



چرا دانشجویان امروزی نسبت به گذشته افسرده‌تر هستند؟

به تازگی نتایج تحقیقاتی منتشر شده که نشان می‌دهد دانشجویان نسبت به 30 سال پیش احساس افسردگی و ناامیدی بیش‌تری دارند.

سلامت نیوز: به تازگی نتایج تحقیقاتی منتشر شده که نشان می‌دهد دانشجویان نسبت به 30 سال پیش احساس افسردگی و ناامیدی بیش‌تری دارند.

در این تحقیقات که به مدت 25 سال متوالی در نزدیک به 300 کالج و روی 200 هزار دانشجو انجام شده بود، محققان متوجه شدند مشکلات مرتبط با سلامت ذهنی دانشجویان در طی سال‌های اخیر، به دلیل بحران بیکاری و افزایش رقابت بین دانشجویان به بالاترین حد ممکن رسیده است.

حدود 25 سال پیش نزدیک به 70 درصد از دانشجویان تازه وارد به دانشگاه‌های آمریکا خود را جزو 10 درصد اول افراد کلاس می‌دانستند که دارای ثبات ذهنی هستند. اما در سال 2010 این رقم به 52 درصد کاهش پیدا کرد.

این آمارها همچنین نشان می‌دهد نزدیک به نیمی از دانشجویانی که نیاز به مشاوره در زمینه‌های مختلف از جمله مشکلات ذهنی، تحصیلی و مانند آن دارند دچار یک بیماری روانی شدید هستند. این آمار نسبت به 10 سال گذشته دو برابر شده است.

به اعتقاد کارشناسان، یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش بیماری‌های روحی و روانی در بین دانشجویان بدتر شدن شرایط اقتصادی و افزایش نرخ بیکاری در طی سال‌های اخیر است. این موضوع دانشجویان را زیر بار فشار شدید و وام‌ها و بدهکاری‌ها قرار می‌دهد که به تنهایی از عوامل مهم افزایش استرس در بین آنهاست. نداشتن امید برای پیدا کردن شغل بعد از پایان تحصیلات و احساس بی‌فایده بودن تلاش‌ها و مطالعات در طول دوره تحصیل، باعث افزایش احساس ناامیدی و افسردگی در بین دانشجویان می‌شود.

از سوی دیگر احساس همدلی در بین دانشجویان دانشگاه‌ها در بین دانشجویان از سال 2000 تا کنون نزدیک به 40 درصد کاهش پیدا کرده است. همان طور که می‌دانیم داشتن ارتباط موثر در بین انسان‌ها از مهم‌ترین فاکتورها برای سلامت ذهنی و حتی جسمی است و در صورت نبود این ارتباط تعداد مبتلایان به بیماری‌های روانی در بین دانشجویان به سرعت افزایش پیدا می‌کند.

به نظر می‌رسد در دنیای امروز دانشجویان بیش‌تر نگران محیط زیست، گسترش فقر در جهان و درگیری‌های داخلی بین کشورهای دیگر هستند تا این که نسبت به مشکلات همکلاسی یا هم‌اتاقی خود توجه نشان دهند.

دانشمندان آمریکایی با بازبایی 72 مطالعه مختلف در بین سال‌های 1979 تا 2009 متوجه شدند امروزه دانشجویان نسبت به 30 سال پیش توجه کم‌تری نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند.

افزایش استفاده از فن‌آوری‌های نوین، اینترنت و تلفن همراه و همچنین رشد روزافزون سایت‌های اجتماعی باعث شده است توجه مردم نسبت به محیط اطراف خود کم‌تر شده و بخش بیش‌تری از انرژی خود را در فضای سایبری صرف کنند.

دانشجویان امروزی اولین نسلی بودند که بخش مهمی از دوران کودکی خود را صرف بازی‌های کامپیوتری و گذراندن وقت در فضای مجازی کرده‌اند و به همین دلیل دیدگاه آن‌ها نسبت به دنیا در مقایسه با نسل‌های پیش تفاوت‌های زیادی دارد.

دانشگاه استنفورد هم سعی کرده است اثرات روانی مقایسه یک فرد را با دیگران بررسی کند. در طی این مطالعات مشخص شد امروزه بسیاری از مردم سعی می‌کنند احساسات منفی خود را در پشت یک چهره شاد مخفی کنند. این عامل باعث می‌شود مردم و به خصوص دانشجویان نتوانند با اطمینان در مورد احساسات خود با دیگران صحبت کنند و سعی کنند تا حد ممکن مشکلاتشان را مخفی کنند.

این در حالی است که اگر اعضای یک گروه بتوانند به طور صادقانه در مورد احساسات، ترس‌ها و شکست‌های خود با بقیه صحبت کنند میزان شادی، سلامت ذهنی و رضایت از زندگی در بین آن‌ها افزایش پیدا می‌کند.

دانشگاه استرس‌زاترین دوره زندگی هر فرد است

نتایج یک نظرسنجی در سال 2009 در بین دانشجویان نشان داد، 4 سال تحصیل در دانشگاه استرس‌زاترین دوره زندگی بسیاری از مردم است. رقابت برای کسب نمرات بهتر و عدم اطمینان از آینده مالی از دلایل مهم بروز افسردگی و نگرانی در بین دانشجویان است. برای مثال نزدیک به 65 درصد از دانشجویان دانشگاه واشنگتن بین یک تا 10 بار در طول هفته احساس نگرانی و افسردگی می‌کنند و در 28 درصد دیگر این حالت به بیش از 11 بار در هفته می‌رسد.

بی‌خوابی یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل بروز استرس در بین دانشجویان است. به اعتقاد کارشناسان یک فرد باید حداقل 8 ساعت در طول شبانه روز بخوابد، این در حالی است که فقط 30 درصد از دانشجویان به میزان تعیین شده در طول شب می‌خوابند.

تقریباً 20 درصد از دانشجویان حداقل یک شب در هفته تمام شب را بیدار می‌مانند و 35 درصد نیز حداقل یک بار در هفته بیداری تا ساعت 3 نیمه شب را تجربه می‌کنند. 20 درصد از این دانشجویان حداقل سه بار در طول ماه از کلاس خود جا می‌مانند یا در حین شرکت در کلاس احساس خواب‌آلودگی دارند.

منبع: خبرآنلاین