعاد سلامت روان با ابعاد کارکرد خانواده ارتباط معنی داری وجود دارد. وثوقی نیری و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیق خود به بررسی تأثیر استرس شغلی بر سلامت عمومی و عملکرد شغلی کارکنان مراقبت پرواز پرداختند و نشان دادند که بین استرس ناشی از محیط کار با عملکرد شغلی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش استرس شغلی عملکرد شغلی کاهش مییابد. همچنین سلامت عمومی نقش واسطه ای در رابطه با استرس ناشی از محیط کار و عملکرد شغلی دارد. بر اساس نتایج تحقیق که مؤید تأثیر منفی استرس بر عملکرد شغلی و همچنین نقش واسطه ای سلامت عمومی در رابطه بین استرس و عملکرد شغلی در کارکنان مراقبت پرواز است اجرای برنامه ای جامع در خصوص مدیریت استرس کارکنان، ارتقاء سلامت عمومی به همراه رسیدگی به وضعیت ارتقا و امنیت شغلی و فراهم کردن امکانات مشارکت آن ها در تصمیم گیری ها، باهدف بهبود عملکرد کارکنان ضروری بوده و بایستی در اولویت قرار گیرد. کریمی و همکاران (۱۳۸۴) در تحقیق خود با عنوان بررسی ارتباط اضطراب دانش آموزان دختر با نوع کنترل والدینی نشان دادند که نوع کنترل والدین نقش مهمی در اضطراب فرزندان ایفا میکند. لذا پرستاران میتوانند با آموزش انواع کنترل والدینی به پدران و مادران، در کاهش اضطراب نوجوانان مؤثر باشند.

بنابر مطالب بالا فرضیه های پژوهش به شکل زیر بیان می شود؛

- H1: بین استرس و سلامت روانی نوجوانان شهر تهران تأثیر معناداری وجود دارد.
 H2: بین اضطراب و سلامت روانی نوجوانان شهر تهران تأثیر معناداری وجود دارد.
 H3: بین استرس و اضطراب نوجوانان شهر تهران تأثیر معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی - همبستگی ۲۲۴ نوجوان پسر و ۱۶۰ نوجوان دختر مورد مطالعه قرار گرفتند. روش نمونه گیری به صورت خوشه ای تصادفی بود که با مراجعه به مدارس دبیرستان در سال ۱۳۹۷ انجام شد. از کل مدارس موجود، دو مدرسه دختر و دو مدرسه پسر به عنوان خوشه انتخاب شد و بعد داخل هر خوشه بطور تصادفی ساده ۲۲۴ نفر پسر و ۱۶۰ نفر دختر دانش آموز انتخاب شدند که در مجموع ۳۸۴ نفر بودند. برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه دو قسمتی اصلی دموگرافیک و سوالات اختصاصی که به صورت بی نام و کدگذاری تنظیم شده است. پرسشنامه مربوط به سنجش استرس و اضطراب بود. پرسشنامه مربوط به سنجش اضطراب و استرس (DASS 21: Depression, Anxiety, Stress) بود. پرسشنامه استاندارد اولین بار توسط لایوباند در سال ۱۳۳۵ ارائه گردید که شامل ۲۱ سؤال با مقیاس لیکرتی میباشد که ۷ سؤال آن مربوط به استرس، ۷ سؤال مربوط به اضطرابی باشد. سلامت روانی براساس پرسشنامه سلامت روانی گلدبرگ (۲۰۰۶) سنجش شده است. این پرسشنامه ۲۸ سوال دارد و از طریق طیف لیکرت پنج درجه ای سلامت روانی را می سنجد. برای سنجش پرسشنامه از روایی آلفای کرونباخ استفاده شد که اضطراب ۰/۸۷، استرس ۰/۹۱ و سلامت روانی ۰/۸۹ مشخص گردید. برای آزمون فرضیه های تحقیق با توجه به سطح سنجش آن ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

یافته ها**ویژگی های جمعیت شناختی پاسخ دهندگان**

تجزیه و تحلیل ویژگی های جمعیت شناختی پاسخ دهندگان در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: ویژگی های جمعیت شناختی پاسخ دهندگان

ویژگی های جمعیت شناختی	طبقات	تعداد	درصد
جنسیت	مرد	۲۲۴	۵۸٪
	زن	۱۶۰	۴۲٪
مقطع	دوره اول متوسطه	مرد	۷۰
		زن	۵۰
	دوره دوم متوسطه	مرد	۷۴
		زن	۵۴
	دوره سوم متوسطه	مرد	۸۰
		زن	۵۶

یافته های استنباطی

برای آزمون فرضیه های تحقیق با توجه به سطح سنجش آن ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود.

جدول ۲: نتیجه آزمون فرضیه ها

فرضیه	نوع آزمون	آماره آزمون	مقدار رابطه	سطح معناداری (P)
بین استرس و سلامت روانی نوجوانان شهر تهران تاثیر معناداری وجود دارد.	همبستگی پیرسون	۲	۰/۴۳۹	۰/۰۰۰
بین اضطراب و سلامت روانی نوجوانان شهر تهران تاثیر معناداری وجود دارد.	همبستگی پیرسون	۲	۰/۵۲۱	۰/۰۰۰
بین استرس و اضطراب نوجوانان شهر تهران تاثیر معناداری وجود دارد.	همبستگی پیرسون	۲	۰/۴۹۷	۰/۰۰۰

چنانچه همبستگی پیرسون و سطح معناداری نشان می دهد آزمون فرضیه های پژوهش حاکی از تایید تمام فرضیه ها می باشد. بیشترین ضریب همبستگی به ترتیب مربوط به اضطراب (۰/۵۲۱) می باشد. برای اطلاع از ضریب تاثیر هر کدام از متغیرها از رگرسیون چندگانه استفاده می شود که نتایج به دست آمده به شرح زیر می باشد.

بحث و نتیجه گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی استرس و اضطراب و ارتباط آن با سلامت روانی نوجوانان شهر تهران می باشد. یافته های تجزیه و تحلیل پژوهش نشان می دهد بین استرس و سلامت روانی نوجوانان شهر تهران تاثیر معناداری وجود دارد. به منظور بررسی بین استرس و سلامت روانی نوجوانان از همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج نشان داد بین استرس و سلامت روانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و به این معناست که هر چقدر استرس دانش آموزان افزایش یابد سلامت روانی آنها بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد. و نتایج یافته های این فرضیه با نتایج پژوهش های زارعی پور و همکاران (۱۳۹۸) و احمدی و همکاران (۱۳۹۳) همسو می باشد. و همچنین فرضیه دوم نشان داد که بین اضطراب و سلامت روانی نوجوانان شهر تهران تاثیر معناداری وجود دارد. به منظور بررسی بین اضطراب و سلامت روانی نوجوانان از همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج نشان داد بین اضطراب و سلامت روانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و به این معناست که هر چقدر اضطراب دانش آموزان افزایش یابد سلامت روانی آنها بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد. و نتایج یافته های این فرضیه با نتایج پژوهش های وثوقی نیری و همکاران (۱۳۹۴)، زارعی پور و همکاران (۱۳۹۸)، و احمدی و همکاران (۱۳۹۳) همسو می باشد. و نهایتاً بر اساس فرضیه سوم مشخص گردید که بین استرس و اضطراب نوجوانان رابطه معنی داری وجود دارد. صدی (۱۳۹۶) به بررسی اهمیت استرس و اضطراب در بین دانش آموزان و تاثیر آن بر یادگیری پرداخت نشان داد که دنیای کودکان و نوجوانان دنیایی است که پر از استرس و اضطراب است، استرس معمولاً زاینده عواملی مثل اضطراب می باشد. عواملی مثل تب خال، آفت دهان، تپش قلب، تعرق، آشفتگی روحی و رفتاری را می توان از اثرات استرس دانست. در بعضی مواقع اضطراب را می توان یک بیماری تلقی کرد که با ترکیب دارو و رفتار درمانی می توان بر آن غلبه کرد. مجیدیان فرد و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیق خود با عنوان بررسی رابطه بین اضطراب با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان شهر یاسوج پرداخت و نشان داد که رابطه معنی دار و معکوس بین اضطراب با پیشرفت تحصیلی بود همچنین بین مؤلفه های اضطراب که شامل ترس از ارزیابی، ترس از صحبت کردن رابطه منفی و معناداری با پیشرفت تحصیلی وجود داشت و مؤلفه ترس از بیگانگان با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار و معکوسی وجود داشت.

مراجع

۱. احمدی، دکتر خدا بخش؛ علیزاده گورادل، جابر؛ رضازاده، مجید؛ جبرائیلی، زهرا، (۱۳۹۳)، ارتباط عوامل شخصیتی و کارکرد خانواده با سلامت روان در سوء مصرف کنندگان مواد، نشریه علوم پزشکی قزوین، (پیاپی ۷۳)، خرداد و تیر ۱۳۹۳ شماره ۲.
۲. افشاری، رقیه؛ صائب نیا، سمیه؛ (۱۳۹۸)، بررسی نقش مهارت های ارتباطی و گرایشهای کارآفرینانه با سلامت روانی کارکنان بانک تجارت استان اردبیل، مجله مدیریت فراگیر.
۳. باستانی، فریده؛ پورمحمدی، اصغر؛ حقانی، حمید، (۱۳۹۳)، بررسی استرس درک شده و ارتباط آن با سلامت معنوی در سالمندان عضو انجمن پیشگیری و مهار دیابت بابل، مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)، دوره ۲۰، شماره ۳، صص ۱۸-۶.
۴. زارعی پور، مرادعلی؛ زارعی پور، قربانعلی؛ علینژاد، مهین؛ محرمی، فاطمه؛ عبدالکریمی، مهدی، (۱۳۹۸)، بررسی استرس، اضطراب، افسردگی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در نوجوانان شهرستان سلماس، مجله نشریه پرستاری کودکان، دوره ۵، شماره ۳، صص ۳۷-۴۲.
۵. سلیمی، سید حسین؛ آزاد مرزآبادی، اسفندیار، عابدی درزی، محمد؛ (۱۳۹۱)، بررسی سلامت روانی و رابطه آن با فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی کارکنان یک دانشگاه نظامی در سال ۱۳۸۹. مجله طب نظامی، دوره ۱۴، شماره ۱۳، صص ۲۸۱-۲۷۶.

۶. صدری، فتح الله، ۱۳۹۶، اهمیت استرس و اضطراب در بین دانش آموزان و تاثیر آن بر یادگیری، اولین کنفرانس ملی پژوهش های

نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد و حسابداری و علوم انسانی، شیراز، دانشگاه علمی کاربردی شوشتر،
https://www.civilica.com/Paper-MEAHBTM04-MEAHBTM04_122.html

۷. کریمی، رقیه؛ ترانه تقوی لاریجانی، مهران، عباس؛ قلجایی، فرشته؛ (۱۳۸۴)، بررسی ارتباط اضطراب دانش آموزان دختر با نوع کنترل والدینی، حیات مجله دانشکده پذیرایی و مامایی تهران، دوره ۱۱، شماره ۳-۴.

۸. مجیدیان فرد، محمد باقر؛ هادی خواجه و سکینه نوشادی، ۱۳۹۵، بررسی رابطه بین اضطراب با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان شهر یاسوج، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار،
https://www.civilica.com/Paper-EPSCONF04-EPSCONF04_309.html

۹. وثوقی نیروی، عبدالله؛ روح الهی، احمدعلی؛ محمد حسین، حمید، (۱۳۹۵)، بررسی تأثیر استرس شغلی بر سلامت عمومی و عملکرد شغلی کارکنان مراقبت پرواز، دو ماهنامه سلامت کار ایران، دوره ۱۳، شماره ۱، صص ۵۷-۴۷.

10. Abbaszadeh A. The Global health report in 2001, mental health: Darky no, omidi no, Tehran: The
11. cultural institute of great Ibne sina. 2001. p.30-33.
12. Cassidy T. Stress, cognition and health ; Psychology Press 1999:P145-170.
13. Khosravi M. Examine job stressors librarians working in academic libraries Ministry of Science,
14. Khoda Rahimi S. The concept of psychological health. 1st ed. Mashhad, Iran: Javedan Kherad Publications; 1997. [In Persian].
15. Milani Far B. Mental health. 5th ed. Tehran, Iran: Gomes Publications; 1999. (In Persian)
16. Sadeghian E, Kosha MM, Gorji S. The Study of Mental Health Status in High School Female Students in Hamadan City. Sci J Hamadan Univ Med Sci. ۴۵-۳۹:(۳)۱۷; ۲۰۱۰.
17. Safair S, Fattahzadeh A A .Global health report in 2003, The Cultural institute of great Ibne sina. The Ministry of Health and Medical Education. 2003;p.12-5.
18. Research and Technology, Tehran, from their perspective, research projects, Information and Documentation Center of Iran, Tehran, 2004. [Persian]
19. mom junction
20. <https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8>
21. Zareipour M, Eftekhara Ardabili H, Azam K EM. Study of Mental health and its Relationship with Family Welfare in Pre-university Students in Salmas City in 2010. Journal of Research Development in Nursing & Midwifery. 2012;9(1):84-93.
22. Ventis WL. The relationships between religion and mental health. J Soc Issues. 1995;51(2):33-48.