

بررسی میزان صحت و سلامت روانی محصلان پوهنتون غور

غیاث الدین عصمتیار*^۱ قاسم فرهنگ*^۲

۱- پوهنیار، روانشناسی، تعلیم و تربیه، پوهنتون غور، فیروز کوه افغانستان. (نویسنده مسئول)، ایمیل آدرس: gheeyas.esmatyar@gmail.com

۲- پوهنمل، روانشناسی، تعلیم و تربیه، پوهنتون غور، فیروز کوه افغانستان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۶/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۹/۲۲ - تاریخ نشر: ۱۴۰۴/۱۰/۹

چکیده

توجه و حمایت از سلامت جسمی و روانی افراد در هر جامعه و فراهم آوردن زمینه و امکانات لازم برای تحقق یک زندگی سالم و ارزشمند، ضامن سلامت پایدار جامعه در سال‌های آینده است. برای دستیابی به چنین هدف ارزشمند، پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی از اهمیت اساسی برخوردار بوده و نقشی حیاتی در سلامت فرد و جامعه ایفا می‌کند؛ زیرا در صورت نبود سلامت روان، ابعاد مختلف زندگی شاگردان مکاتب، محصلان پوهنتون‌ها و سایر افراد جامعه با اختلال مواجه می‌شود. از این رو، شناخت، پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی ضروری است. افراد بدون برخورداری از سلامت روان نمی‌توانند به‌درستی از فرصت‌های علمی، آموزشی و سایر جنبه‌های زندگی بهره‌مند شوند. با توجه به اهمیت حفظ و ارتقای سلامت روانی، به‌ویژه در میان محصلان، تحقیقی تحت عنوان «بررسی میزان صحت و سلامت روانی محصلان پوهنتون غور» انجام شده است. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی - تحلیلی می‌باشد. جامعه آماری تحقیق شامل ۷۰۰ نفر از محصلان پوهنتون غور بوده که حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران، با سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای ۵ درصد، ۹۴ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردید. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه استاندارد که توسط محققین بومی‌سازی شده بود استفاده گردید. داده‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که سطح سلامت روانی اکثر محصلان خوب است و آنان توانایی ادامه موفق زندگی را دارند؛ اما میزان آگاهی آنان درباره حفظ و بهبود سلامت روان در حد مطلوب نمی‌باشد.

کلیدواژه‌ها: پوهنتون غور، سلامت روانی، صحت، محصلان

استناد: عصمتیار، غیاث الدین و فرهنگ، قاسم. (۱۴۰۴). بررسی میزان صحت و سلامت روانی محصلان مجله علمی-تحقیقی پوهنتون غور، ۲(۱)، ۱۲۳-۱۴۶.

Examining the Mental Health and Psychological Well-Being of Students at Ghor University

Gheeyasuddeen Esmatyar^{*1}Qasim Farhang^{*2}

1. Assistant Professor, Psychology, Education, Ghor University, Firozkoh, Afghanistan.
(Corresponding author), gheeyas.esmatyar@gmail.com

2. Assistant Professor, Psychology, Education, Ghor University, Firozkoh, Afghanistan.

Received: 6/9/2025 | Accepted: 13/12/2025 | Published: 30/12/2025

Abstract

Paying attention to and supporting individuals' physical and mental health in any along with providing the necessary conditions and facilities for achieving a meaningful life, are essential for ensuring the sustainable well-being of society's future. To achieve this goal, the prevention of mental disorders is of fundamental importance and plays a vital role in individual and social health. In the absence of well-being, various aspects of life for school students, university students, and members of society might be disrupted. Therefore, the identification and prevention as well as treatment of mental disorders are necessary. Individuals who do not have adequate mental health are unable to fully benefit from educational, academic, and life opportunities. This study is applied in purpose and employs a descriptive–analytical design. The population consisted of 700 students of Ghor University. Using Cochran's formula with a 95% confidence level and a 5% margin of error, a sample of 94 was selected through simple random sampling. The researchers collected data using a standardized, locally adapted questionnaire. The collected data were analyzed using SPSS software (version 26). The findings indicated that the majority of students demonstrated a favorable level of mental health and possessed the capacity to successfully continue their lives; however, their level of awareness regarding the maintenance and improvement of mental health was not satisfactory. **Keywords:** Enter between 3 and 5 words.

Keywords: Ghor University, mental health, health, student

Cite: Esmatyar, Gh., & Farhang, Q. (2025). Examining the Mental Health and Psychological Well-Being of Students at Ghor University. *Scientific Journal of Ghor University*, 2(1), 123-146.

مقدمه

واژه صحت و سلامت همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه‌های صحتی برای حفظ سلامتی و مطالعه، جلوگیری و درمان بیماری‌ها نمونه‌ای از این اقدامات بشری است. صحت در یک تقسیم کلی به دو نوع «صحت جسمی» و «صحت روانی» تقسیم می‌شود. ولی آنها همپوشی‌های زیادی را باهم دارد (و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند). موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر در قرون و اعصار متمادی مطرح بوده است؛ اما هرگاه از آن سخن به میان آمده عموماً بعد جسمی آن مدنظر قرار گرفته و کمتر به سایر ابعاد سلامتی بخصوص بعد روانی آن توجه شده است. سازمان جهانی صحت، ضمن توجه دادن مسئولین کشورها در راستای تأمین سلامت جسمی، روانی، اجتماعی افراد جامعه همواره بر این نکته تأکید دارد که هر یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد طبق گزارش‌های این سازمان، جهان در طول دو دهه آینده شاهد تغییرات عمده‌ای در زمینه اپیدمیولوژی بیماری‌ها و نیازهای صحتی افراد است. به‌گونه‌ای که بسیاری غیر واگیردار همچون بیماری‌های روانی به‌سرعت جایگزین بیمارهای عفونی و واگیردار گردیده و در صد عوامل ایجادکننده ناتوانی و مرگ‌های زودرس قرار می‌گیرند. طبق برآوردهای این سازمان، این در حالی است که در برنامه‌ریزی‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی پایین‌ترین اولویت به آن‌ها داده می‌شود.

مطالعه و تحقیق در باره صحت و سلامت روان، اطلاعات به دست می‌دهند که می‌تواند برای حال و آینده افراد جامعه و بالخصوص برایی شاگردان بسیار مفید و مؤثر خواهد بود. آگاهی از صحت و سلامت روان، انسان را در استفاده کامل از زندگی آمیخته بانشاط و شادابی، چه به‌صورت فردی و چه به‌صورت گروه جامعه کمک و یاری می‌رساند. در این هنگام است که فرد از ارزش و اهمیت سلامت روان و جسم پی برده و با سلامت خود و جامعه‌ای خود با دیدی بیناتری می‌نگرد. هرکس با مراعات صحت می‌تواند زندگی خوب‌تر و مناسب‌تری داشته باشد و وظیفه را که نسبت به خود و جامعه‌ای خود دارد به‌طوری درست اداء کند. سلامتی هرگز به عنوان یک هدیه به دست نمی‌رسد مگر آنکه کوشش‌هایی زیادی را نمود تا اینکه در عملکرد انسان تغییرات مناسب ایجاد شود (حسینی، ۱۳۸۱، ص ۸).

توجه به وضعیت سلامت جسمی، روانی و اجتماعی در هر جامعه و فراهم آوردن زمینه لازم

برای تحقق یک زندگی ارزشمند و سالم، ضامن سلامت آن جامعه برای سال‌های آینده می‌باشد. برای دستیابی به چنین هدف ارزشمند، پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی امری ضروری می‌باشد. این مشکل علاوه بر اثرات نامطلوب فردی در شخص، مشکلات را در جامعه نیز در بر خواهد داشت. بدین لحاظ پیشگیری، شناخت و درمان بیماری‌های روانی حائز اهمیت است. موضوع سلامت از بدو پیدایش بشر در قرون و اعصار متمادی مطرح بوده است؛ اما هرگاه از آن سخن به میان آمده عموماً بعد جسمی آن مدنظر قرار گرفته و کمتر به سایر ابعاد سلامتی بخصوص بعد روانی آن توجه شده است. جهان در طول دو دهه آینده شاهد تغییرات عمده‌ای در زمینه اپیدمیولوژی بیماری‌ها و نیازهای بهداشتی افراد است. به‌گونه‌ای که بسیاری از امراض غیر واگیردار همچون بیماری‌های روانی به‌سرعت جایگزین بیماری‌های عفونی و واگیردار گردیده و در صدد عوامل ایجادکننده ناتوانی و مرگ‌های زودرس قرار می‌گیرند. لذا در این تحقیق تلاش می‌شود که موضوع صحت و سلامت روانی و تمام ابعاد آن به گونه‌ای واضح و روشن در جامعه آماری و جمعیت نمونه‌ای تحقیق مورد بررسی علمی قرار گرفته و عوامل مؤثر بر آن را شناسایی و در جهت بهبود و ارتقای سلامت روان کاری را انجام داده باشد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

ضرورت و اهمیت این تحقیق را می‌توان با کمی مطالعه کردن و اندیشیدن از یافته‌های ذیل دریافت؛ که همه انسان‌ها صرف‌نظر از جنس، سن و طبقات اجتماعی به داشتن صحت و سلامت روان ضرورت دارند. داشتن جسم و روان سالم اثرات خوبی در پیش برد زندگی سالم دارد و همیشه یکی از زمینه‌های رشد، انکشاف و موفقیت در هر عرصه؛ چه در بخش کسب علم و دانش و چه در بخش روابط خانوادگی و اجتماعی بوده، به خاطر که یکی از مهم‌ترین عامل در رشد و انکشاف برای زندگی بهتر و شاداب‌تر است. فردی که از لحاظ جسم و روان سالم نباشد نمی‌تواند در ادامه زندگی خود موفق باشد. قابل‌یادآوری است که تنها جسم سالم و یا تنها روان سالم نمی‌تواند نشان‌دهنده صحت‌مندی یک محصل و یا یکی از افراد جامعه باشد، اگر فردی خواسته باشد که صحت‌مند باشد باید هم جسم سالم و هم روان سالم داشته باشد. صحت و سلامت روانی شاگردان مکاتب، پوهنتون‌ها و دیگر افراد جامعه از اهمیت زیادی برخوردار است. شاگردان و درکل انسان‌ها بدون داشتن سلامت روان، نمی‌تواند به‌طور درست از فرصت‌هایی

که در عرصه علم و دانش، و دیگر مسائل زندگی دارد استفاده کند. آرزوی هر بشری در دنیا این است که مورد محبت و علاقه دیگران قرار گیرد مجبور به ادامه زندگی به شکل تنها نشود. دستیابی به این آرزوها که شخص بتواند به طوری درست و سازنده کاری کند با دیگران درست کنار آمده و سازگاری داشته باشد، از زندگی خود رضایت داشته و با اطراف خود بادیید منطقی تری بنگرد، علاوه بر تن سالم از روان سالم نیز برخوردار باشد زیرا می گوید (عقل سلیم در بدن سالم است). نداشتن صحت و سلامت روانی باعث می شود که فرد نتواند روابط درست با اعضای خانواده، دوستان، هم‌صنفی‌ها و اطرافیان خود داشته باشد.

بیماری روانی زندگی کردن را برای فرد به چالش می کشاند و فرد که به بیماری روانی مبتلا است نمی تواند از زندگی خود لذت ببرد. زندگی این فرد کاملاً مختل است که در نتیجه احساس امنیت و آرامش فرد را از بین می برد. بناءً این تحقیق با عنوان بررسی میزان صحت و سلامت روانی محصلان پوهنتون غور، می خواهد علاوه بر دریافت سطح صحت و سلامت روانی محصلین، میزان درک و فهم آنان را نیز از مسائل مربوط به صحت و سلامت روانی سنجیده و ایشان را به درک و تقویت درست از این مسائل یاری رسانده و زمینه ارتقا و بهبود صحت و سلامتی روانی را در بین محصلین فراهم سازد.

پیشینه تحقیق

صحت و سلامت روانی موضوع است که در سال‌های اخیر به میزان زیادی در میان محصلین مورد تحلیل قرار گرفته است و بررسی منابع اطلاعاتی نشان می دهد که مشکلات صحت و سلامت روانی در بین محصلین بسیار شایع می باشد. با بررسی‌های که محققین در این زمینه انجام داده اند با تحقیق تحت این عنوان در متون و منابع داخلی برنخورده‌اند. اما یافته‌های تحقیقات و منابع خارجی در این زمینه نشان می دهد که: در سنج ملی صحت کالج در سال ۲۰۰۸ در امریکا مشخص شد که بیش از یک سوم محصلین پوهنتون ملی امریکا دست کم یکبار در سال گذشته (به خاطر وضع افسردگی، کار کردن برایشان دشوار بوده است)، و تقریباً از هر ده نفر یک نفر «جداً قصد خودکشی داشته است» را گزارش کرده. گزارش اخیر سازمان جهانی صحت نشان می دهد که اختلالات روانی حدود ۱۰ درصد بالیقین جامعه را گرفتار کرده و بروز این اختلالات رو به تزاید است. اصولاً محصلین به دلیل شرایط خاص دانشجویی از جمله

دوری از خانواده، وارد شدن به مجموعه‌ای بزرگ و پرتنش، مشکلات اقتصادی، حجم زیادی دروس، رقابت‌های فشرده و مستعد از دست دادن سلامت روانی بوده و محصلین پزشکی ضمن درگیر بودن با مسایل یادشده، مشکلات خاص خود (از فشارهای روحی و روانی محیط، برخورد با مسایل و مشکلات بیماران، طول مدت تحصیل و عدم برخورداری از آینده شغلی روشن) نیز دارا هستند و به نظر می‌رسد این گروه بیش از سایر محصلین در خطر از دست دادن سلامت روانی هستند.

لاله سلیمانی زاده و همکاران در سال ۱۳۸۷ تحقیق تحت عنوان (رابطه بین عوامل استرس زای آموزشی و سلامت روان محصلین رشته پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی رازی کرمان) را بروی محصلین (۳۲۵ نفر) انجام داده است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که ۲۸ درصد محصلین مشکوک به اختلال روانی بودند یعنی سلامت روانی شان ناسازگار بودن (قاسمی، ۱۳۸۸، ص ۱۴).

اهداف تحقیق

هدف اصلی

۱- دریافت میزان و چگونگی وضعیت صحت و سلامتی روانی محصلین پوهنتون غور.

اهداف فرعی

۱- دریافت سطح صحت و سلامت روانی محصلان پوهنتون غور.

۲- دریافت سطح آگاهی محصلین از صحت و سلامت روانی شان.

سوالات تحقیق

سوال اصلی

۱- وضعیت صحت و سلامتی روانی محصلین پوهنتون غور چگونه می‌باشد؟

سوالات فرعی

۱- سطح صحت و سلامت روانی محصلین پوهنتون غور در چه حد است؟

۲- درک و فهم محصلین پوهنتون غور در رابطه به صحت و سلامت روانی در چه حد است؟

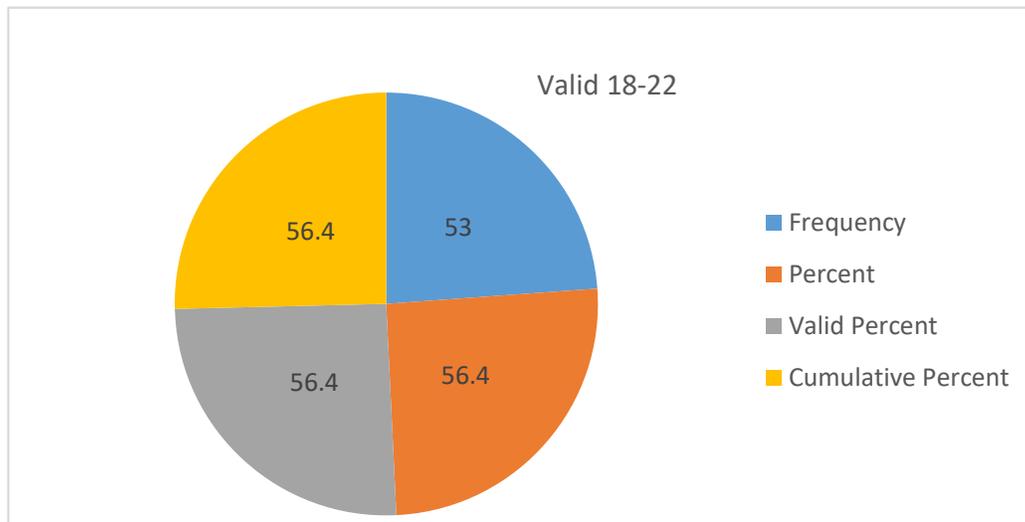
روش تحقیق

این تحقیق تحت عنوان، بررسی میزان صحت و سلامت روانی محصلان پوهنتون غور انجام گرفته است که از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی - تحلیلی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق را به تعداد (۷۰۰) نفر از محصلان پوهنتون غور تشکیل می‌دهند که جمعیت نمونه این تحقیق با استفاده از فرمول کوکران و با در نظر داشت (۹۵٪) اطمینان و (۵٪) خطا به تعداد ۹۴ نفر به عنوان نمونه براساس نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه استاندارد که توسط محققین بومی‌سازی گردیده بود، استفاده شده است و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS26 مورد تحلیل و تجزیه قرار گرفته است. یافته‌ها و اطلاعات به دست آمده پس از وارد نمودن به برنامه SPSS26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

تجزیه و تحلیل اطلاعات

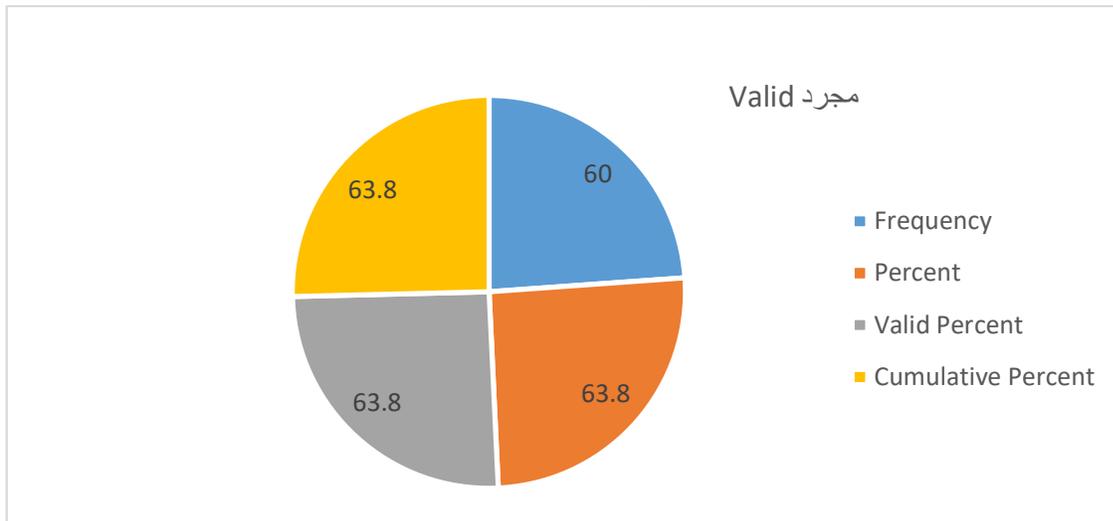
الف: تجزیه و تحلیل اطلاعات دموگرافی

نمودار ۱: سن اشتراک کننده گان تحقیق



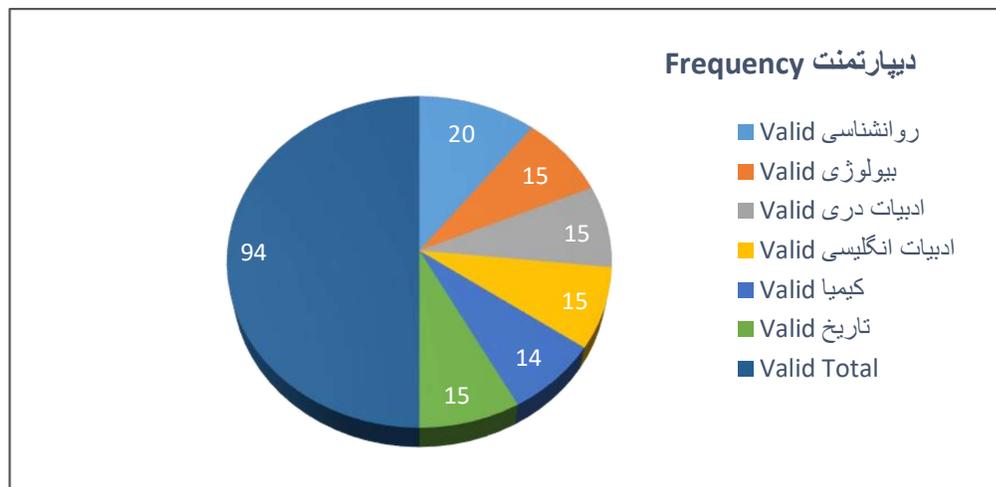
نمودار ۱ نشان دهنده آزمودنی‌ها به لحاظ سنی می‌باشد. به تعداد ۵۳ تن با فیصدی ۵۶,۴٪ آن‌ها بین (۱۸-۲۲ سال) سن دارد و ۴۱ تن با فیصدی ۴۳,۶٪ آن‌ها بین (۲۳-۳۰) سن دارد. که فیصدی زیادی از پاسخ‌دهندگان بین سن ۱۸ الی ۲۲ می‌باشد.

نمودار ۲: حالت مدنی اشتراک کنندگان تحقیق



نمودار ۲ نشان دهنده حالت مدنی بودن آزمودنی‌ها است که از ۹۴ تن آن‌ها ۶۰ نفر با فیصدی ۶۳٫۸٪ مجرد و ۳۴ با فیصدی ۳۶٫۲٪ متأهل می‌باشد. در این صورت زیادی از پاسخ‌دهندگان مجرد است.

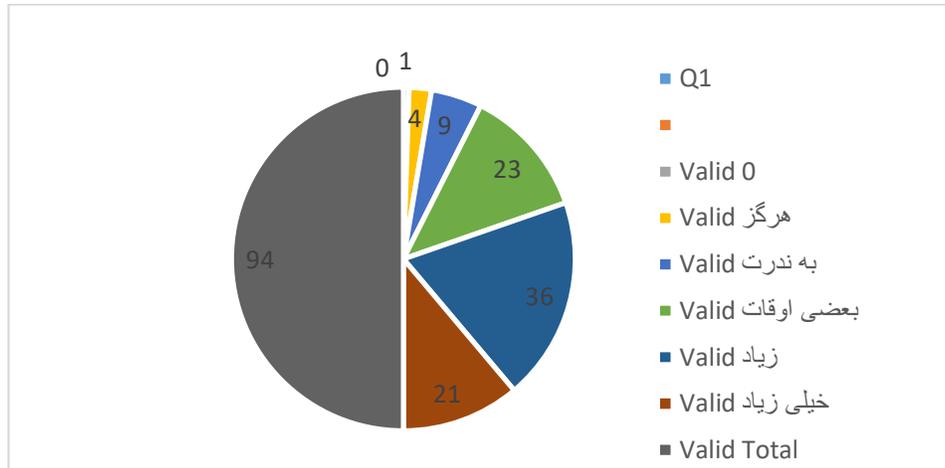
نمودار ۳: دپارتمنت و رشته تحصیلی محصلین



نمودار ۳ نشان دهنده رشته ای تحصیلی آزمودنی‌ها می‌باشد. در این تحقیق ۲۰ تن با فیصدی ۲۱٫۳٪ از بخش روانشناسی، ۱۵ تن با فیصدی ۱۶٪ از دپارتمنت بیولوژی، ۱۵ تن با فیصدی ۱۶٪ از دپارتمنت ادبیات دری، ۱۵ تن با فیصدی ۱۶٪ از ادبیات انگلیسی، ۱۴ تن با فیصدی ۱۴٫۹٪ از دپارتمنت کیمیا بوده است.

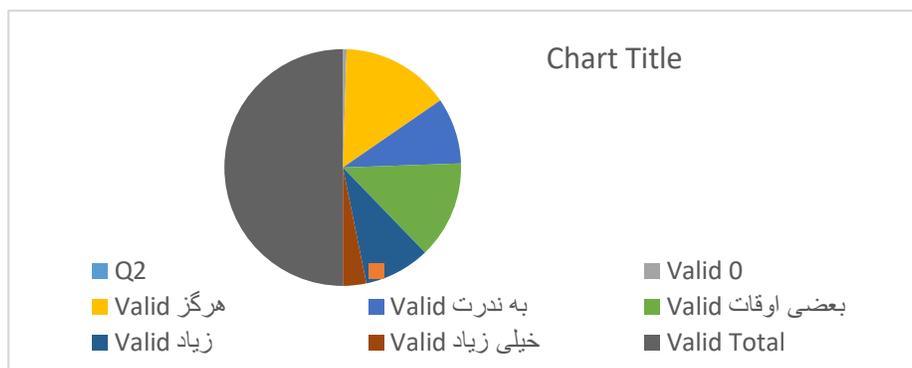
ب: تجزیه و تحلیل سوالات تحقیق

سؤال اول: آیا در باره صحت و سلامت روان از قبل آگاهی داشتید؟



در نمودار فوق دیده می شود که تعداد ۲۱ تن (۲۲,۳٪) خیلی زیاد آگاهی دارد، تعداد ۳۶ نفر با (۳۸,۳٪) زیاده آگاهی دارد، ۲۳ تن با فیصدی (۲۴,۵٪) بعضی اوقات و ۹ تن با فیصدی (۹,۶٪) به ندرت و ۴ تن با فیصدی (۴,۳٪) هرگز و ۱ تن با فیصدی (۱,۱٪) آگاهی داشته نسبت به صحت و سلامت روان. پس استنباط می شود که اکثر از محصلان در رابطه به صحت و سلامت روان آگاهی دارد.

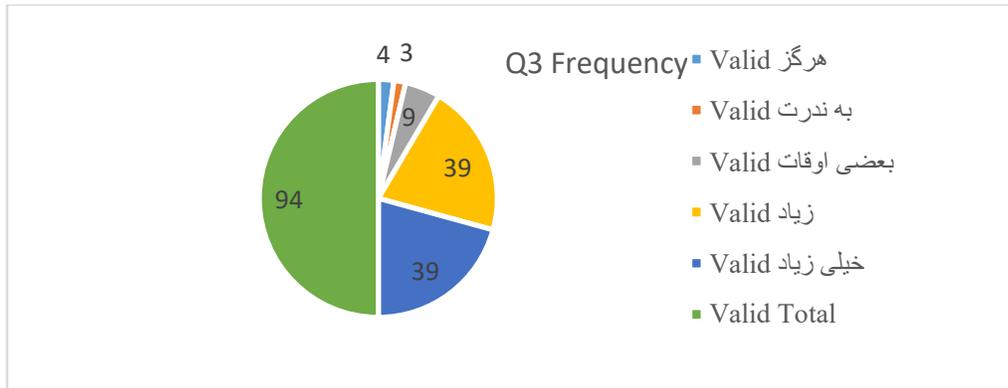
سؤال ۲: آیا کسی در پوهنتون در باره حفظ و بهبود صحت و سلامت روان تان آگاهی داده است؟



چنانچه نمودار فوق دیده می شود در پوهنتون غور در رابطه به صحت و سلامت روان ۲۸ نفر (۲۹,۸٪) هرگز، ۱۷ تن (۱۸,۱٪) به ندرت، ۲۵ تن با (۲۶,۶٪) بعضی اوقات، ۱۷ تن با (۱۸,۱٪) زیاد و ۶ تن با فیصدی (۶,۴٪) خیلی زیاد

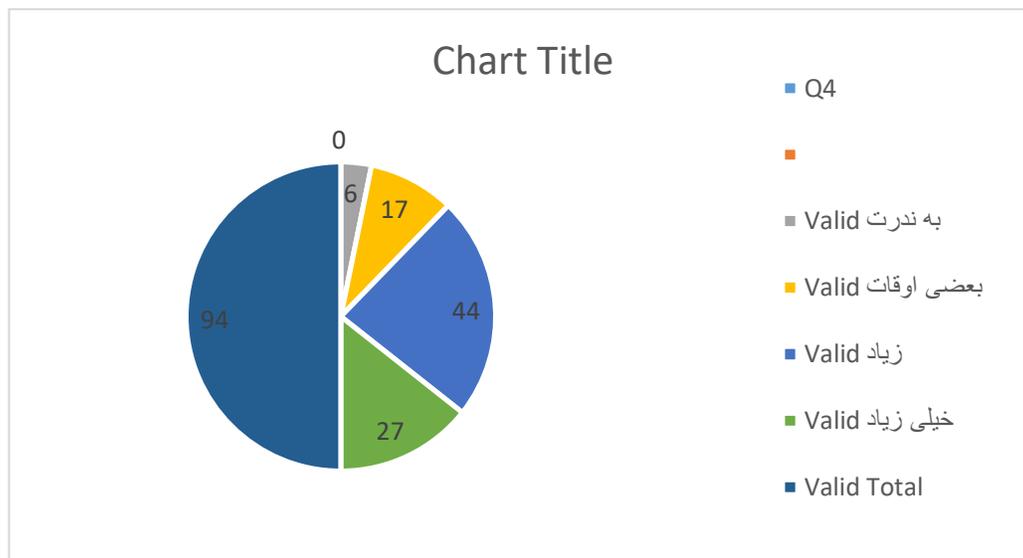
نظر داده است. در این صورت نتیجه می‌شود که بسیار کم به محصلان در رابطه به صحت و سلامت روان آگاهی داده می‌شود.

سؤال ۳: آیا خودتان را دوست دارید؟



نمودار فوق نشان می‌دهد که تعداد ۳۹ تن با (۴۱,۵٪) خیلی زیاد، ۳۹ نفر با (۴۱,۵٪) زیاد، تعداد ۹ تن با (۹,۶٪) بعضی اوقات، ۳ تن (۳,۲٪) به ندرت و ۴ تن با فیصدی (۴,۳٪) هرگز در رابطه به دوست داشتن خود نظر داده است. با توجه به این شکل استنباط می‌شود که تعداد اکثر از محصلان خود را دوست دارد.

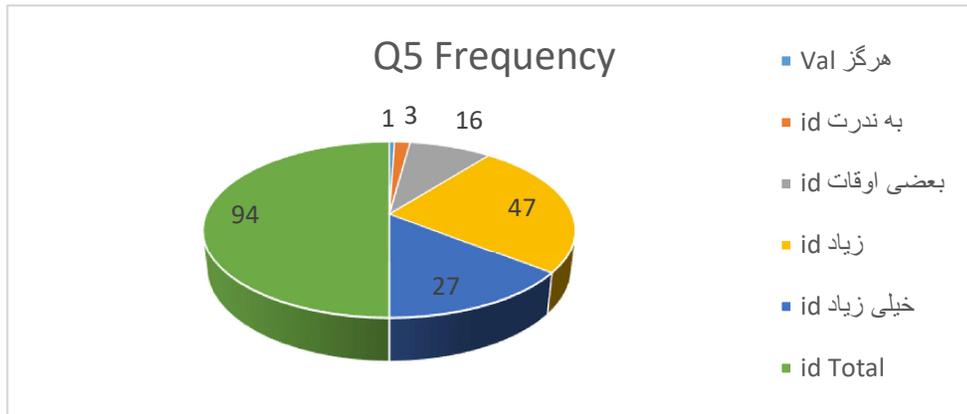
سؤال ۴: آیا دیگران را دوست دارید؟



در این جا دیده می‌شود که در رابط به دوست داشتن دیگران ۲۷ تن (۲۸,۷٪) خیلی زیاد،

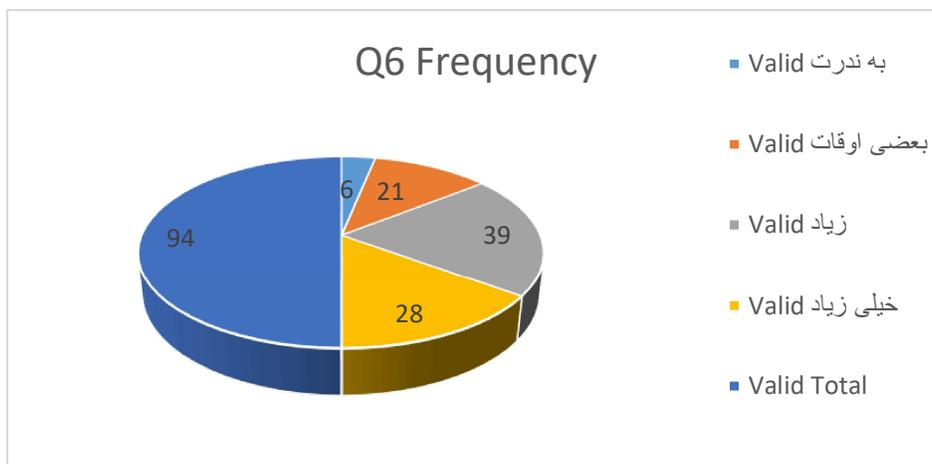
۴۴ تن (۴۶٫۸٪) زیاد، ۱۷ تن (۱۸٫۲٪) بعضی اوقات و ۶ تن (۶٫۴٪) به ندرت نظر داده است. در این صورت دیده می‌شود که فیصدی زیادی از محصلان دیگران را دوست دارند.

سؤال ۵: آیا می‌توانیده مناسبات دوستانه و صمیمانه با دیگران برقرار کنید؟



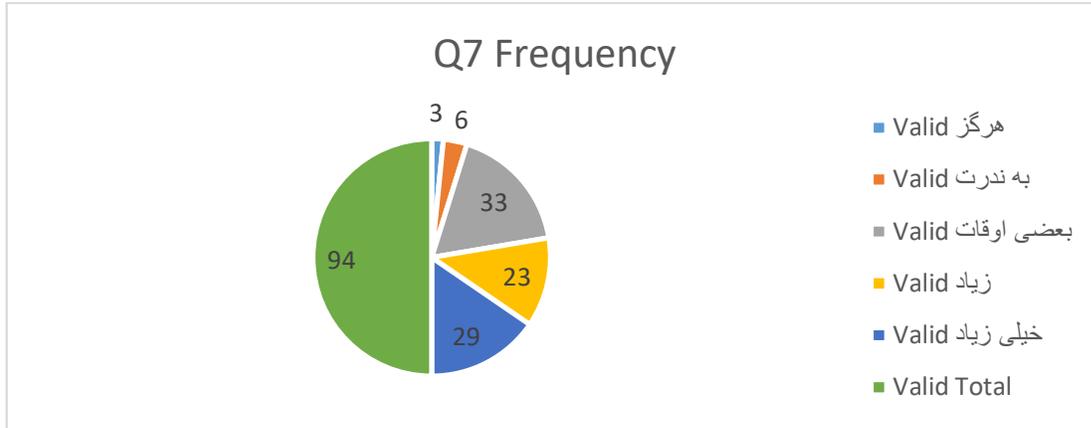
در نمودار فوق دیده می‌شود که ۲۷ تن با فیصدی (۲۸٫۷٪) خیلی زیاد، ۴۷ تن (۵۰٪) زیاد، ۱۶ تن (۱۷٪) بعضی اوقات، ۳ تن (۳٫۲٪) به ندرت و ۱ تن (۱٫۱٪) هرگز را تأیید کرده است. که در این جا دیده می‌شود که زیادی از محصلان می‌تواند مناسبات دوستانه با دیگران برقرار کند.

سؤال ۶: آیا شما درک درست از خود و اطرافیان خود دارید؟



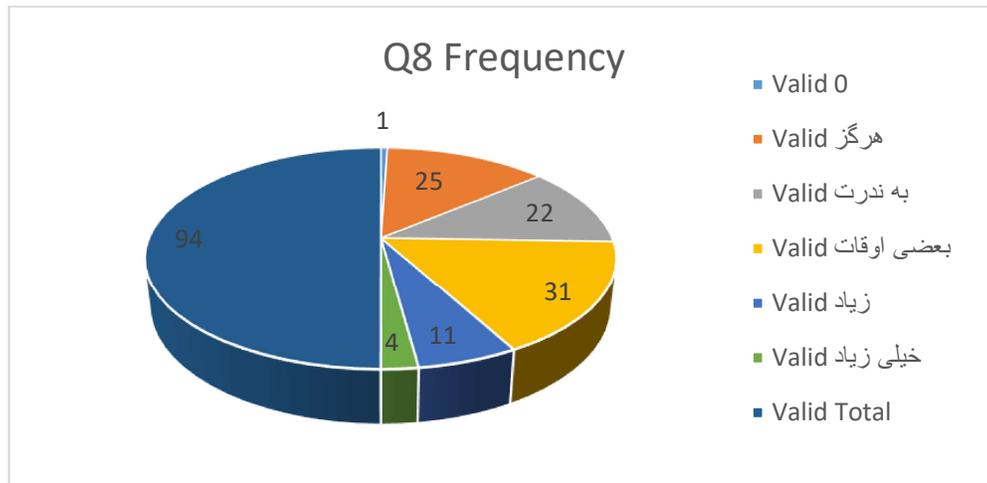
در این نمودار دیده می‌شود که ۲۸ تن (۲۹٫۸٪) خیلی زیاد، ۳۹ تن (۴۱٫۵٪) زیاد، ۲۱ تن (۲۲٫۳٪) بعضی اوقات، ۶ تن (۶٫۴٪) به ندرت را تأیید کرده است. پس در این صورت استنباط می‌شود که اغلب محصلان در رابطه به درک خود و اطرافیان خود آگاهی دارد.

سؤال ۷: آیا شما در یک جمع احساس خوشی می‌نمایید؟



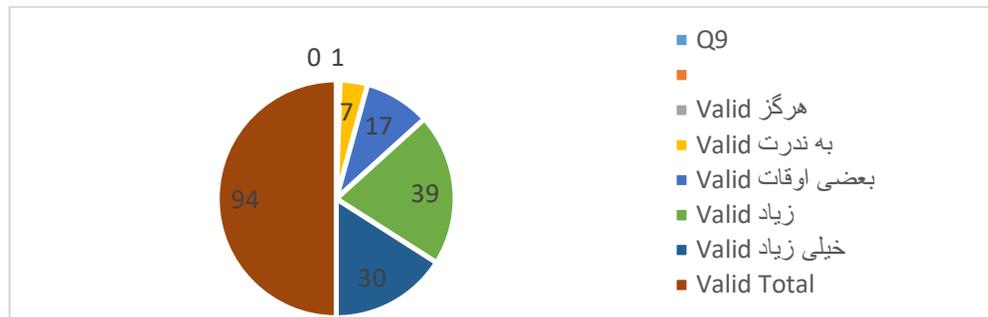
نمودار فوق نشان می‌دهد که: ۲۹ نفر (۳۰٫۹٪) خیلی زیاد، ۲۳ نفر (۲۴٫۵٪) زیاد، ۳۳ تن (۳۵٫۱٪) بعضی اوقات، ۶ تن (۶٫۴٪) به ندرت و ۳ تن (۳٫۲٪) هرگز را انتخاب کرده است. در کل از شکل فوق چنین برمی‌آید که تعداد بیشتر آزمودنی‌ها در یک جمع احساس خوش‌حالی می‌نمایند.

سؤال ۸: آیا خود را فریب داده‌اید؟



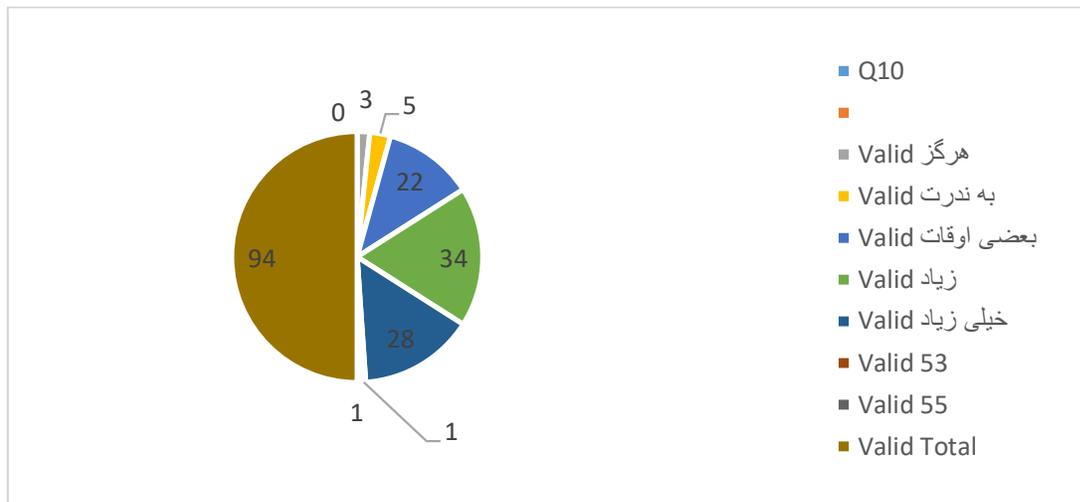
در این نمودار دیده می‌شود که: ۴ تن (۴٫۳٪) خیلی زیاد، ۱۱ تن (۱۱٫۷٪) زیاد، ۳۱ تن (۳۳٪) بعضی اوقات، ۲۲ تن (۲۳٫۴٪) به ندرت، ۲۵ تن (۲۶٫۶٪) هرگز و ۱ تن بدون پاسخ نظر داده است. با بررسی این جدول به این نتیجه می‌رسیم که بسیار کمی از شاگردان گاهاً خود را فریب می‌دهد.

سؤال ۹: آیا شما از زندگی تان رضایت دارید؟



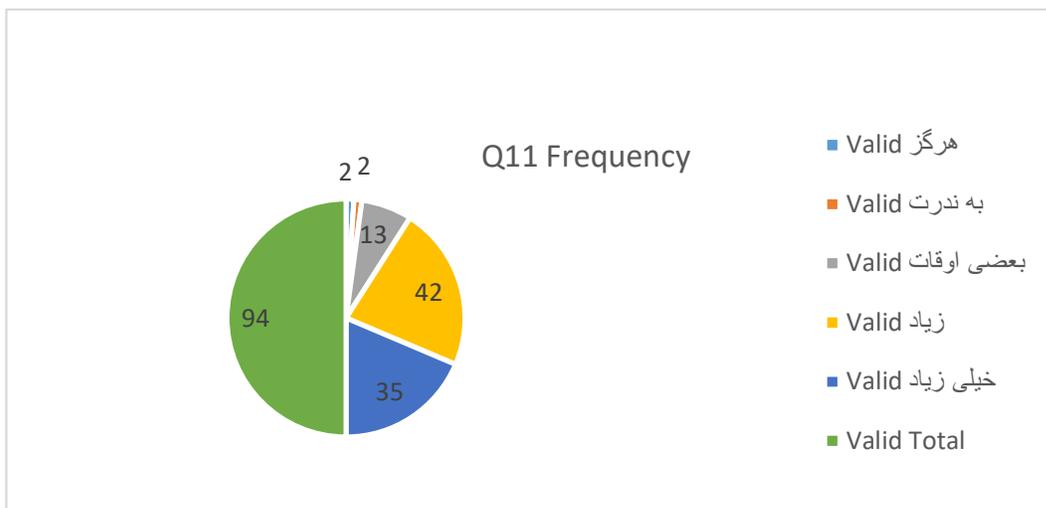
نمودار فوق نشان می‌دهد که: تعداد ۳۰ تن (۳۱٫۹٪) خیلی زیاد، ۳۹ تن (۴۱٫۵٪) زیاد، ۱۷ تن (۱۷٫۳٪) به ندرت، ۷ تن (۷٫۴٪) هرگز نسبت به زندگی رضایت نشان داده و ۱ نفر نظر نداشته. با بررسی جدول فوق استنباط می‌شود که فیصدی زیادی از محصلان از زندگی رضایت دارد.

سؤال ۱۰: آیا خود مختار، متکی به خود و مستقل هستید؟



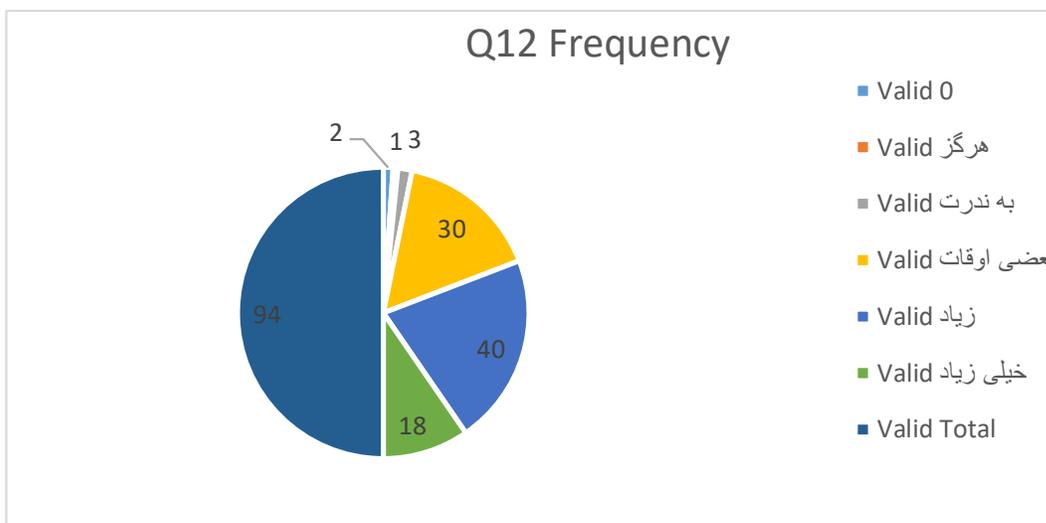
در این شکل دیده می‌شود که: تعداد ۲۸ تن (۲۹٫۸٪) خیلی زیاد، ۳۴ تن (۳۶٫۲٪) زیاد، ۲۲ تن (۲۳٫۴٪) بعضی اوقات، ۵ تن (۵٫۳٪) به ندرت و ۳ تن (۳٫۲٪) هرگز را انتخاب کرده است و دو نفر از پاسخ‌دهندگان هیچ نظری نداده است. با بررسی جدول مد نظر دیده می‌شود که تقریباً بالای ۶۰ فیصد از شاگردان استقلال فکری و عملی مناسب‌تری دارد.

سؤال ۱۱: آیا قبول دارید که کشمکش‌ها و مشکلات در زندگی وجود دارد و باید با آن مقابله کرد؟



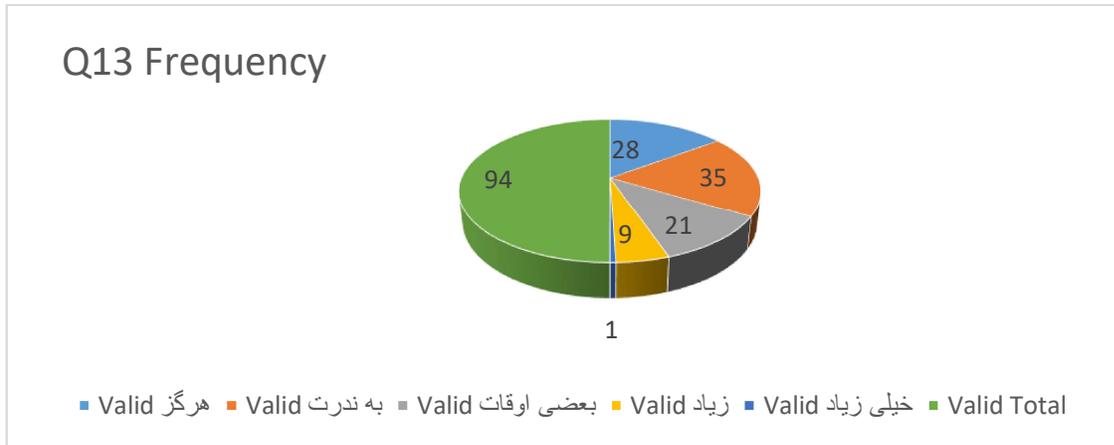
جدول ذیل مربوط به قبولی‌ات مشکلات در زندگی است و نشان می‌دهد که تعداد ۳۵ تن (۳۷,۲٪) خیلی زیاد، ۴۲ تن (۴۴,۷٪) زیاد، ۱۳ تن (۱۳,۸٪) بعضی اوقات، ۲ تن (۲,۱٪) به ندرت و ۲ تن (۲,۱٪) هرگز با پذیرفته است. در این صورت نتیجه می‌شود که اکثر از محصلان زندگی را با مشکلات و چالش‌ها می‌پذیرد.

سؤال ۱۲: آیا زندگی را زیبا و بانشاط می‌بینید؟



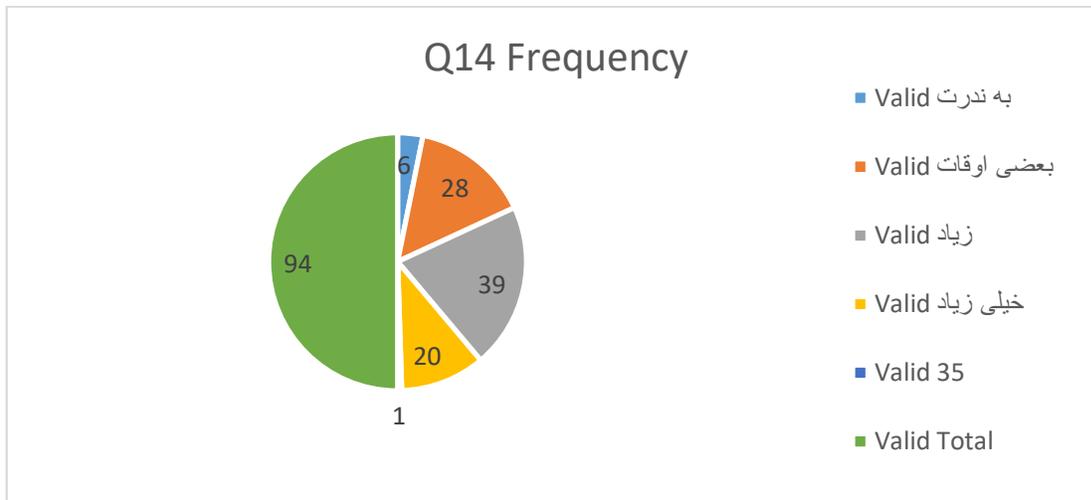
در جدول فوق دید زیبا نسبت به زندگی را نشان می‌دهد که: تعداد ۱۸ (۱۹,۱٪) خیلی زیاد، به تعداد ۴۰ نفر (۴۲,۶٪) زیاد، ۳۰ تن (۳۱,۹٪) بعضی اوقات، ۳ تن (۳,۲٪) به ندرت و ۱ تن (۱,۱٪) هرگز را تأیید کرده است. ۲ نفر نظر نداده است. با بررسی میانگین‌های جدول استنباط می‌شود که تعداد زیادی از محصلان بادیاد زیباتر به زندگی مشاهده می‌کند.

سؤال ۱۳: آیا با اعضای خانواده تان به خشونت برخورد می‌کنید؟



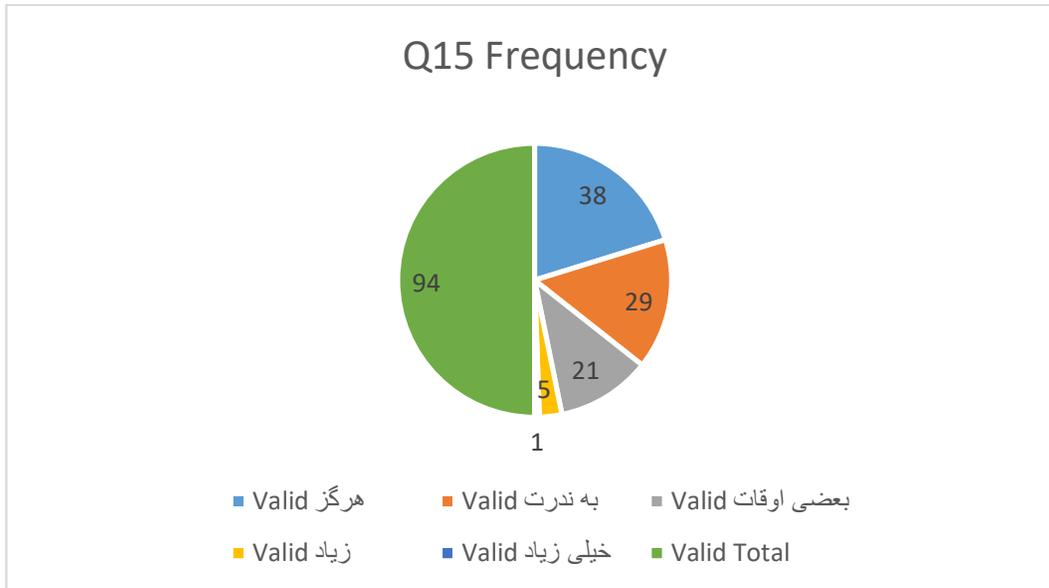
در این نمودار دیده می‌شود که: به تعداد ۱ تن با فیصدی (۱,۱٪) خیلی زیاد، ۹ تن (۹,۶٪) زیاد، ۲۱ تن (۲۲,۳٪) بعضی اوقات، ۳۵ تن (۳۷,۲٪) به ندرت و ۲۸ تن (۲۹,۸٪) هرگز با تائید کرده است. با بررسی میانگین‌های این جدول به این نتیجه می‌رسیم که زیادی از محصلان با اعضای خانواده‌ی خود به خشونت برخورد ندارد.

سؤال ۱۴: آیا به نظر تان دیگران شما را دوست دارند؟



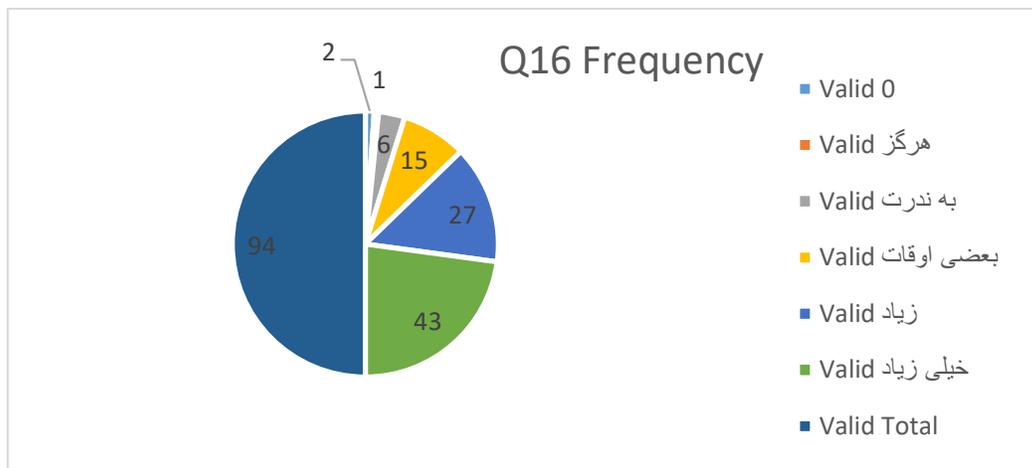
این نمودار نشان دهنده دوست داشتن دیگران در رابطه به خود از نظر خود است و نشان می‌دهد که: به تعداد ۲۰ تن (۲۱,۳٪) خیلی زیاد، ۳۹ تن (۴۱,۵٪) زیاد، ۲۸ تن (۲۹,۸٪) بعضی اوقات و ۶ تن (۶,۴٪) به ندرت را تیک کرده است و یک نفر تیک نکرده است. از بررسی این جدول چنین استنباط می‌شود که اکثر از محصلان در رابطه دیگران خوش بین است.

سؤال ۱۵: آیا نسبت به کسی حسادت دارید؟



در این دیده می‌شود که: به تعداد ۱ نفر (۱,۱٪) خیلی زیاد، ۵ نفر (۵,۳٪) زیاد، ۲۱ نفر (۲۲,۳٪) بعضی اوقات، ۲۹ نفر (۳۰,۹٪) به ندرت و ۳۸ نفر (۴۰,۴٪) هرگز را انتخاب کرده است. با بررسی میانگین این جدول نتیجه می‌شود که فیصدی زیادی از محصلین نسبت به دیگران حسادت ندارد.

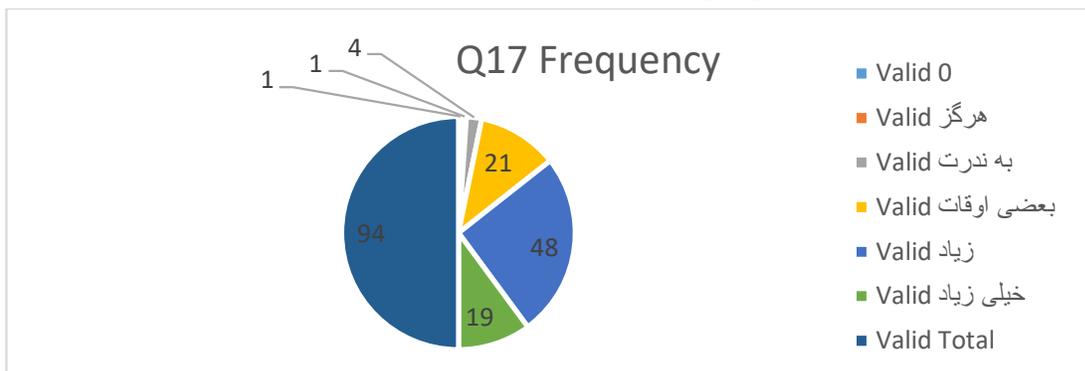
سؤال ۱۶: آیا امید به یک زندگی روشن و با رفاه را دارید؟



در نمودار فوق دیده می‌شود که: به تعداد ۴۳ تن (۴۵,۷٪) خیلی زیاد، ۲۷ تن به میزان (۲۸,۷٪) زیاد، ۱۵ تن (۱۶٪) بعضی اوقات، به تعداد ۶ تن با فیصدی (۶,۴٪) به ندرت و ۱

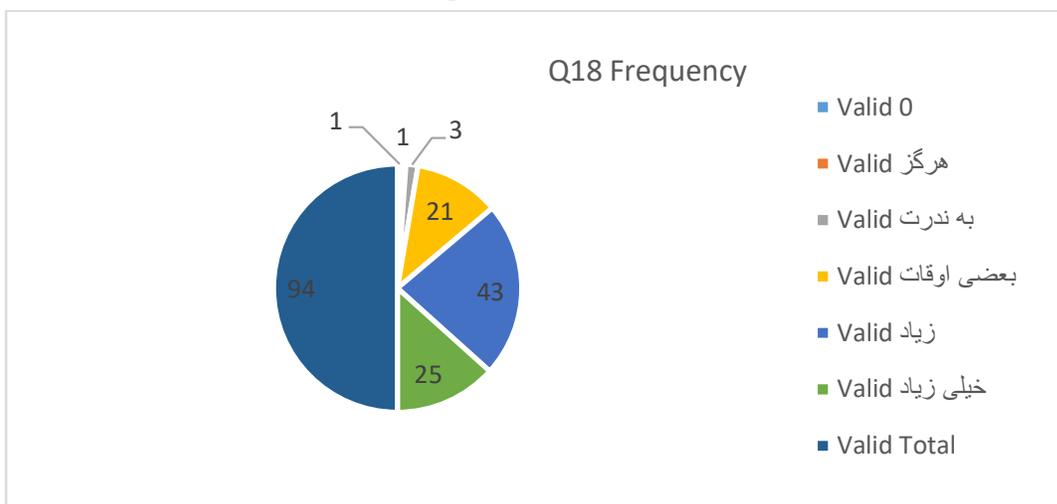
نفر (۱,۱٪) هرگز انتخاب کرده است و ۲ نفر هیچ انتخاب نکرده است. از بررسی گراف فوق نتیجه می‌شود که اکثر محصلان امید به یک زندگی روشن و با رفاه را دارد.

سؤال ۱۷: آیا شما با اطرافیان تان سازگاری دارید؟



در نمودار بالا مشاهده می‌گردد که: به تعداد ۱۹ نفر به میزان فیصدی (۲۰,۲٪) خیلی زیاد، ۴۸ نفر با فیصدی (۵۱,۱٪) زیاد، ۲۱ نفر (۲۲,۳٪) بعضی اوقات، ۴ نفر (۴,۳٪) به ندرت و ۱ نفر (۱,۱٪) هرگز را انتخاب کرده است. ۱ نفر انتخاب نداشته است. با بررسی شکل فوق استنباط می‌شود که اکثر از محصلان سازگاری دارد.

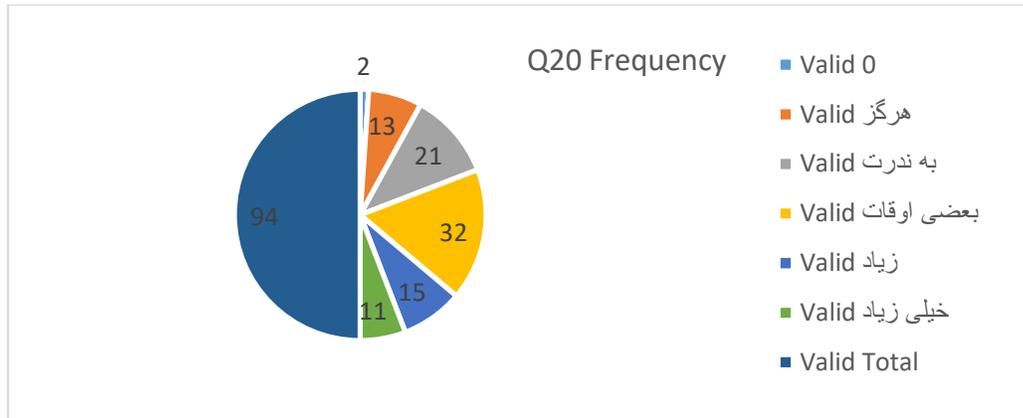
سؤال ۱۸: آیا شما رضایت خاطر از هم صنف‌های تان دارید؟



در نمودار فوق دیده می‌شود که: به تعداد ۲۵ نفر به میزان فیصدی (۲۶,۶٪) خیلی زیاد، ۴۳ نفر به میزان (۴۵,۷٪) زیاد، ۲۱ نفر با فیصدی (۲۲,۳٪) بعضی اوقات، ۳ نفر با فیصدی (۳,۲٪) و ۱ نفر

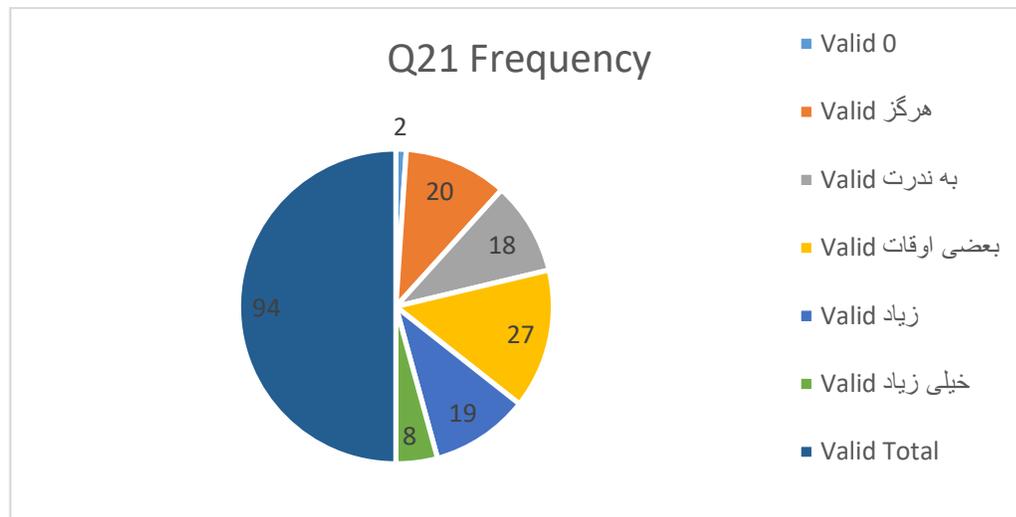
با فیصدی (۱,۱٪) انتخاب کرده است و ۱ نفر (۱,۱٪) هیچ انتخاب نداشته است. از این گراف استنباط می‌گیریم که بالای (۷۰٪) از محصلان رضایت نسبی دارد از هم صنف‌های خود.

سؤال ۱۹: آیا گاهی شده که خلق آشفته داشته باشید؟



نمودار فوق نشان می‌دهد که: به تعداد ۱۱ تن (۱۱,۷٪) خیلی زیاد، ۱۵ تن (۱۶٪) زیاد، ۳۲ تن (۳۴٪) بعضی اوقات، ۲۱ تن (۲۲,۳٪) به ندرت و ۱۳ تن (۱۳,۸٪) هرگز با انتخاب کرده است و دو نفر پاسخ نداده است. با بررسی این حالت دیده می‌شود که تقریباً ۵۰ فیصد از محصلان گاهاً خلق آشفته دارد.

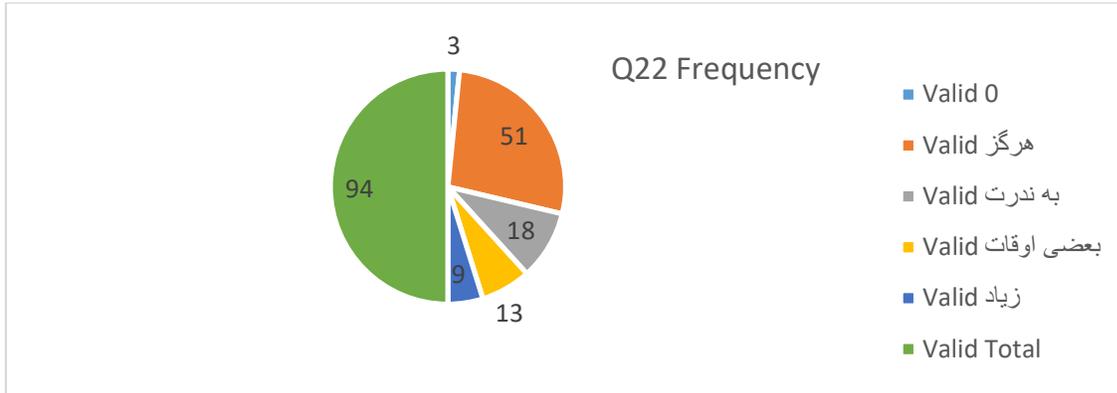
سؤال ۲۰: آیا خواب تان به اثر نگرانی مختل شده است؟



نمودار فوق نشان می‌دهد که: در رابطه به مختل شدن خواب به اثر نگرانی به تعداد ۸ تن (۸,۵٪) خیلی زیاد، ۱۹ تن (۲۰,۲٪) زیاد، ۲۷ تن (۲۸,۷٪) بعضی اوقات، ۱۸ تن (۱۹,۱٪) به

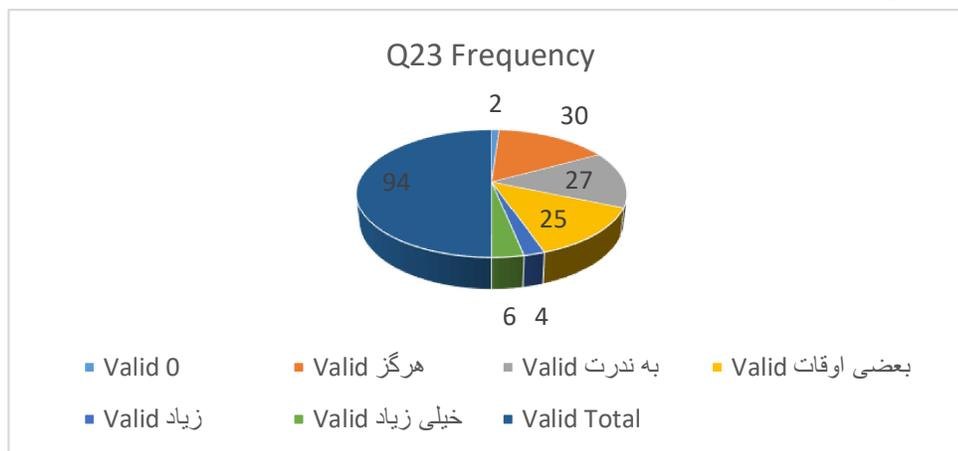
ندرت و ۲۰ تن (۲۱,۳٪) هرگز را انتخاب کرده و ۲ تن انتخاب نکرده است. از گراف فوق چنین استنباط می‌شود که خواب محصلان به اثر کدام فشار روانی تا حدی مختل نشده است.

سؤال ۲۱: آیا فکر اقدام به خودکشی کرده اید؟



نمودار فوق نشان می‌دهد که: در رابطه به اقدام به خودکشی به تعداد ۵۱ نفر (۵۴,۳٪) هرگز، ۱۸ نفر (۱۹,۱٪) به ندرت، به تعداد ۱۳ نفر (۱۳,۸٪) بعضی اوقات و ۹ نفر (۹,۶٪) زیاد انتخاب کرده است و ۳ نفر (۳,۲٪) هیچ چیزی نگفته است. با بررسی گراف بالا استنباط می‌شود که حدود ۷۰٪ به فکر خودکشی نشده است و حدود ۲۰٪ گاهی احساس کرده و ۱۰٪ شدید است و نتیجه می‌گیریم که بیشتر از محصلان نرمال است.

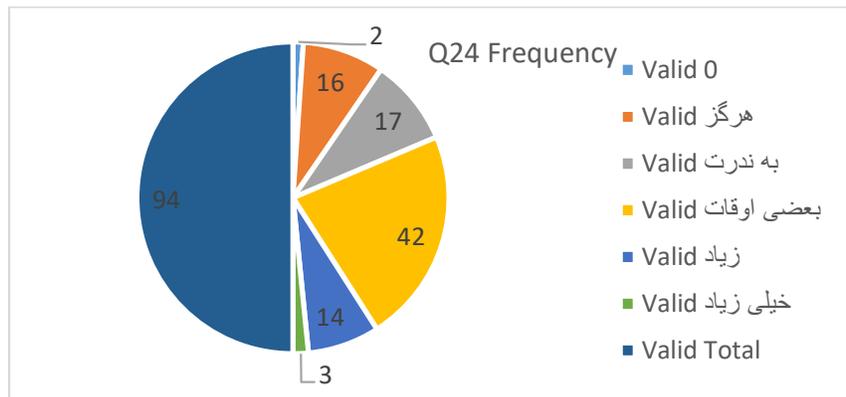
سؤال ۲۲: آیا از یک ماه گذشته تا این حال به فکری این بوده اید که بی‌ارزش و گناه‌کار هستید؟



در نمودار فوق دیده می‌شود که: به تعداد ۳۰ نفر (۳۱,۹٪) هرگز، به تعداد ۲۷ نفر (۲۸,۷٪) به ندرت، ۲۵ نفر (۲۶,۶٪) بعضی اوقات، ۴ نفر (۴,۳٪) زیاد و ۶ نفر (۶,۴٪) خیلی زیاد را انتخاب کرده است.

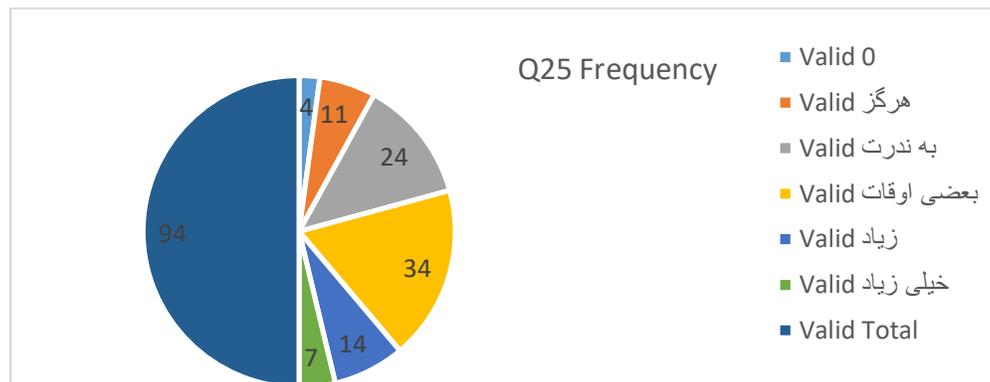
کرده است. ناگفته نماند که ۲ نفر با فیصدی (۲,۱٪) گزینه را تیک نکرده است. با بررسی گراف بالا استنباط می‌شود که: تقریباً حدود ۷۰ فیصد از محصلان از یک ماه گذشته تا این حال احساس بی‌ارزشی و گناه نکرده است. گفته می‌توانم که اکثر از محصلان به خود ارزش قائل است.

سؤال ۲۳: آیا اختلال در اشتها دارید؟



نمودار بالا نشان می‌دهد که: در رابطه به اختلال در اشتها به تعداد ۱۶ نفر (۱۷٪) هرگز، ۱۷ نفر (۱۸,۱٪) به ندرت، ۴۲ نفر (۴۴,۷٪) بعضی اوقات، ۱۴ نفر (۱۴,۹٪) زیاد و ۳ نفر (۳,۲٪) هرگز را پذیرفته است و ۲ نفر (۲,۱٪) هیچ نظری نداده است. از بررسی میانگین این گراف می‌توان گفت که فیصدی زیادی از محصلان اختلال در اشتها ندارد.

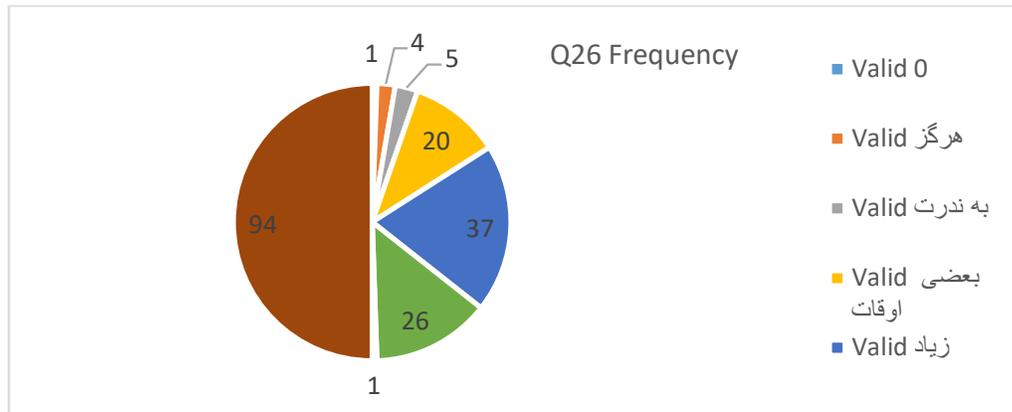
سؤال ۲۴: آیا نگرانی و دلهره دارید؟



نمودار فوق نشان می‌دهد که: به تعداد ۱۱ تن (۱۱,۷٪) هرگز، ۲۴ نفر (۲۵,۵٪) به ندرت، ۳۴ نفر (۳۶,۲٪) بعضی اوقات، ۱۴ نفر (۱۴,۹٪) زیاد و ۷ نفر (۷,۴٪) خیلی زیاد را انتخاب کرده

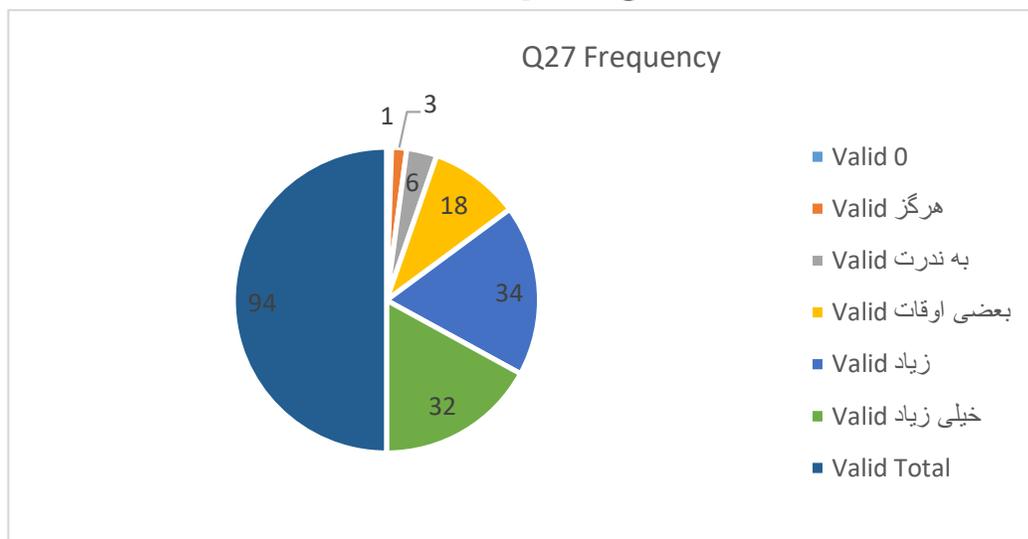
است. ۴ نفر (۳،۴٪) انتخاب نکرده است. پس دریافت می‌شد که زیادی از محصلان نگرانی و دلهره ندارد.

سؤال ۲۵: آیا فکر می‌کنید که زندگی آینده تان از حال بهتر خواهد بود؟



این نمودار نشان می‌دهد که: به تعداد ۴ نفر (۳،۴٪) هرگز، ۵ نفر (۳،۵٪) به ندرت، ۲۰ نفر (۳،۲۱٪) بعضی اوقات، ۳۷ نفر (۴،۳۹٪) زیاد و ۲۶ نفر (۷،۲۷٪) خیلی زیاد را انتخاب کرده است و ۱ نفر (۱،۱٪) چیزی انتخاب نکرده است. پس گفته می‌توانم که بیشتر از محصلان به امید بهتر شدن زندگی آینده است.

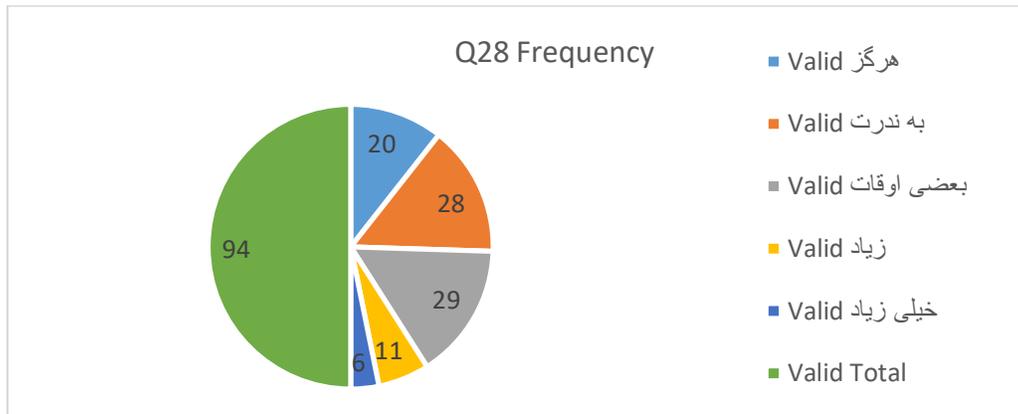
سؤال ۲۶: آیا از خانواده و هم اتاقی‌های تان رضایت دارید؟



نمودار بالا نشان می‌دهد که: به تعداد ۳ نفر (۲،۳٪) هرگز، ۶ نفر (۴،۶٪) به ندرت، ۱۸ نفر (۱،۱۹٪) بعضی اوقات، ۳۴ نفر (۲،۳۶٪) زیاد و ۳۲ نفر (۴،۳۴٪) خیلی زیاد را انتخاب کرده است.

۱ نفر (۱,۱٪) سفید مانده است. پس می‌توان گفت که اکثر از محصلان رضایت دارد از خانواده و هم اتاقان خود.

سؤال ۲۷: آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که فشار روانی دارید؟



نمودار فوق نشان می‌دهد که: ۲۰ نفر (۲۱,۳٪) هرگز، ۲۸ نفر (۲۹,۸٪) به ندرت، ۲۹ نفر (۳۰,۹٪) بعضی اوقات، ۱۱ نفر (۱۱,۷٪) زیاد و ۶ نفر (۶,۴٪) خیلی زیاد را انتخاب کرده است. با بررسی این گراف استنباط می‌شود که بیشتر از محصلان در این مدت یک ماه فشار روانی ندارد.

مناقشه

این تحقیق باهدف بررسی میزان صحت و سلامت روانی محصلان پوهنتون غور و با فرض این که اکثر محصلان صحت و سلامت روانشان خوب است شروع شد. با گردآوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات به این نتیجه رسیده است که حدود (۶۵٪) از محصلان سلامت روانشان خوب است. حدود (۲۰٪) وضع سلامت روانشان نسبتاً خوب و حدود (۱۵٪) از محصلان نسبت به خود، دیگران وزندگی ناامید است و نمی‌تواند سازگاری درست با خود و دیگران داشته باشد. بنا یافته‌های این تحقیق با تحقیقاتی. لاله سلیمانی زاده و همکاران در سال ۱۳۸۷ تحقیق تحت عنوان (رابطه بین عوامل استرس زای آموزشی و سلامت روان محصلین رشته پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی رازی کرمان) را بروی محصلین (۳۲۵ نفر) انجام داده است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که ۲۸ درصد محصلین مشکوک به اختلال روانی بودند یعنی سلامت روانی شان ناسازگار بودن که این میزان با یافته‌های تحقیق حاضر همخوانی و هم‌پوشانی نزدیک دارد.

نتیجه‌گیری

صحت روانی مفهومی چندبعدی است که تمامی ابعاد حیات فردی و اجتماعی انسان را در برمی‌گیرد و به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت زندگی ایفا می‌کند. این توانمندی روان‌شناختی، فرد را قادر می‌سازد تا ضمن برخورداری از احساس آرامش و رفاه نسبی، با شرایط محیطی خودسازگاری مؤثر برقرار نموده و در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای زندگی، تصمیم‌های منطقی و کارآمد اتخاذ نماید. به طور کلی، سلامت روان به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن فرد از سطح مطلوبی از تعادل روانی برخوردار بوده و توانایی برقراری روابط هماهنگ و متعادل با دیگران را دارا باشد، همچنین قادر باشد محیط فردی و اجتماعی خود را در راستای رشد و سازگاری اصلاح نموده و تعارض‌ها و تمایلات درونی را به شیوه‌ای عقلانی، منصفانه و سازنده مدیریت کند.

در مرحله نخست تحقیق، با تعیین اهدافی از جمله بررسی میزان صحت و سلامت روانی محصلان، داده‌های لازم گردآوری و تحلیل گردید. نتایج حاصل از بررسی‌ها نشان داد که بخش عمده‌ای از محصلان از سطح مطلوبی از سلامت روان برخوردار هستند. این افراد نگرش مثبتی نسبت به خود و دیگران داشته، توانایی سازگاری با شرایط فردی و محیطی را دارا می‌باشند و نسبت به آینده‌ای روشن و همراه با رفاه، دیدگاه امیدوارانه‌ای دارند. با این حال، یافته‌های مربوط به میزان آگاهی محصلان از مفاهیم و مؤلفه‌های صحت و سلامت روان نشان می‌دهد که متأسفانه درصد قابل توجهی از آنان شناخت و آگاهی کافی نسبت به وضعیت روانی خود و موضوعات مرتبط با سلامت روان ندارند، امری که ضرورت توجه بیشتر به آموزش و آگاهی‌بخشی در این زمینه را برجسته می‌سازد.

منابع

- حسینی، سید ابوالقاسیم. (۱۳۸۱). **اصول صحت روانی**. چاپ، ۴. انتشارات استان مشهد قدسی رضوی.
- حمدیه، مصطفی و شهیدی، شهریار. (۱۳۸۶). **اصول و مبانی صحت روانی**. چاپ، دوم. تهران: انتشارات (سمت).
- دیماثو، ام، رابین. (۱۳۸۸). **روانشناسی سلامت**. ترجمه. محمد کاویانی و همکاران. جلد اول. چاپ سوم. تهران: انتشارات (سمت).
- دیماثو، ام، رابین. (۱۳۸۷). **روانشناسی سلامت**. ترجمه: سید مهدی موسوی اصل و همکاران. جلد دوم. تهران: انتشارات (سمت).
- سادات، سید نورجان و بارز، خاطره. (۱۳۹۶). **صحت روان**. کابل: انتشارات نشر نگار.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۷۱). **در آمدی بر روانشناسی انسان**. تهران: انتشارات اطلاعات.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۹۰). **روان شناسی عمومی انسان**. چاپ اول. تهران: انتشارات اطلاعات.
- عنایت، عنایت الله. (۱۳۹۶). **صحت روانی**. چاپ سوم. هرات: انتشارات قدس.
- فرانکل، ویکتور. (۱۳۷۵). **انسان در جستجوی معنا**. ترجمه: علی اکبر (معاوفی). نیورک: انتشارات نیورک.
- قاسمی، سلیمان. (۱۳۸۸). **صحت و سلامت روان**. چاپ اول. قم: انتشارات موسسه آموزشی و تحقیقی امام خمینی.
- کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین. (۱۳۷۳). **خلاصه روان پزشکی علوم رفتار و روان**. کنجی، حمزه. (۱۳۷۶). **صحت روانی**. چاپ اول. تهران: نشریه ارسباران.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۱۳ق). **بحارالانوار، بیروت دارالماضوا**.
- ملانی فر، بهروز. (۱۳۷۴). **صحت روانی**. چاپ چهارم. تهران: انتشارات (سمت).
- میرزایی، ام البنین و امری، رعنا. (۱۳۶۷). **صحت جاده سلامتی**. چاپ اول. تهران: انتشارات سازمان چاپ و انتشارات.