

رتبه بندی رویدادهای استرس زای زندگی در جمعیت عمومی تبریز

دکتر ایوب مالک: گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز: نویسنده رابط

E-mail: maleka@tbzmed.ac.ir

حسین داداش زاده: گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز
دکتر نصرت‌اله پور افکاری: گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز
عبدالرسول صفاییان: گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دریافت: ۸۶/۶/۶، پذیرش: ۸۷/۱/۳۱

چکیده

زمینه و اهداف: استرس روانی اجتماعی یکی از مباحث مهم و کلیدی در امر بهداشت روان جوامع بشری محسوب می شود. این مطالعه به منظور رتبه‌بندی رویدادهای استرس زای زندگی در جمعیت عمومی شهر تبریز- ایران صورت گرفته است.

روش بررسی: در این مطالعه توصیفی - مقطعی با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و سیستماتیک ۶۰۰ نفر از افراد بالای ۱۸ سال در شهر تبریز انتخاب شدند. با توجه به تفاوت‌های فرهنگی- اجتماعی تغییراتی در پرسشنامه هولمز و ریهی بعمل آمد و پرسشنامه‌ای شامل ۵۰ رویداد استرس زا ساخته شد. از آزمودنی‌ها خواسته شد میزان استرس‌زایی هر رویداد را با دادن نمره‌ای بین ۰-۲۰ مشخص نمایند. از آنالیز آماری متناسب جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

یافته‌ها: " مرگ فرزند" بیشترین نمره استرس زایی (mean = ۱۹/۷۵ و std error = ۰/۰۰۵) و تعطیلات تابستانی کمترین نمره استرس‌زایی (std error = ۰/۲۳) را به خود اختصاص دادند. بعد از مرگ فرزند رویدادهای زیر به ترتیب جزو ده رویداد اول استرس زا قرار گرفتند: مرگ همسر، خیانت همسر، زندانی شدن، اعتیاد، طلاق، مورد تهمت واقع شدن، ازدواج ناموفق، فرار یکی از افراد خانواده از منزل، مرگ عضو نزدیک خانواده (غیر از همسر و فرزند). در مقایسه میانگین کلی نمرات استرس زایی، زنان نسبت به مردان بطور معنی‌داری نمره بالاتری را برای رویدادها اختصاص دادند.

نتیجه‌گیری: تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی و بویژه نقش جنسیت در رتبه‌بندی و کمی‌سازی رویدادهای استرس زا باید مورد توجه قرار گیرد. با وجود این هنوز رویدادهای مشترکی به ویژه در میان ده رویداد اول استرس زا در فرهنگ‌های مختلف وجود دارند که اثرات استرس‌زایی مشابهی را اعمال می‌کنند.

کلید واژه‌ها: رویدادهای استرس زا، رتبه بندی، جمعیت عمومی، تفاوت‌های فرهنگی

مقدمه

سبک زندگی خود را مجدداً تنظیم نمایم می‌تواند استرس‌زا قلمداد گردد. مقیاس Holms و Rahe شامل ۴۳ حادثه زندگی است که حوادث زندگی را از استرس‌زاترین آنها تا کم استرس‌زاترین حادثه رتبه بندی می‌کند. برای هر حادثه زندگی یک درجه بندی عددی اختصاص داده می‌شود که تأثیر نسبی آن حادثه را بر حسب واحد تغییر زندگی^۱ LCU تخمین می‌زند. برای اندازه‌گیری سطح استرس بطور ساده انسان‌ها آن دسته از حوادث زندگی را که در طی یک سال گذشته تجربه کرده‌اند علامت می‌زنند و واحدهای

استرس‌های روانی اجتماعی بعنوان عواملی که می‌توانند سلامت جسمی و روانی انسانها را تحت تأثیر قرار بدهند بعنوان یکی از موضوعات مهم بهداشتی مورد توجه قرار گرفته‌اند. برای اولین بار در سال ۱۹۶۷ Holms و Rahe در تلاش برای اندازه‌گیری مقدار استرسی که انسان‌ها تجربه می‌کنند، مقیاس درجه‌بندی حوادث زندگی را بوجود آوردند. این محققین اعتقاد داشتند که هر تغییر زندگی (اعم از مثبت یا منفی) که نیاز به سازگاری مجدد فراوانی داشته باشد و ما را وادار کند که رفتار و

مواد و روش ها

در قالب یک پژوهش توصیفی و مقطعی و با توجه به نتایج مطالعات قبلی در این زمینه تعداد ۶۰۰ نفر افراد بالای ۱۸ سال با استفاده از روشهای نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و سیستماتیک انتخاب شدند. این تعداد نمونه بالاترین تعداد نمونه انتخاب شده در مقایسه با مطالعات مشابه داخلی و خارجی می باشد. نحوه انتخاب بدین شکل بود که ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، با بکار بردن اطلاعات آماری موجود در مورد خانوارهای تبریز در مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی، تعداد ۳۰۰ خانوار (در قالب ۳۰ خوشه و هر خوشه شامل ۱۰ خانوار) در کل شهر تبریز مشخص گردید. سپس با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی سیستماتیک از هر خانوار دو نفر از افراد بالای ۱۸ سال بر اساس ترتیب سنی انتخاب شدند تا تمامی سنین بالای ۱۸ سال احتمال انتخاب در کل نمونه را داشته باشند.

پرسشنامه رویدادهای زندگی که بوسیله (Holms) و (Rahe) (۱)، و (Paykel)، (Prusoff) و (Uhlenhuth) (۱۳) ساخته شده‌اند، ابزارهایی هستند که اکثراً در تحقیقات مرتبط با رویدادهای زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرند. از آنجایی که این پرسشنامه‌ها در ایران معتبر نیستند اقدام به ساختن پرسشنامه‌ای با رویکرد هولمز و ریهی و با ایجاد تغییراتی در آن نمودیم. در رویکرد هولمز و ریهی هم رویدادهای مثبت و هم رویدادهای منفی در پرسشنامه مورد توجه قرار می‌گیرد و از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود که حوادث را صرفنظر از خوشایند یا ناخوشایند بودن آن از نظر میزان نیاز به سازگاری مجدد اجتماعی درجه‌بندی نمایند. در حالیکه در رویکرد پیکل، بعد منفی و ناخوشایند رویدادها و نه صرفاً «تغییر» مد نظر قرار می‌گیرد.

با توجه به تفاوت‌های فرهنگی - اجتماعی و نیز تجدید نظرهایی که بعدها به دلیل برخی محدودیتها در پرسشنامه هولمز و ریهی توسط سایرین صورت گرفته است (نظیر نیاز به شامل شدن پرسشنامه بر حوادث مهمی که در پرسشنامه اولیه نیامده بود و نیز رویکرد خیلی کلی و عمومی نسبت به رویدادهای زندگی در این پرسشنامه)، برخی از رویدادها به پرسشنامه هولمز و ریهی افزوده شد و برخی دیگر از آن حذف گردید. در مجموع از ۴۳ رویداد Rahe و Holms ۴ رویداد حذف گردید و ۱۱ رویداد در ۵ رویداد خلاصه گردید و در نهایت ۳۳ رویداد از پرسشنامه هولمز و ریهی در پرسشنامه تحقیق حاضر گنجانده شد. همچنین با توجه به ملاحظات فرهنگی و بوم شناختی با طرح سؤالات باز - پاسخ در مورد مهمترین عوامل استرس‌زای زندگی در بین نمونه‌هایی کوچک از مردم شهر و بر اساس نتایج حاصل از آن، هفده رویداد جدید به پرسشنامه Holms و Rahe اضافه گردید که از جمله مهمترین این رویدادها می‌توان مرگ فرزند، خیانت همسر، اعتیاد خود یا افراد نزدیک فامیل و بروز یک حادثه یا سانحه غیره متظره را نام برد.

تغییر زندگی آن حوادث را جمع می‌بندند. Rahe و Holms دریافتند که انسان‌هایی که در طی یک سال بیش از ۱۵۰ واحد تغییر زندگی را متحمل شده‌اند میزان بالایی از بیماری جسمی یا روانشناختی را دارند (۱).

برخی مشکلات و محدودیتها با رویکرد مقیاس درجه‌بندی حوادث زندگی مورد توجه قرار گرفته است؛ از جمله این که این مقیاس ارزیابی ذهنی فرد از یک حادثه، واکنش نسبت به آن یا توانایی تطابق با آن حادثه را به حساب نمی‌آورد (۲) و این فرض را منعکس می‌کند که یک حادثه مفروض زندگی تأثیر مشابهی را بر روی هر کس خواهد داشت. در حالیکه امروزه استرس بطور وسیع بعنوان یک حالت هیجانی منفی تعریف می‌گردد که در پاسخ به حوادثی که ماورای منابع یا توانایی فرد برای تطابق و کنار آمدن با آنها ادراک می‌گردند، بوجود می‌آید (۳). این تعریف بر نقش مهمی که ادراک یا ارزیابی فرد از حوادث در تجربه استرس ایفا می‌کند، تأکید دارد. همچنین پایانی مقیاس درجه‌بندی حوادث زندگی برای ارزیابی‌های گذشته نگر و این موضوع که حوادث واقعی زندگی بر حسب استرسی که ایجاد می‌کنند تمایل دارند با همدیگر تعامل داشته باشند، از محدودیت‌های دیگر این مقیاس قلمداد شده است (۴ و ۵).

با وجود این مطالعات فراهنگی نشان داده است که انسانها در فرهنگ‌های خیلی متفاوت تمایل دارند که به طریق مشابهی رویدادهای استرس‌زا را رتبه‌بندی کنند (۶) و داده‌ها حاکی است که افراد انسانی در درجه بندی رویدادهای استرس‌زا در مقیاس‌هایی نظیر مقیاس هولمز و ریهی نسبتاً هماهنگ هستند (۷). برخی از مطالعاتی که در ایران صورت گرفته نشان می‌دهد که در مقایسه ده رویداد اول استرس‌زای زندگی با مطالعات مشابه خارجی، مشابهت زیادی از نظر نوع و رتبه‌بندی رویدادها وجود دارد. اما در مورد برخی رویدادها، نتایج این مطالعات نشان دهنده تفاوت‌های فرهنگی در رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زا می‌باشد (۸-۱۲).

با توجه به اینکه اکثر مطالعات ایرانی در زمینه رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زا در جمعیت‌های خاص و با تعداد نمونه اندک صورت گرفته و نیز با توجه به تنوع و تفاوت‌های فرهنگی میان شهرهای مختلف ایران، تحقیق حاضر طراحی گردید که هدف کلی آن رتبه بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی در جمعیت عمومی شهر تبریز و تعیین میانگین نمرات استرس برای هر حادثه مشخص می‌باشد. این تحقیق در صدد پاسخ دادن به سؤالات زیر بوده است: آیا رتبه‌بندی و درجه‌بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی در تبریز الگویی متفاوت از الگوی رتبه بندی و درجه‌بندی رویدادهای استرس‌زا در سایر شهرهای ایران و نیز مطالعات خارجی دارد یا نه؟

آیا رویدادهای استرس‌زایی که منابع انسانی دارند، در مقایسه با منابع غیرانسانی استرس‌زایی بیشتری دارند یا نه؟
آیا رتبه بندی و میانگین نمرات استرس بر حسب گروه‌های سنی و جنسی مختلف تفاوت‌هایی را نشان می‌دهد یا نه؟

جنس متفاوت است. طوری که در زنان رتبه زندانی شدن بالاتر از خیانت همسر و رتبه اعتیاد بالاتر از طلاق می‌باشد و در مردان برعکس است. در هر دو جنس خیانت همسر و زندانی شدن بالاتر از طلاق و اعتیاد قرار گرفته است. در مقایسه رویدادهای مشابه زندگی با همدیگر در دو جنس و در بین ۵۰ رویداد زندگی، آنالیز واریانس یکطرفه نشان داد که در ۱۱ رویداد زندگی تفاوت معنی‌داری در میانگین نمرات استرس‌زایی رویدادها در دو جنس زن و مرد وجود ندارد. این رویدادها عبارت بودند از: مرگ همسر، خیانت همسر، طلاق، مورد تهمت واقع شدن، جدایی از همسر، تغییر عمده در وضع مالی، شرایط نامساعد محیط کار، تغییر عمده در مسئولیتهای شغلی، مشکلات جنسی، آشتی مجدد با همسر، بازنشستگی. اما در ۳۹ رویداد دیگر تفاوت معنی‌دار در اختصاص نمرات استرس‌زایی به رویدادهای زندگی بین زن و مرد وجود داشت. طوری که مردها فقط در دو رویداد

یعنی «اخراج از کار یا بیکاری» ($P < 0/001$) و «تغییر شغل» ($P < 0/001$) نمرات بالاتری را بدست آوردند ولی در ۳۷ رویداد باقیمانده زن‌ها میانگین نمره بالاتری را به رویدادهای زندگی اختصاص دادند؛ طوری که در بین ده رویداد اول استرس‌زا، ۶ رویداد در زنان نمرات بالاتری را نسبت به مردان نشان داد. این ۶ رویداد شامل بودند بر:

مرگ فرزندان ($P = 0/007$)، زندانی شدن ($P = 0/017$)، اعتیاد خود یا افراد خانواده ($P < 0/001$)، ازدواج ناموفق ($P < 0/001$)، فرار یکی از افراد خانواده از منزل ($P < 0/001$)، مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده (غیر از همسر و فرزندان) ($P < 0/001$).

در مقایسه میانگین کلی نمرات استرس‌زایی ده رویداد اول استرس‌زا در زنان و مردان، زنان بطور معنی‌داری ($P = 0/001$) میانگین نمره استرس‌زایی بالاتری را برای کل ده رویداد اول به خود اختصاص دادند (جدول شماره ۲).

همچنین در مقایسه میانگین کلی نمرات استرس‌زایی برای تمام ۵۰ رویداد زندگی در دو جنس زن و مرد، زنان (با میانگین $13/04$) نسبت به مردان (با میانگین $11/48$) بطور معنی‌داری ($P < 0/001$) میانگین کلی بالاتری را برای ۵۰ رویداد به خود اختصاص دادند. در مقایسه رویدادهای مشابه زندگی با همدیگر در گروههای سنی مختلف و در بین ۵۰ رویداد زندگی، آنالیز واریانس یکطرفه نشان داد که در ۲۴ رویداد زندگی تفاوت معنی‌داری در میانگین نمرات استرس‌زایی وجود دارد. بطوریکه در مورد ۱۸ رویداد از این ۲۴ رویداد، گروه سنی ۱۸-۳۹ سال میانگین نمرات استرس‌زایی بالاتری را نسبت به گروه‌های سنی دیگر بدست آورده‌اند. این رویدادها عبارتند از رویدادهای رتبه ۸، ۱۰، ۱۲، ۲۰، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۳، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۱، ۴۴، ۴۵ و ۴۷ در جدول رتبه بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی (جدول شماره ۱).

بدین ترتیب پرسشنامه‌ای با ۵۰ رویداد مختلف بدست آمد که رویکرد کلی هولمز و ریپی در آن مد نظر قرار داشت. در این پرسشنامه تقدم و تاخر رویدادها تصادفی بوده و نشان دهنده موضوع خاصی نمی‌باشد. قبل از اجرای نهایی در یک نمونه کوچک نقاط قوت و ضعف آن و مشکلات پرسشگران در اجرای آن بررسی شد. در نهایت پرسشنامه رویدادهای زندگی توسط ۶ نفر پرسشگر زن آموزش دیده با درجه تحصیلات کارشناسی ضمن مراجعه به منزل افراد نمونه بر روی آنها اجرا گردید. روش کار به این ترتیب بود که پرسشگران بعد از اینکه توضیحات لازم در مورد پرسشنامه را به پاسخ دهندگان ارائه می‌نمودند از آنان می‌خواستند که در رابطه با هر کدام از رویدادها فکر کرده سپس با دادن نمره‌ای بین صفر تا ۲۰، مشخص نمایند که هر کدام از رویدادها (اعم از مثبت یا منفی) اگر در زندگی آنها اتفاق بیافتد چقدر می‌تواند از نظر روانی فشارزا باشد. برای ملموس و عینی‌تر کردن درجه‌بندی از صفر تا ۲۰، پرسشگران از یک نمودار رنگی مدرجی استفاده نمودند که از ۰ تا ۲۰ بصورت شیب دار درجه‌بندی شده بود.

بعد از تکمیل ۶۰۰ پرسشنامه، داده‌های خام پرسشنامه‌ها وارد رایانه گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از برنامه آماری SPSS، آزمون آنالیز واریانس یکطرفه، آزمون T-test و آزمون مقایسه میانگین‌های فیشر استفاده گردید. جهت مقایسه اعداد و ارقام حاصله از مطالعه حاضر با مطالعاتی که در آن مبنای درجه‌بندی از ۱۰۰-۰ بوده است، اعداد و ارقام این مطالعه می‌تواند در ضریب صد بر بیست ضرب شود.

یافته‌ها

پژوهش حاضر با ۶۰۰ نفر آزمودنی در دامنه سنی ۱۸ الی ۷۰ سال انجام گرفت. از این تعداد ۲۰۷ نفر (۳۴/۵ درصد) مرد و ۳۹۳ نفر (۶۵/۵ درصد) زن بودند. از لحاظ ترکیب سنی ۳۸۵ نفر (۶۴/۲ درصد) بین ۱۸ الی ۳۹ سال، ۱۸۵ نفر (۳۰/۸ درصد) بین ۴۰ الی ۶۴ سال و ۳۰ نفر (۵ درصد) ۶۵ سال به بالا بودند. رتبه بندی رویدادهای استرس‌زا در جدول شماره ۱ منعکس شده است. در این جدول رویدادهای استرس‌زای زندگی برحسب میزان استرس‌زا بودن از بیشترین به کمترین مرتب شده‌اند و میانگین نمرات و خطای معیار مربوط به هر کدام از وقایع استرس‌زا نیز در جدول آمده است. در این مطالعه «مرگ فرزند» بیشترین نمره استرس‌زایی را بدست آورده است و تعطیلات تابستانی کمترین نمره استرس‌زایی را بخود اختصاص داده است.

جدول شماره ۲ رتبه بندی ده رویداد استرس‌زا را به همراه میانگین نمره استرس‌زایی هر رویداد و نیز میانگین کلی نمرات استرس‌زایی ده رویداد اول و کل پنجاه رویداد را به تفکیک جنسیت نشان می‌دهد. در هر دو جنس ده رویداد اول مشابه و مشترک می‌باشند ولی رتبه بندی رویدادها در مورد ۴ رویداد از ده رویداد اول یعنی خیانت همسر، زندانی شدن، طلاق و اعتیاد در دو

جدول ۱: رتبه بندی رویدادهای استرس زای زندگی در جمعیت عمومی تبریز

رتبه	رویدادهای استرس زا	میانگین	خطای معیار
۱	مرگ فرزند	۱۹/۷۵	۰/۰۰۵
۲	مرگ همسر	۱۹/۲۷	۰/۰۰۹
۳	خیانت همسر	۱۹/۱۴	۰/۱۱
۴	زندانی شدن	۱۸/۹۳	۰/۰۰۹
۵	اعتیاد خود یا افراد نزدیک فامیل	۱۸/۷۸	۰/۰۰۹
۶	طلاق	۱۸/۶۲	۰/۱۲
۷	مورد تهمت واقع شدن(مهم از نظر حیثیت اجتماعی)	۱۸/۴۸	۰/۱۱
۸	ازدواج ناموفق	۱۸/۱۲	۰/۱۱
۹	فرار یکی از افراد خانواده از منزل	۱۸	۰/۱۱
۱۰	مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده(غیر از همسر و فرزند)	۱۷/۹۷	۰/۱۲
۱۱	بروز یک حادثه یا سانحه غیر منتظره(نظیر تصادفات، آتش سوزی، زلزله، جنگ، طوفان)	۱۷/۰۹	۰/۱۴
۱۲	شکست در رسیدن به اهداف مورد نظر در زندگی	۱۶/۵۳	۰/۱۵
۱۳	بدهکاری بیش از اندازه(خرید خانه، وام)	۱۶/۴۱	۰/۱۶
۱۴	جدایی از همسر(بدون طلاق)	۱۶/۴۰	۰/۱۸
۱۵	مشکلات رفتاری و تربیتی فرزندان	۱۵/۸۰	۰/۱۷
۱۶	بر هم خوردن سلامتی یک عضو خانواده	۱۵/۳۳	۰/۱۸
۱۷	اخراج از کار یا بیکاری	۱۴/۹۰	۰/۲۲
۱۸	تغییر عمده در وضع مالی (بدتر شدن یا بهتر شدن)	۱۴/۷۴	۰/۱۸
۱۹	بیماری یا زخمی شدن شدید خود شخص	۱۳/۸۹	۰/۲۳
۲۰	مشاجرات مکرر با همسر	۱۳/۸۶	۰/۱۹
۲۱	شکست تحصیلی(خود یا افراد خانواده)	۱۳/۵۳	۰/۲۳
۲۲	شرایط نامساعد محیط کار (درگیری با کارفرما یا همکاران یا تغییر ساعات کاری)	۱۳/۲۴	۰/۱۸
۲۳	تضییع ناخواسته حقوق دیگران	۱۲/۸۳	۰/۲۴
۲۴	مرگ یک دوست صمیمی	۱۲/۸۳	۰/۲۲
۲۵	شروع بکار همسر/ قطع اشتغال همسر	۱۲/۶۱	۰/۲۷
۲۶	اختلاف با افراد خانواده همسر	۱۲/۶۰	۰/۲۲
۲۷	عدم امنیت اجتماعی	۱۲/۴۳	۰/۲۸
۲۸	اجبار به تغییر شیوه زندگی شخص(لباس، روابط، آداب، مذهب و غیره)	۱۱/۹۷	۰/۲۷
۲۹	حاملگی ناخواسته	۱۱/۸۴	۰/۲۹
۳۰	تغییر عمده در مسئولیت های شغلی (ارتقاء، تنزل ، انتقال در همان مقام)	۱۱/۶۸	۰/۲۲
۳۱	تغییر عمده در عادات خواب(بی نظمی های خواب)	۱۰/۹۱	۰/۲۳
۳۲	تغییرات عمده در شرایط زندگی (ساختن خانه جدید، تعمیرات اساسی، تخریب خانه یا منطقه، تغییر محل سکونت)	۱۰/۳۵	۰/۲۵
۳۳	مشکلات جنسی	۱۰/۳۱	۰/۲۸
۳۴	ازدواج فرزند	۱۰/۲۳	۰/۲۶
۳۵	رفتن پسر یا دختر از خانه(به علت ازدواج، تحصیل یا کار)	۱۰/۰۲	۰/۲۷
۳۶	تغییر در فعالیت های مذهبی - اجتماعی	۹/۸۲	۰/۲۸
۳۷	ازدواج	۹/۵۲	۰/۲۹
۳۸	حاملگی	۸/۴۰	۰/۲۸
۳۹	پیشرفت های چشمگیر شغلی	۸/۱۹	۰/۲۹
۴۰	سقط جنین غیر عمدی	۸/۱۲	۰/۲۹
۴۱	آشنی مجدد با همسر	۷/۸۶	۰/۲۷
۴۲	ورود یک عضو جدید خانواده	۷/۵۰	۰/۲۸
۴۳	تغییر شغل	۷/۵۰	۰/۲۵
۴۴	تغییر عمده در فعالیتهای تفریحی و اجتماعی (ورزش، گردش، میهمانی های خانوادگی و غیره)	۷/۳۹	۰/۲۵
۴۵	شروع یا پایان دوره تحصیلی جدید	۶/۷۷	۰/۲۸
۴۶	عید نوروز	۵/۹۷	۰/۲۷
۴۷	تغییر محل تحصیل	۵/۶۸	۰/۲۴
۴۸	یائسگی	۵/۱۸	۰/۲۶
۴۹	بازنشستگی از کار	۴/۹۱	۰/۲۴
۵۰	تعطیلات تابستانی	۴/۰۶	۰/۲۳

جدول ۲: رتبه بندی ده رویداد اول استرس‌زا به تفکیک جنسیت

رتبه رویداد	جنس مذکر	میانگین	خطای معیار	جنس مؤنث	میانگین	خطای معیار
۱	مرگ فرزند	۱۹/۵۵	۰/۱۳	مرگ فرزند	۱۹/۸۶	۰/۰۲
۲	مرگ همسر	۱۹/۳۹	۰/۱۰	مرگ همسر	۱۹/۲۰	۰/۱۴
۳	خیانت همسر	۱۹/۲۴	۰/۲۰	زندانی شدن	۱۹/۰۸	۰/۱۱
۴	زندانی شدن	۱۸/۶۵	۰/۱۷	خیانت همسر	۱۹/۰۸	۰/۱۳
۵	طلاق	۱۸/۳۴	۰/۱۹	اعتیاد خود یا افراد نزدیک فامیل	۱۹/۰۲	۰/۱۰
۶	اعتیاد خود یا افراد نزدیک فامیل	۱۸/۳۱	۰/۱۷	طلاق	۱۸/۷۷	۰/۱۵
۷	مورد تهمت واقع شدن	۱۸/۲۸	۰/۱۹	مورد تهمت واقع شدن	۱۸/۵۸	۰/۱۲
۸	ازدواج ناموفق	۱۷/۳۸	۰/۲۴	ازدواج ناموفق	۱۸/۵۱	۰/۱۲
۹	فرار یکی از افراد خانواده از منزل	۱۷/۳۰	۰/۱۹	فرار یکی از افراد خانواده از منزل	۱۸/۳۷	۰/۱۳
۱۰	مرگ یکی از اعضای فامیل (غیر از همسر و فرزند)	۱۷/۲۸	۰/۲۴	مرگ یکی از اعضای فامیل (غیر از همسر و فرزند)	۱۸/۳۳	۰/۱۳
میانگین کلی نمرات ده رویداد اول		۱۸/۳۷		میانگین کلی نمرات ده رویداد اول	۱۸/۸۹	
میانگین کلی نمرات پنجاه رویداد		۱۱/۴۸		میانگین کلی نمرات پنجاه رویداد	۱۳/۰۴	

در مورد ۵ رویداد از ۲۴ رویداد اشاره شده، گروه سنی ۶۴ - ۴۰ سال، میانگین نمرات استرس‌زایی بالاتری را نسبت به دو گروه دیگر نشان دادند. این رویدادها عبارت بودند از: رویدادهای رتبه ۹، ۱۶، ۱۷، ۲۸ و ۳۲ در جدول رتبه بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی (جدول شماره ۱).

در گروه سنی ۶۵ سال یا بالاتر تنها یک رویداد در مقایسه با دو گروه سنی دیگر میانگین نمره استرس‌زایی بالاتری را بخود اختصاص داد. این رویداد عبارت بود از رویداد رتبه ۳۶ در جدول رتبه بندی (جدول شماره ۱) یعنی تغییر در فعالیت‌های مذهبی - اجتماعی ($P < 0.01$).

همچنین در مقایسه میانگین کلی نمرات استرس‌زایی ده رویداد اول (از جدول رتبه‌بندی رویدادها، جدول شماره ۱) در گروه‌های سه‌گانه سنی، تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P < 0.01$). بطوریکه گروه سنی ۶۴-۴۰ سال بالاترین میانگین کلی نمره استرس‌زایی و گروه سنی ۶۵ سال به بالا کمترین میانگین کلی نمره استرس‌زایی ده رویداد اول را به خود اختصاص دادند.

با وجود این در مقایسه میانگین کلی نمرات استرس‌زایی برای تمامی ۵۰ رویداد زندگی در گروه‌های سنی مختلف، گروه سنی ۳۹-۱۸ (با میانگین سنی ۱۲/۶۴) بطور معنی‌داری ($P = 0.008$) بالاترین میانگین را به خود اختصاص دادند در حالیکه گروه سنی ۶۵ سال و بالاتر مجدداً کمترین میانگین نمره استرس (۱۱/۱۷) را بدست آوردند.

بحث

نتایج بررسی حاضر نشان داد که "مرگ فرزند" در میان ۵۰ رویداد استرس‌زای زندگی بیشترین نمره استرس‌زایی را با کمترین خطای معیار بخود اختصاص می‌دهد و "مرگ همسر" و "خیانت همسر" در رتبه دوم و سوم قرار گرفتند. نگاهی به جدول ۱ نشان می‌دهد که رویدادهای بالای جدول با میانگین نمرات بالای استرس‌زایی در عین حال خطای معیار کمتری نیز دارند، که نشان

دهنده اتفاق نظر پاسخ دهندگان در تعیین میزان استرس‌زایی آنها می‌باشد. با کم شدن اهمیت رویدادهای زندگی خطای معیار نیز افزایش می‌یابد. در دو مطالعه که در زمینه رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زا در ایران (یکی در تهران و دیگری در زاهدان) صورت گرفته، "مرگ همسر" در رتبه اول رویدادهای استرس‌زا قرار گرفته است. در هر دو مطالعه "خیانت همسر" جزو ده رویداد اول استرس‌زا بوده و به ترتیب در رتبه سوم و پنجم قرار گرفته است (۹ و ۱۰). در مطالعه وهاب‌زاده و همکاران در شهر اردبیل، "خیانت همسر" به عنوان استرس‌زاترین رویداد، رتبه اول را به خود اختصاص داده است (۱۱). در مطالعه مهاجر و همکاران بر روی گروهی از دانشجویان در تهران مشابه نتایج مطالعه حاضر، مرگ فرزند، مرگ همسر و خیانت همسر رتبه‌های اول تا سوم را بخود اختصاص داده است (۸).

در تمامی مطالعات فوق پرسشنامه پیکل مبنای کار قرار گرفته و تغییراتی متناسب با وضعیت فرهنگی اجتماعی گروه‌های مورد مطالعه داده شده است. در برخی از این مطالعات علیرغم استفاده از پرسشنامه پیکل، رویکرد هولمز و ربهی نسبت به رویدادهای استرس‌زا اتخاذ شده است. بطوریکه هم رویدادهای مثبت و هم رویدادهای منفی مورد توجه قرار گرفته است (۹).

از آنجاییکه در مطالعات یادشده، پرسشنامه‌های کاملاً یکسان و مشابه استفاده نشده و نوع رویکردها نسبت به رویدادهای مثبت و منفی متفاوت بوده است، امکان مقایسه دقیق بین نتایج این مطالعات وجود ندارد. از طرفی برخی از این مطالعات در جمعیت‌های خاص و یا با تعداد نمونه کم صورت گرفته است و ممکن است نتایج آنها چندان قابل اطمینان نباشد. وجود این مطالعات حداقل این موضوع را نشان می‌دهند که در مقایسه با نتایج مطالعه حاضر در بین ده رویداد اول استرس‌زا چندین رویداد صرفنظر از نوع رتبه بندی، بطور مشترک در افراد و گروه‌های متفاوت در شهرهای مختلف ایران اثرات استرس‌زایی بالاتری نسبت به رویدادهای دیگر دارند. این رویدادها شامل مرگ فرزند،

علائم خیلی شدید بیماری خود را سرکوب و انکار کنند. بنظر می‌رسد مردان در مقایسه با زنان در واکنش نشان دادن به استرس‌های زندگی از دفاع‌های روانشناختی استفاده می‌کنند.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که در مقایسه گروه‌های سنی مختلف (جوانی، میانسالی و سالمندی) از نظر میانگین کلی نمرات استرس‌زایی برای تمامی ۵۰ رویداد زندگی، گروه سنی جوانی (۳۹-۱۸ سال) بالاترین میانگین را به خود اختصاص داد در حالی‌که گروه سنی سالمند (۶۰ سال و بالاتر) کمترین میانگین را بدست آورد. این موضوع وقتی که فقط برای ده رویداد اول استرس‌زا مورد توجه قرار گرفت گروه سنی میانسال (۶۴-۴۰) سال بالاترین میانگین کلی را بدست آورد در حالی‌که سالمندان مجدداً کمترین میانگین کلی را به خود اختصاص دادند. در مطالعه میلر و ریپی (۱۴)، نیز اگر چه سه گروه سنی در میانگین کلی نمرات استرس از نظر آماری تفاوت معنی‌داری را نشان ندادند اما گروه سنی جوان و میانسالی هر دو تمایل داشتند در مقایسه با سالمندان نمرات میانگین بالاتری را به رویدادهای استرس‌زا بدهند. این موضوع احتمال کاهش اهمیت تغییرات رویدادهای زندگی را وقتی افراد از جوانی به میانسالی و از میانسالی به سالمندی پا می‌گذارند نشان می‌دهد و یا اینکه فرد با افزایش سن و ورود به سالمندی مهارت‌های سازگاری بیشتری را بدست می‌آورد.

بطور کلی این یافته‌ها نشان می‌دهد که سن یک عامل تعیین کننده مهم در نمرات استرس می‌باشد و در مطالعات مربوط به رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زا بایستی مورد توجه قرار گیرد. از سوی دیگر نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که جوانترین گروه سنی با کمترین تجربه زندگی، بالاترین میانگین کلی استرس‌زا به خود اختصاص داده است و پیشنهاد می‌کند نمراتی که افراد به رویدادهای زندگی از نظر میزان استرس‌زا بودن می‌دهند الزاماً ارتباطی با تجربه کردن عملی حوادث ندارند. نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد مرحله‌ای که فرد از نظر رشد روانی اجتماعی در آن قرار دارد در تعیین رویدادهایی که نسبت به سایر رویدادها استرس‌زایی بیشتری دارند نقش اساسی دارد.

نتیجه گیری

در نتیجه‌گیری از یافته‌های مطالعه حاضر توجه به چند نکته حائز اهمیت است:

اولاً در مطالعات مختلف که در جوامع و گروه‌های متفاوت فرهنگی اجتماعی و شرایط زمانی متفاوت صورت گرفته معلوم می‌شود که برخی رویدادهای استرس‌زا، بطور مشترک و ثابت در جوامع مختلف و در طول زمان همچنان استرس‌زایی خود را حفظ کرده‌اند مانند: مرگ فرزند، مرگ همسر، محکومیت به زندان، خیانت همسر، طلاق، مرگ سایر اعضای خانواده که به دور از اثرات فرهنگی اجتماعی در جوامع مختلف، جزو ده رویداد اول استرس‌زا قلمداد می‌گردند. این در حالی است که برخی رویدادهای دیگر کاملاً متأثر از شرایط فرهنگی اجتماعی جوامع و

مرگ همسر، خیانت همسر، طلاق، محکومیت به زندان، اعتیاد و مرگ یکی از اعضای نزدیک فامیل (غیر از همسر و فرزند) می‌باشد. در مطالعات رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زا در کشورهای خارج، در اولین رتبه‌بندی توسط (Holms) و (Rahe) که منجر به ایجاد مقیاس درجه بندی سازگاری مجدد اجتماعی (SRRS) گردید (۱). "مرگ همسر" در رتبه اول قرار گرفته است و فوت یک عضو نزدیک خانواده (که می‌تواند شامل مرگ فرزند هم باشد) رتبه پنجم را به خود اختصاص داده است. این در حالی است که "خیانت همسر" اساساً جزو رویدادهای استرس‌زا به شمار نرفته است. در مطالعه (Paykel)، (Prusoff) و (Uhlenhuth) (۱۳)، "مرگ فرزند" رتبه اول را به خود اختصاص داده در حالی‌که مرگ همسر و خیانت همسر به ترتیب در رتبه دوم و پنجم قرار گرفته است.

همچنانکه نتایج مطالعه حاضر و اکثر مطالعات مشابه نشان می‌دهد آن دسته از رویدادهای استرس‌زا که منابع انسانی دارند در مقایسه با رویدادهایی که منابع غیر انسانی (مادی یا اقتصادی) دارند عموماً میانگین نمرات استرس‌زایی بالاتری را به خود اختصاص داده‌اند. بطوریکه ده رویداد اول استرس‌زای مطالعه حاضر تماماً دارای منابع انسانی است. محققین قبلی هر چند به این مسأله اشاره نکرده‌اند اما جدول رتبه‌بندی حاصل از یافته‌های آنان نیز مؤید همین نظر می‌باشد.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که میانگین کل نمره استرس‌زایی رویدادهای استرس‌زای زندگی در زنان بطور معنی‌داری بیشتر از مردان می‌باشد. همچنین در مقایسه رویدادهای مشابه، برای ۶ رویداد از ده رویداد اول استرس‌زا زنان بطور معنی‌داری نمرات بالایی را گزارش دادند و نیز در کل ۵۰ رویداد، غیر از ۱۱ رویداد که تفاوت معنی‌داری بین زن و مرد وجود نداشت در بقیه رویدادها از ۳۹ رویداد، زنان در ۳۷ رویداد نمره بالاتری را به خود اختصاص دادند. این یافته‌ها هماهنگ با مطالعاتی است که در سالهای اخیر در زمینه رتبه بندی رویدادهای استرس‌زا صورت گرفته و در آن به تفاوت‌های جنسیتی در رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زا توجه داشته‌اند. از آن جمله در مطالعه (Miller) و (Rahe) (۱۴) زنان بطور معنی‌داری نمره میانگین کلی بالاتری را در مقایسه با مردان به خود اختصاص دادند و در مقایسه رویدادهای مشابه با همدیگر، به غیر از یک رویداد (جدایی از همسر به خاطر مسائل شغلی)، در تمامی موارد زنان میانگین نمره استرس‌زایی بالاتری را نسبت به مردان داشتند.

ظاهراً چنین بنظر می‌رسد که زنان در مقایسه با مردان حوادث استرس‌زای زندگی را در سطح بالاتری ارزیابی کرده و واکنش نشان می‌دهند. در تفسیر این یافته، Miller و Rahe (۱۴) پیشنهاد می‌کنند که بجای اینکه اینگونه نتایج را دال بر بیش واکنشگری زنان بدانیم محتمل است که مردان واکنشگری کمتری داشته باشند. میلر و ریپی اشاره می‌کنند مطالعاتی که در مردان مبتلا به انفارکتوس میوکارد حاد صورت گرفته نشان می‌دهد که مردان تمایل دارند

زایی بالاتر در این گروه متمرکز گردیده است از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. مرور نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که رویدادهای مرتبط با موضوعات تحصیلی، شغلی و ازدواج برای جوانان اهمیت بالایی دارند.

از سوی دیگر نتایج مطالعه حاضر می‌تواند بعنوان یک مطالعه مقدماتی، زمینه ساز تحقیقات بعدی در زمینه رابطه استرس و بیماریهای مختلف جسمی و روانی در جمعیت مورد مطالعه و در جمعیت‌های مشابه از نظر فرهنگی اجتماعی بشمار رود.

مطالعه حاضر از این نظر که با بالاترین تعداد نمونه (۶۰۰ نفر) و در بین جمعیت عمومی جامعه با نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای صورت گرفته است نسبت به مطالعات مشابه داخلی و خارجی، قابل توجه می‌باشد. اما در عین حال محدودیتهایی نیز داشته است:

اگر چه بنظر می‌رسد عمده‌ترین و مهمترین رویدادهای استرس‌زا با رویکرد هولمز و ریهی در پرسشنامه مطالعه حاضر اعمال گردیده است ولی همچنان جای این سؤال باقی است که آیا رویداد استرس‌زای زندگی دیگری در میان جمعیت مورد مطالعه وجود دارد که احیاناً مورد توجه قرار نگرفته است؟

از سوی دیگر حتی در صورت انجام چنین کاری بنظر می‌رسد که لازم است به فواصل زمانی مشخصی، بررسی انواع رویدادهای استرس‌زا در یک جامعه تکرار شود چرا که گذشت زمان و تغییر شرایط اجتماعی رویدادهای استرس‌زای جدیدی را وارد زندگی انسانها می‌نماید. نویسندگان حداکثر فاصله زمانی ده ساله را برای بررسی‌های مجدد از نظر انواع رویدادهای استرس‌زا ضروری می‌دانند.

تقدیر و تشکر

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز که حمایت مالی لازم را برای انجام این پژوهش فراهم آوردند و از مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی که اطلاعات جمعیتی لازم را در اختیار پژوهشگران قرار دادند، صمیمانه تشکر نمایند.

گروههای مختلف بوده و عامل "فرهنگ" اساساً در تعیین "استرس‌زا بودن یا نبودن" رویداد نقش اساسی دارد. به عنوان مثال "خیانت همسر" اساساً در پرسشنامه هولمز و ریهی بعنوان رویداد استرس‌زا مطرح نشده است. درحالیکه در مطالعه حاضر نه تنها بین ۵۰ رویداد استرس‌زا وارد شده است، بلکه شدت استرس‌زایی بالایی را هم به خود اختصاص داده است. اعتیاد خود یا افراد نزدیک خانواده، مورد تهمت واقع شدن (مهم از نظر حیثیت اجتماعی)، ازدواج ناموفق، فرار یکی از افراد خانواده از منزل جزو ده رویداد اول استرس‌زا در مطالعه حاضر بشمار می‌روند که اختصاص میانگین نمرات بالاتر به این رویدادها در مقایسه با مطالعات دیگر تنها با تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی قابل توجیه می‌باشد.

ثانیاً در سطح فردی، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که متغیرهایی نظیر سن و جنس در ارزیابی فرد از میزان استرس‌زایی رویدادها تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد و لذا نمی‌توان پرسشنامه واحدی را با نمرات ثابت و از قبل تعیین شده به منظور تعیین میزان استرس‌زا بودن رویدادهای زندگی برای گروههای سنی و جنسی مختلف بکار برد.

در مورد پرسشنامه رویدادهای استرس‌زای زندگی در مطالعه حاضر، پیشنهاد می‌کنیم در مطالعات وسیع اپیدمیولوژیک در سطح جامعه دو متغیر جنس و سن مد نظر قرار گرفته و متناسب با هر گروه جنسیتی و سنی پرسشنامه‌ای با نمرات استرس‌زایی نسبتاً متفاوت برای رویدادها در نظر گرفته شود.

ثالثاً نتایج مطالعه حاضر می‌تواند در برنامه‌ریزیهای مربوط به بهداشت روان در جامعه حائز اهمیت باشد. توجه به پراسترس‌ترین رویدادهای زندگی در بین جمعیت عمومی به ویژه ده رویداد اول زندگی در مطالعه حاضر و نیز تفاوت‌های جنسیتی و سنی در رتبه‌بندی و نمره‌گذاری رویدادهای استرس‌زا می‌تواند دلالت‌های مهمی از نظر مداخلات پیشگیرانه در سطوح مختلف در سطح جامعه و در بین گروههای سنی و جنسیتی متفاوت داشته باشد. این موضوع به ویژه در گروه سنی جوانان (۱۸-۳۹ سال) که بیشترین رویدادهای زندگی با میانگین نمرات استرس

References

- Holmes TH, Rahe RH. The Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* 1967, **11**: 213-218.
- Miller TW. The assessment of stressful life events. In: Goldberger L & Breznitz Sh, eds. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. 2nd ed. New York; Free Press, 1993; PP: 76-99
- Cohen Sh, Herbert TB. Health Psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology* 1996, **47**: 113-142.
- Spurgeon A, Jackson CA, Beach JR. The Life Events Inventory: rescaling based on an occupational sample. *Occupational Medicine* 2001, **51**(4): 287-293.
- Dimsdale JE, Irwin M, Keefe FJ, Stein MB. Stress and psychiatry. In: Sadock BJ & Sadock VA, eds. *Comprehensive textbook of psychiatry* 8th ed. Philadelphia; Lippincott Williams, 2005; PP: 2180-2196
- McAndrew FT, Akande A, Turner S, Sharma Y. A cross-cultural ranking of stressful life events in Germany, India, South Africa, and the United

- States. *Journal of Cross – cultural Psychology* 1998, **29**: 717-727.
7. Bhugra D, Desai M, Baldwin DS. Attempted suicide in west London: Rates across ethnic communities. *Psychological Medicine* 1999, **29**: 1125-1130.
 8. Mohajer M, Motaghi Pour Y, Katozian B. Ranking of stressful life events: a study among a group of students of Shahidbeheshti university. *Journal of Darou va Darman*, 1991, **1**(2): 33-48.
 9. Mottaghi Pour Y, Mohajer M, Katozian B. Ranking of stressful life events among a group of personnel of Shahidbeheshti university. *Journal of Darou va Darman*, 1992: **96**: 5-10.
 10. Malakouti K, N.M. Bakhshani N, Babaei and Y. Motagi Pour. Ranking of stressful events and their relationship with mental disorders in Zahedan general population. *Andeesheh va Raftar*, 1998, **11**(3): 17-28.
 11. Vahhabzadeh A, Malek A, Khorassani M. Defination and tolerance of stress among religious groups. *Andeesheh va Raftar*, 1999; **4**(2): 49-54.
 12. Sarraf Zadhegan N, Gassemi GH, Attari A. Study of stressful events among a group of Isfahanis: a preliminary report. *Andisheh va Raftar*, 1996, **3**(2): 30-37.
 13. Paykel ES, Prusoff BA, Uhlenhuth EH. Scaling of life events. *Archives of General Psychiatry* 1971; **25**: 340-347.
 14. Miller MA, Rahe RH. Life changes scaling for the 1990s. *Journal of psychosomatic research* 1997, **43**(3): 279-292.