## بررسی شیوع اضطراب در معلمین مقطع دبیرستان شهر تهران

مرضیه نجومی: \* استادیار گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی ایران مرتضی صادقی عابدینی: پزشک عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران رضوان طلب: پزشک عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

فصلنامه پایش سال اول شماره سوم تابستان ۱۳۸۱ صص تاریخ پذیرش مقاله:

#### چکیده

اضطراب یکی از شایعترین مسایلی است که در طبابت با آن برخورد می شود و از آنجاکه معلمین در کنار تعلیم و تربیت دانش آموزان به صورت ناخود آگاه با انتقال حالات و رفتار خود، نقش بسزایی در تأ مین و حفظ آرامش روحی آنان دارند، لذا تأثیر گذاری مطلوب از معلم به شاگرد، مستلزم عدم وجود اضطراب در این افراد وکسب مهارتهای لازم جهت کاستن آن است. یکی از روشهای اساسی در زمینه پیشگیری از بروز اختلالات اضطرابی آموزش است و این به آن معنا است که با شناخت افراد مبتلا و برنامه ریزی آموزشی مناسب می توان از بروز و تشدید اضطراب جلوگیری به عمل آورد.

هدف اصلی از این پژوهش تعیین شیوع اضطراب در بین معلمین مقطع دبیرستان شهر تهران بوده است. نوع مطالعه مقطعی بوده ودر طی آن با استفاده از روش نمونه گیری چند مرحلهای (Multistage Random Sampling)، ۵۰۰ معلم مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار جمعآوری دادهها پرسشنامهای بود شامل مشخصات جمعیتشناختی و آزمون استاندارد سنجش اضطراب کتل (Cattle Anxiety Scale) که بر اساس آن معلمین مورد مطالعه در گروههای بدون اضطراب تا اضطراب شدید قرار گرفتند. دادهها با استفاده از نرم افزار 9 SPSS ver و آزمونهای آماری (Chi-square کوthi-square) که بر کرفت.

از معلمین مورد بررسی ۲۵ درصد بدون اضطراب، ۴۴/۸ درصد دارای اضطراب خفیف، ۲۲ درصد دارای اضطراب متوسط و ۸/۲ درصد دارای اضطراب شدید بودند. همچنین بین اضطراب، سن، جنس، وضعیت تأهل، رضایتمندی از شغل، علاقهمندی به امور مذهبی، سابقه اضطراب در خانواده، سابقه مراجعه به روانپزشک و سابقه فوت یکی از نزدیکان در ۶ ماه اخیر رابطه معنیدار آماری دیده شد.

نتیجه کلی اینکه درصد قابل توجهی از معلمین مورد بررسی دچار درجاتی از اضطراب بودند (۷۵ درصد) و این شیوع با بسیاری از عوامل قابل پیشگیری در ارتباط بود.

كليد واژهها: اضطراب، شيوع، معلمين، مقطع دبيرستان

تلفن: ۶۵۰۷۰۰۵ نمابر: ۴۵۰۷۰۰۵ E-mail: m-nojomi@yahoo.com

نُویسنده اصلی: خیابان، ستارخان، خیابان نیایش، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

#### مقدمه

اضطراب پدیده شایع عصر ما و در عین حال با پیشینهای به طول تمامی تاریخ همواره مورد توجه بشر بوده است. اصولاً بشر از دیر باز خود را با دو پدیده ترس و اضطراب همراه دیده و همواره در صدد یافتن راههایی جهت فایق آمدن بر این مشکلات و تسکین در برابر آنها بوده و در این راه به نتایج شگرفی نیز رسیده، اما هنوز به موفقیت کامل دست نیافته است.

اضطراب یک احساس هیجان آمیز عمومی، مبهم و بسیار ناخوشایند از دلواپسی است که با یک یا چند احساس جسمی(تنگی نفس، طپش قلب، فشار خون بالا و...) همراه می گردد.

اگرچه عقیده بر این است که اضطراب کم برای حیات و زندگی روزمره لازم است، اما اضطراب زیاد نیز زیانهای جدی بر جسم، روان، روابط اجتماعی، حرفه و تحصیلات وارد می آورد و فرد را از دارا بودن یک سلامت کیفی قابل قبول در زندگی محروم می نماید [۱].

اضطراب زیاد و طولانی مدت معمولاً همراه با پاسخهای فیزیولوژیک از جمله افزایش متابولیسم، کاهش ایمنی بدن و افزایش کار دستگاه قلب و عروق بوده، همچنین رابطه مهمی بین اضطراب و مرگ و میرهای بعد از آن وجود دارد که حاکی از اهمیت این اختلال به عنوان مسألهای در بهداشت و تندرستی عمومی است. به نظر میرسد افسردگی ثانویه شایعترین و احتمالاً جدیترین عارضه اضطراب باشد و در واقع افسردگی بیش از خود اضطراب باعث می شود بیمار در جستجوی درمان برآید[۲]. امروزه اضطراب به عنوان یک بیماری مهم مطرح است و پیچیدگیهای جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبی به مذهب و ارزشهای خانوادگی، برای فرد تعارضها و اضطرابهای تازهای بهوجود آورده است [٣]، بهطوری که امروزه ضمن آن که اختلالات اضطرابی یکی از شایعترین بیماریهای روانپزشکی در کل جامعه محسوب میشود، سهم بسزایی(۱۵تا۲۰درصد) از مراجعین به درمانگاههای داخلی را نیز شامل می گردد[۴].

همچنین لازم به ذکر است که مطالعات نشان دهنده بالابودن شیوع پرفشاری خون و زخم پپتیک در بیماران مضطرب نسبت به گروه کنترل بوده است[۵]. از طرفی میدانیم

که موقعیتهای خاص در زندگی بهطور وسیع با اضطراب همراه هستند و اضطراب خود در طی مرحله رشد و نمو ایجاد شده، از وقتی که کودک به سن ۶ تا ۸ ماهگی میرسد شروع می گردد. وقتی کودک برای اولین بار به مدرسه میرود اضطراب علامت شایعی است. در دوران بزرگسالی نیز اضطراب هم در زندگی شغلی و هم در زندگی شخصی وجود دارد. اما در بهوجود آمدن اضطراب عوامل فرهنگی، مذهب، تحصیلات و میزان انسجام اجتماعی و فرهنگی نقش دارند. یکی از این عوامل ساختارهای شخصیتی است، ضمن آن که اضطراب می تواند از کشمکش بین شخصیتی است، ضمن آن که اضطراب می تواند از کشمکش بین دنیای خارج و من (برون روانی) و یا کشمکشهای غریزی سانسور کننده (درون روانی) نیز بهوجود آید[۲].

در مطالعهای به منظور بررسی فراوانی نسبی اضطراب در دانشجویان دانشگاههای تهران روی ۴۱۱ دختر و پسر، دیده شد که این شیوع در بین دو جنس تفاوتی ندارد و علایم اضطراب عمومی از قبیل بیقراری، خودخوری، نگرانی از آینده، بینظمی تنفس، بیخوابی و لرزش دستها نسبت به سایر علایم فراوانی بیشتری دارد[۶].

در مطالعه دیگری دیده شد که پرستاران بخش مراقبتهای ویژه به دلیل ماهیت کاری خود نسبت به سایر پرستاران از اضطراب بیشتری برخوردارند[۷]. همچنین دیده شده است که افراد سالخورده دارای درجات بیشتری از اضطراب نسبت به جوانترها هستند[۸].

در یک مطالعه که در سال ۱۹۸۷ انجام شد، دیده شد که اعتقادات مذهبی با عملکرد مثبت اشخاص و سازگاری آنها رابطه مثبتی داشته ولی با میزان اضطراب رابطه منفی دارد. مکانیسمهای سازگاری مذهب شایعترین مکانیسمهای خودبهخودی است که در بین بیماران بالغ در مقابل عوامل تنشزا به کار برده می شود. این مطلب در ضمن تحقیقی روی توابع کارولینای شمالی به دست آمد. همچنین این مطالعه نشان داد که شایعترین رفتارهای سازگاری مورد استفاده با ماهیت مذهبی شامل ایمان و اعتقاد به خدا و تقاضای کمک و نیرو از خداوند ( با دعا و نیایش ) بوده است [۳]. در یک بررسی روی خداوند ( با دعا و نیایش ) بوده است [۳]. در یک بررسی روی کی چهارم آنها درجه بالای تنش شغلی را تجربه کردهاند و این یک چهارم آنها درجه بالای تنش شغلی را تجربه کردهاند و این

مرضیه نجومی و همکاران

بررسی شیوع اضطراب در معلمین ۰۰۰

میزان در مردان بالاتر است. در این مطالعه درآمد ماهیانه به عنوان منبع اصلی تنش گزارش شده است[۹].

به هر حال با توجه به مطالعات انجام شده، اضطراب برای دانشآموزان مضر بوده و بر ادامه تحصیل آنها اثرات سوء می گذارد. بنابراین معلمین باید در برخورد با دانشآموزان خود اضطراب را کاهش دهند و این مسأله مستلزم عدم وجود اضطراب در معلمین و آموزش مهارتهای لازم در جهت کاهش آن است. از طرفی تشخیص و درمان اضطراب به علت نقش آن در شروع و تداوم رفتارهایی نظیر سیگار کشیدن و مصرف الکل که هر دوی آنها با مخربترین بیماریها در ارتباط هستند، اهمیت فوقالعادهای دارد[۲].

این مطالعه با هدف تعیین شیوع اضطراب در معلمین مقطع دبیرستان شهر تهران طراحی شد تا با بهدست آوردن فراوانی و عوامل مرتبط با آن بتوان راهکارهای مناسب تشخیصی و درمانی آنرا ارایه داده و در جهت بهبود و افزایش کیفیت آموزش با برنامهریزی مناسب به منظور ارتقای سطح آگاهی معلمین اقدام کرد.

## مواد و روش کار

این مطالعه به صورت مقطعی (Cross-Sectional) در سطح دبیرستانهای شهر تهران در سال ۱۳۸۱ انجام شد. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحلهای (Multistage Random Sampling)،۵۰۰ معلم در مقطع دبیرستان مورد بررسی قرار گرفتند. ابتدا کل شهر تهران به ۵ منطقه تقسیم شد و سپس از هر منطقه ۲ ناحیه آموزش و پرورش بهطور تصادفی انتخاب شد. در نهایت از هر ناحیه ۳ دبیرستان برگزیده شده و نمونه نهایی بهدست آمد. با توجه به شیوع بیشتر اضطراب در زنان نسبت به مردان مدارس دخترانه بیشتری انتخاب گردید. دقت برآورد ۱۰۴۵ و حد معنیداری بیشتری انتخاب گردید. دقت برآورد ۱۰۴۵ و حد معنیداری

ابزار جمع آوری دادهها پرسشنامهای دارای ۲ بخش بود. در بخش اول متغیرهای سن، جنس، وضعیت تأهل، تعداد افراد خانواده، درآمد ماهانه، مدرک تحصیلی، منبع درآمد اضافی، سابقه فوت نزدیکان درجه اول در ۶ ماه اخیر، علاقهمندی به امور مذهبی، سابقه مراجعه به روانپزشک و اضطراب در خانواده مورد سؤال قرار گرفت. بخش دوم پرسشنامه آزمون

خودتحلیل گری Cattle بود. این آزمون دارای ۴۰ سؤال است که هر سؤال نمره معینی داشته و با استفاده از کلید مخصوص آزمون مجموع نمرات خام سؤالات بهدست می آید که می تواند بین صفر تا هشتاد قرار گیرد. سپس با استفاده از جدول، نمرات تراز شده و رتبهبندی می گردد. بنابراین نمره ترازشده صفر تا سه به معنای عدم وجود اضطراب، چهار تا شش به معنای وجود درجه خفیف اضطراب، هفت تا هشت اضطراب متوسط و نه تا ده نشانگر اضطراب شدید است. همبستگی درونی سؤالات نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۷۰ درصد بهدست آمد.

پس از انتخاب معلمین در مدرسه مورد نظر، پرسشنامهها با توضیح کافی در مورد پر کردن آنها در اختیار آنها قرار گرفت و پس از ۳۰ دقیقه دریافت شد. اطلاعات پرسشنامهها وارد کدشیت و سپس نرم افزار PSS Ver 9 شده و با استفاده از آزمونهای آماری Chi-square و T-test ارتباط و اختلاف بین متغیرها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### ىافتەھا

در این مطالعه ۵۰۰ معلم مقطع دبیرستان مورد بررسی قرار گرفتند. از این تعداد 60.4 درصد مرد و 10.4 درصد زن بودند. 10.4 درصد در گروه سنی 10.4 درصد از معلمین در گروه سنی 10.4 درصد از معلمین متأهل و 10.4 درصد مجرد بوده و بقیه مطلقه ویا مهمسر از دست داده بودند. 10.4 درصد بومی شهر تهران (حداقل سابقه 10.4 سال سکونت) و بقیه 10.4 درصد) غیر بومی بودند. به طور کلی 10.4 درصد از شغل خود راضی و 10.4 درصد از معلمی بوده و بقیه 10.4 درصد دارای منبع درآمد دیگری غیر از معلمی بوده و بقیه 10.4 درصد) شغل دیگری نداشتند. جدول شماره 10.4 شیوع اضطراب را در معلمین مورد بررسی جدول شماره 10.4

جدول شماره ۱ شیوع اضطراب را در معلمین مورد بررسی نشان میدهد. همانطور که دیده میشود بیشترین میزان مربوط به اضطراب خفیف (۴۴/۸ درصد) بوده و تنها ۲۵ درصد از افراد مورد بررسی اضطراب نداشتند.

جداول شماره ۲ تا ۴ نیزشیوع اضطراب را بر اساس متغیرهای جنس، سن و وضعیت تأهل نشان میدهند.



جدول شماره ۱ - توزیع فراوانی اضطراب در معلمین مقطع دبیرستان مورد مطالعه شهر تهران

درصد	تعداد	درجه اضطراب
۲۵	۱۲۵	بدون اضطراب
<b>۴</b> ۴/A	774	اضطراب خفيف
77	11.	اضطراب متوسط
A/Y	۴۱	اضطراب شديد
1	۵۰۰	جمع

جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی اضطراب در معلمین مقطع دبیرستان مورد مطالعه شهر تهران بر حسب جنس

جمع		نث	مؤنث		مذ	جنس	
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	•	درجه اضطراب
۲۵	۱۲۵	74/4	۶۱	<b>۲۶/</b> ۸	54		بدون اضطراب
44/7	774	P/77	99	۵۲/۳	170		اضطراب خفيف
77	11.	7	٧۴	۱۵/۱	38		اضطراب متوسط
٨/٢	41	۱۵/۳	77	۵/۹	14		اضطراب شديد
1 • •	۵۰۰	١	781	١	739		جمع

جدول شماره ۳- توزیع فراوانی اضطراب در معلمین مقطع دبیرستان مورد مطالعه

### شهر تهران برحسب سن

ع	جہ	۵٠-	-۵۹	۴٠.	-49	۳٠-	-٣9	۲•-	۲۹	سن (سال)
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درجه اضطراب
۲۴/۸	174	44	11	14	١٣	۲۵/۶	۵۸	<b>TY/1</b>	47	بدون اضطراب
44/7	774	47	١٢	۵۲/۷	49	47/7	97	47/8	99	اضطراب خفيف
77/7	111	٨	٢	٣٠/١	7.7	T1/8	49	۲۰/۶	44	اضطراب متوسط
٨/٢	41	•	•	٣/٢	٣	1 • / 1	77	٩/٧	۱۵	اضطراب شديد
١	۵۰۰	١	۲۵	١	٩٣	١	777	١	۱۵۵	جمع

# جدول شماره ۴- توزیع فراوانی اضطراب در معلمین مقطع دبیرستان مورد مطالعه شهر تهران برحسب وضعیت تأهل

مع	جمع		بيوه		مطل	متاهل م		مجرد متاهل		تأهل	
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	_	درجه اضطراب
۲۵	۱۲۵	•	٠	19	۴	78/4	11.	19/8	11		بدون اضطراب
44/7	774	٨٠	۴	۳۸/۱	٨	40/9	197	۳۵/۷	۲.		اضطراب خفيف
77	11.	•	•	۲۸/۶	۶	۲۱/۵	٩٠	22	14		اضطراب متوسط
٨/٢	41	۲.	١	14/4	٣	8/2	78	۱۹/۶	11		اضطراب شديد
١	۵۰۰	١	۵	١	۲١	١	417	١	۵۶		جمع

سنی مختلف و بر حسب تأهل نیز شیوع اضطراب دارای اختلاف معنی دار آماری بود. در گروه سنی ۴۹-۴۰سال بیشترین

شیوع اضطراب در معلمین زن نسبت به مرد با اختلاف معنی دار آماری، بیشتر بود $(P=-\ell-1)$ . همچنین در گروههای

بررسی شیوع اضطراب در معلمین ۰۰۰ مرضیه نجومی و همکاران

و۱۹/۷ درصد بدون اضطراب در افراد با سابقه اضطراب در خانواده در برابر ۲۸/۳ درصد در افراد بدون سابقه اضطراب در خانواده )  $(P=\cdot/\cdot\cdot\cdot\Delta)$ . بحث و نتیجهگیری

در این پژوهش دیده شد که از ۵۰۰ معلم مورد بررسی ۷۵ درصد دچار درجاتی از اضطراب، ۴۴/۸ درصد دچار اضطراب خفیف، ۲۲ درصد دچار اضطراب متوسط و ۸/۲ درصد نیز دچار اضطراب شدید هستند. در مطالعهای جهت بررسی شیوع اضطراب در معلمین رفسنجان این میزان ۲۷/۳ درصد گزارش شده است[۱۰]. بنابراین در مطالعه حاضر اگر موارد دارای اضطراب خفیف و درجاتی از اضطراب را که عمدتاً جزء سندرمهای بالینی این بیماری محسوب نمی گردند را در نظر نگیریم، شیوع اضطراب حدود ۳۲ درصد خواهد شد که نسبت به مطالعه رفسنجان از میزان بالاتری برخوردار است. دکتر کسلر نیز شیوع کلی اضطراب در طول زندگی در امریکا را حدود۱۳/۳ درصد ذکر کرده است[۱۱]. به هر حال بهنظر مىرسد شيوع بهدست آمده از اين بررسى بالاتر از مورد انتظار است و علت آن را می توان در مشکلات اقتصادی زندگی در شهرهای بزرگ و ماهیت شغل مورد نظر جستجو کرد.

از طرفی در مطالعه حاضر اضطراب متوسط و شدید در معلمین زن ۳۸/۷ درصد و درمعلمین مرد ۲۱ درصد بهدست آمد. این اختلاف می تواند به دلیل وضعیت روحی- روانی خانمها در پذیرش تنشهای زندگی، مسئولیتپذیری در اجتماع و درگیر بودن آنها در حل مشکلات اقتصادی خانواده باشد . در بررسی آقای کسلر نیز دیده شد خانمها نسبت به آقایان ۲ برابر دچار اختلال اضطرابی منتشر هستند[۱۱].

شیوع بیشتر اضطراب شدید در گروه سنی ۲۰ تا ۳۹ سال و کاهش نسبی آن در سنین بالاتر را میتوان در وجود مسایل تنشزای بزرگی چون انتخاب همسر، انتخاب شغل، ادامه تحصیلات و ... در این دوره سنی دانست که با افزایش سن و طی شدن این گذرگاههای زندگی، از شیوع آن کاسته میشود. کمتربودن اضطراب متوسط و شدید در معلمین متأهل نسبت به مجرد (۲۷/۷ درصد در برابر ۴۴/۶ درصد ) را نیزمی توان به نقش حمایت روحی- روانی همسر نسبت داد، در صورتی که این گروه به دلیل مسئولیتیذیری در امور اقتصادی و اجتماعی میزان اضطراب دیده شد (تنها ۱۴درصد بدون اضطراب بودند) و افراد متأهل کمترین میزان اضطراب را داشتند (P=-/--9) ( ۲۶/۳ درصد بدون اضطراب در متأهلین در برابر ۱۹/۶ درصد در مجردین)(P=٠/٠١).

در گروه معلمینی که از شغل خود راضی بودند، اضطراب شدید و متوسط کمتر از افرادی بود که از شغل خود ناراضی بودند (۲۲/۷ درصد در برابر ۴۶/۱ درصد ) و این اختلاف نیز از نظر آماری معنی دار بود $(P = -/\cdots )$ ). در این بررسی دیده شد که با افزایش درآمد بر شیوع اضطراب افزوده می شود؛ بهطوری که با درآمد بیش از ۱۵۰ هزار تومان در ماه تنها ۲۰درصد بدون اضطراب بودند و در معلمین با درآمد کمتر از ۱۱۰ هزار تومان در ماه این میزان در حدود ۲۸ درصد بود. به هر حال اختلاف دیده شده از نظر آماری معنی دار نبود. شیوع اضطراب در معلمینی که شغل دیگری غیر از معلمی داشتند بیشتر از گروهی بود که منبع در آمد دیگری نداشتند (۸۵/۲ درصد در برابر ۷۲/۸ درصد). این اختلاف نیز از نظر آماری معنی دار نبود. بیشترین میزان اضطراب متوسط و شدید در گروه معلمین با بیش از ۱۰ سال تجربه کاری دیده شد (۳۳/۹ درصد). همچنین ۲۸/۸ درصد معلمین دارای مدرک فوق لیسانس بدون اضطراب بودند در حالی که این میزان در گروه لیسانس، فوق دیپلم و دیپلم به ترتیب ۲۴/۷ درصد،۲۶/۷ درصد و ۱۱/۵ درصد بود.

در معلمینی که سابقه فوت یکی از نزدیکان درجه یک خود را در ۶ ماه اخیر میدادند شیوع اضطراب متوسط و شدید ۳۶/۲ درصد در برابر ۳۰/۶ درصد در کسانی بود که این سابقه را نمی دادند و این اختلاف از نظر آماری معنی دار بود بودند بودند  $P=\cdot/\cdot\cdot\cdot\Delta$ ). در معلمینی که به امور مذهبی علاقمند بودند کمترین میزان اضطراب شدید نسبت به گروه بدون علاقمندی به این امور بهدست آمد (۵/۳ درصد در برابر ۴۰/۷ درصد ) که این اختلاف نیز از نظر آماری معنی دار بود (P=-1/--0).

از نظر سابقه مراجعه به روانپزشک و سابقه اضطراب در خانواده نیز دیده شد که در هر دو گروه با سابقه مثبت شیوع اضطراب با اختلاف معنی دار آماری بیش از گروه بدون این سوابق است(۱۳/۶ درصد بدون اضطراب در افراد با سابقه مراجعه به روانپزشک در برابر ۲۶/۸ درصد در افراد بدون سابقه

خانواده تا حدودی دچار درجات بیشتری از اضطراب خفیف هستند . به هر حال در برخی مطالعات این اختلاف قابل توجه نبوده است[۷].

مشابه ارتباط بین رضایت از شغل و اضطراب که در این

بررسی دیده شد در برخی مطالعات دیگر نیز تأیید شده است. در مطالعهای به منظور مقایسه اضطراب بین دختران و پسران دبیرستانی دیده شد که در هر دو گروه عدم رضایت از رشته تحصیلی در ارتباط با شیوع بیشتر اضطراب بوده است[۱۲]. در مطالعهای توسط دکتر ماریلا آگیلار در زمینه منابع و پیآمدهای تنش شغلی در میان معلمان مقاطع ابتدایی و متوسطه دیده شد که، معلمان با وضعیت تحصیلی پایین تر اضطراب بیشتری نسبت به معلمان مشابه ولی در پایه تحصیلی بالاتر دارند[۱۳]. در این تحقیق نیز درجه اضطراب با افزایش تحصیل کاهش می یافت. این یافته را می توان به آگاهی و بینش بهتر افراد با تحصیلات بالاتر در حل مشکلات نسبت داد .در مطالعه حاضر بیشترین میزان اضطراب متوسط و شدید در افرادی بود که به امور مذهبی علاقهمندی نشان نمی دادند. این یافته می تواند به علت نقش اعتقاد به خدا و جهان غیب و ماورای قدرت بشری در تسکین آلام و دردها و جلوگیری از یأس و نا امیدی باشد. در بررسی دیگری در سال ۱۹۸۷ دیده شد که مذهب درونی با عملکرد مثبت اشخاص و سازگاری آنها منابع

دانشگاه علوم پزشکی ایران، پایاننامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۷۶

۴-بختیاری محمد، مهدینیا علی، مقایسه شیوع افسردگی در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۷۹-۷۹، دانشکده پزشکی عمومی، ۱۳۷۹ پزشکی رفسنجان، پایاننامه دکتری پزشکی عمومی، 5-Harold Sadock B, Kaplan PC. Text Book of Psychiatry. 5<sup>th</sup> Edition, USA: Raven Press 1998 عالیم عبید، شاملو سعید، بررسی فراوانی نسبی علایم اضطراب در دانشجویان دانشگاههای تهران، ارایه شده به صورت گزارش در سمینار اضطراب، تهران، ۱۳۵۴

۷-گنجی طاهره، بررسی مقایسهای اضطراب در گروهی از پرستاران بخشهای ویژه و جراحی در تهران، دانشکده پزشکی،

رابطه مثبت دارد و با میزان اضطراب در بین دانشجویان ارتباط منفی دارد[۳].

همچنین بر اساس یکی از یافتههای این مطالعه سابقه اضطراب در خانواده با شیوع بیشتر اضطراب همراه است. این ارتباط و یا به عبارتی نقش وراثت در اختلال اضطرابی منتشر و اختلال ترس، تأیید شده و نشان داده شده است که حدود ۲۰ درصد افراد خانواده فرد مبتلا به اضطراب ممکن است دچار این بیماری شوند[۱۴].

بنابراین با استناد به یافتههای این مطالعه می توان جهت کاهش اضطراب در معلمین و بالا بردن سطح آگاهی آنها نسبت به این موضوع و شناسایی عوامل تنشزا و راههای مقابله با آنها برگزاری کلاسهای آموزشی در این زمینه را توصیه کرد. همینطور با شناخت و درمان اضطراب می توان تا حد زیادی از عوارض آن از جمله زخم پپتیک، هیپرتانسیون و بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری کرد. نیز از آنجاکه دیده شده است برای کاهش اضطراب ممکن است افراد به رفتارهایی نظیر مصرف سیگار و الکل و داروهای آرام بخش رو آورند، با شناخت و درمان اینگونه افراد می توان از میزان این رفتارهای پر خطر و درمان اینگونه افراد می توان در انتخاب شغل نیز می تواند در کاهش اضطراب به دلیل نارضایتی شغلی مؤثر واقع گردد.

**1-**David J, Katzelnick, Kenneth A. Generalized Social Anxiety Disorder in Managed Care. American Journal of Psychiatry 2001; 12: 1999-2007

۲-غفاری علیرضا. بررسی میزان شیوع اضطراب در پرستاران شاغل در بیمارستانهای وابسته به دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دانشکده پزشکی، پایاننامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۷۷

۳-طهماسبی نجف، کمانگیری مرتضی، بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روانی گروهی از بیماران بیمارستانهای شهدای هفتم تیر و مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) در نیمه اول ۱۳۷۵، دانشکده پزشکی،

دانشگاه علوم پزشکی تهران، پایاننامه کارشناسی ارشد پرستاری روانی، ۱۳۶۳

 $\Lambda$ -روشنروان نصرالملوک، بررسی و مقایسه میزان اضطراب در پرستاران آموزشی و بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، پایاننامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۶۳  $\mathbf{P}$ -رضایی علی، بررسی میزان شیوع، منابع و علایم استرس در میان معلمان ایرانی، دانشکده تحصیلات تکمیلی، دانشگاه شیراز، پایاننامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۰

•۱-یزدان پناه عبدالملکی رضا، کریمی محمدمهدی، بررسی شیوع اضطراب در معلمین شیهر رفسنجان در سال تحصیلی ۸۰-۷۹، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، پایاننامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۸۰

11-Kessler RC, Gonagle MC. Life time and 12 month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States, results from the

national comorbidity survey. Archive of General Psychiatry1994;51: 8-12

۱۲-نبیزاده ناهید، بررسی مقایسهای اضطراب بین پسران و دختران سال جهارم دوره دبیرستان در مراکز آموزشی نمونهمردمی منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۱۳۷۴-۲۵ انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، پایاننامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۷۵

۱۳-الیگار ماریا، شیوع، منابع و پیامدهای استرس شغلی در میان معلمان مقاطع ابتدایی و متوسطه، دانشگاه تربیت مدرس، پژوهشهای روانشناختی، ۱و۲، ۱۳۷۹

**14-**Woodman Cl. The genetic of panic disorder and generalized anxiety disorder. American Clinal Psychiatry 1993; 5: 231-38

Downloaded from payeshjournal.ir on 2025-10-30