



آیا افراد تحصیل کرده به مشکلات روحی بیشتری دچار می‌شوند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که شیوع افسردگی و اضطراب در افراد دارای تحصیلات عالی بیشتر است. در این میان، زنان آسیب‌پذیرترند و نسبت به مردان، بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که شیوع افسردگی و اضطراب در افراد دارای تحصیلات عالی بیشتر است. در این میان، زنان آسیب‌پذیرترند و نسبت به مردان، بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیناپرس، نتایج تحقیقی جدید در دانشگاه تگزاس نشان می‌دهد که میزان شیوع افسردگی و اضطراب در بین افراد تحصیل کرده در مقاطع عالی دانشگاهی، حدود ۷ برابر بیشتر از سایر مردم است.

در این مطالعه، پژوهشگران به بررسی شرایط ۲۳۰۰ دانشجوی تحصیلات تکمیلی در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری پرداختند که ۹۰ درصد این افراد را دانشجویان مقطع دکتری و ۱۰ درصد را دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد تشکیل می‌دادند.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد که ۴۱ درصد از این افراد، سطوح مختلفی از اضطراب را، از حد متوسط تا حاد نشان می‌دهند و ۳۹ درصد آن‌ها نیز دارای خصوصیات و ویژگی‌های متوسط تا حاد افسردگی هستند.

نتایج کلی این پژوهش که به دست پژوهشگران مرکز علوم بهداشت دانشگاه تگزاس انجام شده است، نشان می‌دهد که ۶ درصد از افراد مورد مطالعه قرار گرفته، دارای نشانه‌های هر دو نوع اختلال هستند. در این بررسی‌ها همچنین مشخص شد میزان شیوع اضطراب و افسردگی در بین زنان به مراتب بیشتر از مردان است.

مهم‌ترین نتایج تجزیه و تحلیل‌های آماری این مطالعات به قرار زیر است:

- در بین زنان بررسی‌شده، میزان شیوع اضطراب ۴۳ درصد و شیوع افسردگی نیز ۴۱ درصد بود.

- افراد دارای اختلال جنسیتی نیز دارای نرخ بالای اضطراب و افسردگی به میزان ۵۵ و ۵۷ درصد بودند.

- نرخ شیوع اضطراب و افسردگی در مردان نیز به ترتیب ۳۴ و ۳۵ درصد اعلام شده است.

بر پایه این آمار، پژوهشگران درصد شیوع اضطراب و افسردگی را در افراد تحصیل کرده؛ بسیار زیاد می‌دانند. این گزارش چنین نتیجه می‌گیرد که: «لازم است برای شرایط بحرانی و کمک به دانشجویان تحصیلات تکمیلی در سرتاسر جهان که با نگرانی‌های مهم روانی روبه‌رو هستند، چاره‌ای اندیشیده شود. به‌رغم بحث‌های فراوانی که در این موضوع مطرح می‌شود، باید به بهداشت روانی و شرایط روحی افراد تحصیل کرده در دانشگاه‌ها به‌صورت جدی‌تری پرداخته شود».

برای نمونه زمانی که از افراد مورد مطالعه قرار گرفته شده پرسیده شد که آیا تناسب مناسبی بین زندگی و کار شما وجود دارد و آیا شما از زندگی خود راضی هستید، پاسخ اکثریت افراد تحصیل کرده منفی بود.

به باور نویسنده این مقاله و سرپرست گروه تحقیقاتی، ایجاد توازن در زندگی و خوشنودی از شرایط وقتی که شما از صبح تا ساعات پایانی روز به کار در آزمایشگاه می‌پردازید، امری بسیار دشوار است. به همین دلیل پژوهشگران توصیه می‌کنند که مراکز آموزش عالی در مقاطع تحصیلات تکمیلی حتماً بخشی ویژه را برای پایش سلامت روان دانشجویان خود تعیین کنند و به‌طور جدی به این موضوع بپردازند. آموزش کارکنان و ایجاد تغییر در فرهنگ آکادمیک و دانشگاهی نیز می‌تواند تأثیراتی مثبت و مفید در این حوزه داشته باشد.

شرح کامل این پژوهش و یافته‌های به‌دست‌آمده از آن در آخرین شماره مجله تخصصی Nature Biotechnology منتشر شده و در اختیار پژوهشگران قرار دارد.