

بررسی شیوع اضطراب در معلمان 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

رضا 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 مسائلی است که در طبابت با آن برخورد می‌شود و از آن‌جاکه معلمان در کنار تعلیم و تربیت دانش‌آموزان به صورت ناخودآگاه با انتقال حالات و رفتار خود، نقش بسزایی در تأمین و حفظ آرامش روحی آنان دارند، لذا تأثیرگذاری مطلوب از معلم به شاگرد، مستلزم عدم وجود اضطراب در این افراد و کسب 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 برنامه‌ریزی آموزشی مناسب می‌توان از بروز و تشدید اضطراب جلوگیری به‌عمل آورد.

هدف اصلی از این پژوهش تعیین شیوع اضطراب در بین معلمان مقطع دبیرستان شهر تهران بوده است. نوع مطالعه مقطعی بوده و در طی آن با استفاده از روش نمونه‌گیری 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 معلمان مورد مطالعه در گروه‌های بدون اضطراب تا اضطراب شدید قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS ver 9 و آزمون‌های آماری Chi-square و T test مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

از معلمان 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 معلمان مورد بررسی دچار درجاتی از اضطراب بودند (۷۵ درصد) و این شیوع با بسیاری از عوامل قابل پیشگیری در ارتباط بود.

کلید واژه‌ها: اضطراب، شیوع، معلمان، مقطع دبیرستان

* نویسنده اصلی: خیابان، ستارخان، خیابان نیاپش، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن: ۶۵۰۷۰۰۵ نمابر: ۶۵۰۶۸۶۴

E-mail: m-nojomi@yahoo.com

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 فایق‌آمدن 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 می‌گردد.

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 می‌آورد و فرد را از دارا بودن یک سلامت کیفی قابل قبول در زندگی محروم می‌نماید [۱].

اضطراب زیاد و طولانی‌مدت 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 می‌شود بیمار در جستجوی درمان برآید [۲]. امروزه اضطراب به عنوان یک بیماری مهم مطرح است و پیچیدگی‌های جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی‌توجهی نسبی به مذهب و ارزش‌های خانوادگی، برای فرد تعارض‌ها و اضطراب‌های تازه‌ای به‌وجود آورده است [۳]، به‌طوری‌که امروزه ضمن آن‌که اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانپزشکی در کل جامعه محسوب می‌شود، سهم بسزایی (۱۵ تا ۲۰ درصد) از مراجعین به درمانگاه‌های داخلی را نیز شامل می‌گردد [۴].

همچنین لازم به ذکر است که مطالعات نشان دهنده بالابودن شیوع پرفشاری خون و زخم پیتیک 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 می‌گردد. 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 آن‌که اضطراب می‌تواند 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 به‌کار برده می‌شود. این مطلب در ضمن تحقیقی روی ۱۰۰ بیمار بین سنین ۵۵ تا ۸۰ سال در ناحیه‌ای از دورهام از توابع کارولینای شمالی به‌دست 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 ۱۱۳ معلم مقطع ابتدایی و راهنمایی نیز دیده شد که یک‌چهارم آنها درجه بالای تنش شغلی را تجربه کرده‌اند و این

خودتحلیل‌گری 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 می‌آید که می‌تواند بین صفر تا هشتاد قرار گیرد. سپس با استفاده از جدول، نمرات تراز شده و رتبه‌بندی می‌گردد. بنابراین نمره تراز شده 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 معلمان 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 SPSS 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.

یافته‌ها

در این مطالعه ۵۰۰ معلم مقطع دبیرستان مورد بررسی قرار گرفتند. از این تعداد ۴۷/۸ درصد مرد و ۵۲/۲ درصد زن بودند. ۳۱ درصد در گروه سنی ۲۹-۲۰ سال، ۴۵/۴ درصد در گروه سنی ۳۹-۳۰ سال، ۱۸/۶ درصد در گروه سنی ۴۹-۴۰ سال و ۵ درصد در گروه سنی ۵۹-۵۰ سال قرار داشتند. ۸۳/۶ درصد از معلمان مورد بررسی متأهل و ۱۱/۲ درصد مجرد بوده و بقیه مطلقه و یا همسر از دست داده بودند. ۷۳/۶ درصد بومی شهر تهران (حداقل سابقه ۵ سال سکونت) و بقیه (۲۶/۴ درصد) غیر بومی بودند. به طور کلی ۶۸/۸ درصد از شغل خود راضی و ۳۱/۲ درصد ناراضی بودند. همچنین ۱۶/۲ درصد دارای منبع درآمد دیگری غیر از معلمی بوده و بقیه (۸۳/۸ درصد) شغل دیگری نداشتند. جدول شماره ۱ شیوع اضطراب را در معلمان 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 نیز شیوع اضطراب را بر اساس متغیرهای جنس، سن و وضعیت تأهل نشان می‌دهند.

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 می‌گذارد. بنابراین معلمان باید در برخورد با دانش‌آموزان خود اضطراب را کاهش دهند و این مسأله مستلزم عدم وجود اضطراب در معلمان 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 معلمان مقطع دبیرستان شهر تهران طراحی شد تا با به‌دست آوردن فراوانی و عوامل مرتبط با آن بتوان راهکارهای مناسب تشخیصی و درمانی آنرا ارائه داده و در جهت بهبود و افزایش کیفیت آموزش با برنامه‌ریزی مناسب به منظور ارتقای سطح آگاهی معلمان 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 نمونه‌گیری 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 ۰/۰۴۵ و حد معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

ابزار جمع‌آوری 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

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

درجه اضطراب	تعداد	درصد
بدون اضطراب	۱۲۵	۲۵
اضطراب خفیف	۲۲۴	۴۴/۸
اضطراب متوسط	۱۱۰	۲۲
اضطراب شدید	۴۱	۸/۲
جمع	۵۰۰	۱۰۰

جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی اضطراب در معلمان مقطع دبیرستان مورد مطالعه

شهر تهران بر حسب جنس

درجه اضطراب	جنس		مذکر		مؤنث		جمع	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
بدون اضطراب	۶۴	۲۶/۸	۶۱	۲۳/۴	۱۲۵	۲۵	۱۲۵	۲۵
اضطراب خفیف	۱۲۵	۵۲/۳	۹۹	۳۷/۹	۲۲۴	۴۴/۸	۲۲۴	۴۴/۸
اضطراب متوسط	۳۶	۱۵/۱	۷۴	۲۸/۴	۱۱۰	۲۲	۱۱۰	۲۲
اضطراب شدید	۱۴	۵/۹	۲۷	۱۵/۳	۴۱	۸/۲	۴۱	۸/۲
جمع	۲۳۹	۱۰۰	۲۶۱	۱۰۰	۵۰۰	۱۰۰	۵۰۰	۱۰۰

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

شهر تهران بر حسب سن

درجه اضطراب	سن (سال)		۲۰-۲۹		۳۰-۳۹		۴۰-۴۹		۵۰-۵۹		جمع	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
بدون اضطراب	۴۲	۲۷/۱	۵۸	۲۵/۶	۱۳	۱۴	۱۱	۴۴	۱۲۴	۲۴/۸	۱۲۴	۲۴/۸
اضطراب خفیف	۶۶	۴۲/۶	۹۷	۴۲/۷	۴۹	۵۲/۷	۱۲	۴۸	۲۲۴	۴۴/۸	۲۲۴	۴۴/۸
اضطراب متوسط	۳۲	۲۰/۶	۴۹	۲۱/۶	۲۸	۳۰/۱	۲	۸	۱۱۱	۲۲/۲	۱۱۱	۲۲/۲
اضطراب شدید	۱۵	۹/۷	۲۳	۱۰/۱	۳	۳/۲	۰	۰	۴۱	۸/۲	۴۱	۸/۲
جمع	۱۵۵	۱۰۰	۲۲۷	۱۰۰	۹۳	۱۰۰	۲۵	۱۰۰	۵۰۰	۱۰۰	۵۰۰	۱۰۰

جدول شماره ۴ - توزیع فراوانی اضطراب در معلمان مقطع دبیرستان مورد مطالعه

شهر تهران بر حسب وضعیت تأهل

درجه اضطراب	تأهل		مجرد		متاهل		مطلقه		بیوه		جمع	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
بدون اضطراب	۱۱	۱۹/۶	۱۱۰	۲۶/۳	۴	۱۹	۰	۰	۰	۰	۱۲۵	۲۵
اضطراب خفیف	۲۰	۳۵/۷	۱۹۲	۴۵/۹	۸	۳۸/۱	۴	۸۰	۲۲۴	۴۴/۸	۲۲۴	۴۴/۸
اضطراب متوسط	۱۴	۲۵	۹۰	۲۱/۵	۶	۲۸/۶	۰	۰	۱۱۰	۲۲	۱۱۰	۲۲
اضطراب شدید	۱۱	۱۹/۶	۲۶	۶/۲	۳	۱۴/۳	۱	۲۰	۴۱	۸/۲	۴۱	۸/۲
جمع	۵۶	۱۰۰	۴۱۸	۱۰۰	۲۱	۱۰۰	۵	۱۰۰	۵۰۰	۱۰۰	۵۰۰	۱۰۰

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

شیوع اضطراب در معلمان زن نسبت به مرد با اختلاف معنی‌دار آماری، بیشتر بود ($P=0/01$). همچنین در گروه‌های

۱۹/۷ درصد بدون اضطراب در افراد با سابقه اضطراب در خانواده در برابر ۲۸/۳ درصد در افراد بدون سابقه اضطراب در خانواده ($P=0/0005$).

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 معلمان 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 نمی‌گردند را در نظر بگیریم، 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 حدود ۱۳/۳ درصد ذکر کرده است [۱۱]. به هر حال به نظر می‌رسد شیوع به‌دست آمده از این بررسی بالاتر از مورد انتظار است و علت آن را می‌توان در مشکلات اقتصادی زندگی در شهرهای بزرگ و ماهیت شغل مورد نظر جستجو کرد.

از طرفی در مطالعه حاضر اضطراب متوسط و شدید در معلمان زن ۳۸/۷ درصد و در معلمان مرد ۲۱ درصد به‌دست آمد. این اختلاف می‌تواند 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. کم‌تر بودن اضطراب متوسط و شدید در معلمان متأهل نسبت به مجرد ۲۷/۷ درصد در برابر ۴۴/۶ درصد را نیز می‌توان به نقش حمایت روحی- روانی همسر نسبت داد، در صورتی که این گروه به دلیل مسئولیت‌پذیری در امور اقتصادی و اجتماعی

میزان اضطراب دیده شد (تنها ۱۴ درصد بدون اضطراب بودند) ($P=0/009$) و افراد متأهل کمترین میزان اضطراب را داشتند (۲۶/۳ درصد بدون اضطراب در متأهلین در برابر ۱۹/۶ درصد در مجردین) ($P=0/01$).

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 معنی‌دار بود ($P=0/0005$). در این بررسی دیده شد که با افزایش درآمد بر شیوع اضطراب افزوده می‌شود؛ به‌طوری که با درآمد بیش از ۱۵۰ هزار تومان در ماه تنها ۲۰ درصد بدون اضطراب بودند و در معلمان 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 معنی‌دار نبود. شیوع اضطراب در معلمینی که شغل دیگری غیر از معلمی داشتند بیشتر از گروهی بود که منبع درآمد دیگری نداشتند (۸۵/۲ درصد در برابر ۷۲/۸ درصد). این اختلاف نیز از نظر آماری معنی‌دار نبود. بیشترین میزان اضطراب متوسط و شدید در گروه معلمان با بیش از ۱۰ سال تجربه کاری دیده شد (۳۳/۹ درصد). همچنین ۲۸/۸ درصد معلمان 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 نمی‌دادند و این اختلاف از نظر آماری معنی‌دار بود ($P=0/0005$). 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 معنی‌دار بود ($P=0/0005$).

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 معنی‌دار 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

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 می‌توان جهت کاهش اضطراب در معلمان 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 می‌توان 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 آرام‌بخش رو آورند، با شناخت و درمان اینگونه افراد می‌توان از میزان این رفتارهای پر خطر کاست. آموزش‌های لازم قبل از انتخاب شغل نیز می‌تواند 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،

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 پایین‌تر اضطراب بیشتری نسبت به معلمان مشابه ولی در پایه تحصیلی بالاتر دارند [۱۳]. در این تحقیق نیز درجه اضطراب با افزایش تحصیل کاهش می‌یافت. این یافته را می‌توان 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 نمی‌دادند. این یافته می‌تواند به علت نقش اعتقاد به خدا و جهان غیب و ماورای قدرت بشری در تسکین آلام و دردها و جلوگیری از یأس و ناامیدی 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 ۷۸-۷۹، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، پایان‌نامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۷۹

5-Harold Sadock B, Kaplan PC. Text Book of Psychiatry. 5th Edition, USA: Raven Press 1998

۶-براهینی سعید، شاملو سعید، بررسی فراوانی نسبی علائم 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،

دانشگاه علوم پزشکی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد پرستاری روانی، ۱۳۶۳

۸- روشن روان نصرالملوک، بررسی و مقایسه میزان اضطراب در پرستاران آموزشی و بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، پایان نامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۶۳

۹- رضایی علی، بررسی میزان شیوع، منابع و علایم استرس در میان معلمان ایرانی، دانشکده تحصیلات تکمیلی، دانشگاه شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۰

۱۰- یزدان پناه عبدالملکی رضا، کریمی محمد مهدی، بررسی شیوع اضطراب در معلمان شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۷۹-۸۰، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، پایان نامه 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 Psychiatry* 1994;51: 8-12

۱۲- نبی زاده ناهید، بررسی مقایسه ای اضطراب بین پسران و دختران سال چهارم دوره دبیرستان در مراکز آموزشی نمونه مردمی منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۷۵-۱۳۷۴، انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، پایان نامه دکتری پزشکی عمومی، ۱۳۷۵

۱۳- الیگار ماریا، شیوع، منابع و پیامدهای استرس شغلی در میان معلمان مقاطع ابتدایی و متوسطه، دانشگاه تربیت مدرس، پژوهش های روانشناختی، ۲۰۱، ۱۳۷۹

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