



## بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس بر وضعیت اضطراب در

معلمین دبیرستان های شهرستان میبد در سال ۱۳۹۱

نویسندگان: فرخ لقا ثروت<sup>۱</sup>، محمدعلی مروتی شریف آباد<sup>۲</sup>، محمدعلی صادقی پور<sup>۳</sup>، حسن رضایی

پندری<sup>۴</sup>، محمدحسن فلاحیان فیروزآبادی<sup>۱</sup>، اکرم محراب بیگ<sup>۵</sup>، زهرا قنداری حسین آبادی<sup>۱</sup>

۱. کارشناس بهداشت عمومی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

۲. نویسنده مسئول: استاد مرکز تحقیقات سلامت سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی

Email: morowatisharif@yahoo.com

یزد تلفن تماس: ۰۹۱۳۳۵۳۰۳۷۴

۳. پزشک عمومی، سازمان بهزیستی استان یزد

۴. کارشناس ارشد آموزش بهداشت، مرکز تحقیقات سلامت سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شهید صدوقی یزد

۵. دانشجوی دکتری آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

### چکیده

**مقدمه:** استرس یکی از عوامل تأثیر گذار بر عملکرد افراد است که می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد. شغل معلمی به عنوان یکی از مشاغل استرس زا در جهان شناخته شده است. اضطراب از بیماری های ناشی از استرس می باشد. پژوهش ها نشان می دهد که بین استرس و اضطراب رابطه مستقیم وجود دارد. اضطراب معلم کیفیت تدریس را تحت تأثیر قرار داده و مانع از ارتباط مستمر بین معلم و دانش آموز در حین تدریس می شود. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس بر وضعیت اضطراب معلمان بود.

**روش بررسی:** این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۱۰۰ نفر از معلمان ۸ دبیرستان (پسرانه، دخترانه) شهرستان میبد که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، انجام شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه ای با دو بخش اطلاعات دموگرافیک و مقیاس اضطراب موقعیتی - شخصیتی اشپیل برگ بود و برنامه مداخله به صورت ۵ جلسه آموزش مدیریت استرس انجام شد. پیش آزمون قبل از مداخله و پس آزمون دو ماه بعد از مداخله انجام شد. داده ها، با استفاده از آزمونهای تی و آنالیز واریانس در نرم افزار SPSS16، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** میانگین نمره اضطراب شخصیتی معلمان قبل از مداخله  $38/74 \pm 7/33$  (امتیاز کل ۸۰) و بعد از مداخله  $38/53 \pm 6/56$  و نمره اضطراب موقعیتی آنها قبل از مداخله  $40/65 \pm 7/10$  (امتیاز کل ۸۰) و پس از مداخله  $38/87 \pm 6/90$  بود. برنامه آموزشی در کاهش اضطراب شخصیتی معلمان موثر نبود ( $p=0/70$ )، اما نمره اضطراب موقعیتی بعد از مداخله معنی دار بود ( $p=0/019$ )، بدین صورت که درصد افراد با اضطراب موقعیتی متوسط از  $34/4$  به  $28/7$  کاهش یافت. همچنین تأثیر برنامه آموزش مدیریت استرس بر اضطراب موقعیتی و شخصیتی افراد بر حسب سن، جنس، مدرک تحصیلی و سابقه تدریس یکسان بود.

**نتیجه گیری:** نظر به سطح بالای اضطراب در معلمان و ضرورت انجام برنامه های مداخله ای، آموزشهای مدیریت استرس مبتنی بر برنامه در کاهش اضطراب موفق هستند. این برنامه ها که به صورت گام به گام به فرد ارائه می شوند امکان شناخت فرد را از محیط و عوامل استرس زای آن فراهم ساخته و در نهایت میزان استرس و به دنبال آن اضطراب افراد کاهش می یابد.

**واژه های کلیدی:** آموزش، مدیریت استرس، اضطراب، معلم

## طلوع بهداشت

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال چهاردهم

شماره: اول

فروردین و اردیبهشت

۱۳۹۴

شماره مسلسل: ۴۹

تاریخ وصول: ۱۳۹۲/۱۱/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۳/۵

**مقدمه**

رشد و تکامل هر جامعه ارتباطی بسیار نزدیک با تعلیم و تربیت صحیح آن جامعه دارد و تحقق چنین هدفی مستلزم داشتن افرادی شایسته و برخوردار از سلامت جسم و روان و عاری از هر گونه مشکل می باشد (۱). استرس به عنوان یکی از عوامل تأثیر گذار بر عملکرد افراد شناخته شده است که می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد. در دهه اخیر استرس و آثار آن بر سازمانها به یکی از موضوعات مهم در زمینه رفتار سازمانی تبدیل شده است (۲).

شغل معلمی به عنوان یکی از مشاغل استرس زا در جهان شناخته شده است (۳). برنامه ریزی برای تدریس دروس متنوع، حجم زیاد کار و فشار زمان، ارزشیابی، ساختار فضای آموزشی، آینده مبهم شغلی، برقراری انضباط در کلاس، وجود فراگیران دشوار، درآمد ناکافی، تعارض با همکاران، شرایط نامساعد کاری و فشار برای ارتقاء به عنوان بخشی از منابع استرس معلمان فهرست شده اند که همراه با فشارهای ناشی از زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی منجر به ایجاد احساس افسردگی در آنان می شود (۴).

استرس شغلی در بین معلمان از جمله متغیرهای مهمی است که در بسیاری از مطالعات بررسی شده است. از سویی دیگر از سال ۱۹۷۰ کیفیت زندگی شغلی به عنوان یکی از مهمترین عناصر برای سازمان بهداشت جهانی مطرح بوده است (۲). در مطالعه ای که در چین انجام شد نتایج حاکی از این بود که کیفیت زندگی معلمان در سطحی پایین تر از سایر افراد قرار دارد (۳). معلمان به جهت مسئولیتی که در قبال بهزیستی، سعادت و فعالیت دانش آموزان دارند، دارای حرفه ای منحصر به فرد هستند. آنان وظیفه نشر

دانش، تربیت دانش آموزان و تامین نظم در وقت مقتضی را بر عهده دارند که به تبع آن تجربه استرس معلمان با سایر مشاغل متفاوت می شود و نیاز به تعریف خاص خود دارد. استرس معلم را می توان به عنوان هیجانات منفی ناخوشایند مانند خشم، ناامیدی، نگرانی و افسردگی در نتیجه بعضی از جنبه های کاری او تعریف کرد (۵). استرس که جریانی معمول در بین معلمان به نظر می رسد ممکن است پیامدهای جدی در پی داشته باشد (۳). استرس می تواند منجر به بروز بیماری های جسمی و روانی، اختلال در عملکرد و قدرت سازگاری و در نهایت پایین آمدن کیفیت زندگی گردد (۶،۷). از جمله بیماری ها و نشانه های روانی ناشی از استرس، می توان به افسردگی و اضطراب اشاره نمود. پژوهش ها نشان می دهد که بین وجود استرس و اضطراب و افسردگی رابطه مستقیم وجود دارد (۸،۹). روانشناسان برای تبیین واکنش هایی که در برابر ناکامی و واکنش هایی که در روبرو شدن با شکل های دیگر فشار روانی ابراز می شود، مفهوم اضطراب را به میان آورده اند (۱۰). همه اضطراب را تجربه می کنند و یک احساس ناخوشایند، مبهم و منتشر دلهره می باشد که اغلب با نشانه های اتونوم مثل سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس گرفتگی سینه، سوء هاضمه و بی قراری همراه است (۱۱). اضطراب معلم کیفیت تدریس را تحت تأثیر قرار داده و مانع از ارتباط مستمر بین معلم و دانش آموز در حین تدریس می شود (۱۲). از سویی دیگر از آنجا که استرس جزئی عادی از زندگی امروزه است همیشه هم اثرات منفی ندارد. مقدار کمی از استرس می تواند منجر به انگیزش و حرکت رو به جلو شود و افراد با مقدار مشخصی از استرس



زنان مبتلا به نشانگان پیش از قاعدگی و همچنین کاهش استرس شغلی کارکنان سازمان کشتی رانی مؤثر بوده است (۱۳، ۱۹). نظر به اینکه در مطالعات قبلی اضطراب شرکت کنندگان به صورت کلی بررسی شده، هدف ما از این مطالعه بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر اضطراب معلمان (به تفکیک اضطراب موقعیتی و شخصیتی) بود.

### روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی است. جامعه مورد بررسی دبیران دبیرستانهای شهرستان میبد بودند و حجم نمونه بر اساس مطالعات موجود ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد بدین ترتیب ۸ دبیرستان (۴ دبیرستان دخترانه و ۴ دبیرستان پسرانه) بطور تصادفی انتخاب و معلمین شاغل در آنها وارد مطالعه شدند. ابزار گردآوری اطلاعات دو پرسشنامه بود. که پرسشنامه اول مربوط به اطلاعات دموگرافیک شرکت کنندگان و پرسشنامه دوم "پرسشنامه اضطراب موقعیتی- شخصیتی اشپیل برگر" بود. که این پرسشنامه مشتمل بر ۴۰ گویه است که ۲۰ گویه اضطراب موقعیتی و ۲۰ گویه اضطراب شخصیتی را می سنجد. سوالات بر اساس مقیاس لیکرت (تقریباً هرگز، بعضی اوقات، اغلب اوقات، همیشه) درجه بندی شده اند که به ترتیب از ۱ تا ۴ نمره اختصاص داده می شود و بدین ترتیب محدوده نمره قابل اکتساب در هر پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ می باشد. پرسشنامه اشپیل برگر از اعتبار علمی بالایی برخوردار است و به عنوان آزمون استاندارد مورد توجه می باشد. در این پرسش نامه اضطراب به سه دسته خفیف (نمره ۳۹-۲۰)، متوسط (نمره ۵۹-۴۰) و شدید (نمره ۸۰-۶۰) تقسیم می گردد (۲۰). روایی و پایایی

موفق تر هستند. بنابراین راه کنترل و مواجهه با استرس بسیار مهم است و اگر به درستی انجام نگردد می تواند باعث تضعیف عملکرد افراد شود (۱۳). استرس و اضطراب معلمان بر عملکرد شغلی آنان تاثیرگذار است و باعث به وجود آمدن شکاف قابل توجهی نسبت به درک معلمان از دانش آموزانشان و عملکرد حرفه ای آنان می شود (۱۴، ۱۵). هر زمانی که احساس اضطراب می کنیم، این اضطراب محصولی از ساختار روان شناختی شخصیتی و مشخصه های موقعیتی که ما در آن قرار داریم، می باشد. اشپیل برگر اولین فردی بود که اضطراب را به دو بعد اضطراب صفتی (شخصیتی) و اضطراب (موقعیتی) حالتی تقسیم کرد. اضطراب حالتی به هیجانات موقتی که با نگرانی و تنش همراه است اطلاق می شود و اضطراب صفتی، گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکتسابی است که اغلب به عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می شود (۱۶). در سالهای اخیر حرکت هایی در جهت توجه به اثرات درمانهای روانشناختی در کاهش استرس شغلی صورت گرفته است و تعدادی از مشاوران شغلی، روانشناسان، روان درمانگران و روانپزشکان در کلینیک های مشاوره از تکنیک های مقابله با آن استفاده می کنند (۱۷). یکی از راههای کنترل استرس و اضطراب، برنامه های آموزشی مدیریت استرس است که به افراد راههای درستی را که می توانند با استرس مواجه شوند و راههای غلبه بر آن را نشان می دهد (۱۳). در مطالعه ای که بر روی گروهی از زنان نخست زان انجام گرفت آموزش مدیریت استرس باعث کاهش معناداری در میزان اضطراب حالت/صفت و همچنین اضطراب بارداری آنها شد (۱۸). در مواردی دیگر آموزش مدیریت استرس در کاهش اضطراب



هدف عاطفی: شرکت کننده باور پیدا کند که مدیریت استرس می تواند بر روی عملکرد ذهنی او تاثیر داشته باشد.

اهداف رفتاری: شرکت کننده بتواند در حضور سایر شرکت کنندگان استرس و رابطه آن با عملکرد را توضیح دهد.

- (جلسه سوم) هدف کلی: نشانه ها و عوارض استرس

هدف شناختی: شرکت کننده نشانه های جسمی استرس را بداند.

هدف عاطفی: شرکت کننده نشانه های جسمی استرس را بپذیرد.

هدف رفتاری: شرکت کننده بتواند نشانه های جسمی استرس را در خود تشخیص دهد.

(جلسه چهارم) هدف کلی: آشنایی با شیوه های مقابله با استرس

هدف شناختی: شرکت کننده شیوه های مقابله با استرس را بداند.

هدف عاطفی: شرکت کننده به مؤثر بودن شیوه مقابله مسئله مدار در مدیریت استرس معتقد شود.

هدف رفتاری: شرکت کننده بتواند در صورت بروز استرس شیوه های مقابله ای مناسب با استرس را بکار بندد.

(جلسه پنجم) هدف کلی: آشنایی با راه های پیشگیری از استرس

هدف شناختی: شرکت کننده شیوه آرام سازی را بداند.

هدف عاطفی: شرکت کننده اثربخشی شیوه آرام سازی را تصدیق نماید.

نسخه فارسی این پرسشنامه توسط گروه روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس هنجاریابی گردیده است (۲۱).

در ابتدا برای تمامی شرکت کنندگان پرسشنامه های مرحله اول تکمیل شد و سپس از آنها خواسته شد تا در جلسات آموزش مدیریت استرس که به صورت ۵ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای و توسط روانپزشک برگزار می شد شرکت کنند. در برنامه آموزشی علاوه بر هدف کلی هر جلسه، اهداف شناختی، عاطفی و رفتاری و نیز حیطه آموزشی، روش آموزش، رسانه مورد نیاز، فعالیت آموزشی فراگیران، نحوه ارزشیابی فراگیران و نیز مدت زمان لازم برای رسیدن به هر هدف آموزشی مشخص شده بود. محتوای آموزشی بر اساس اهداف تعیین شده توسط محققین و با نظارت روانپزشک تهیه گردید. ذیلاً هدف کلی هر جلسه آموزش همراه با نمونه ای از هدف شناختی، عاطفی و رفتاری هر جلسه ارائه می گردد.

- (جلسه اول) هدف کلی: آشنایی با استرس و انواع آن

هدف شناختی: شرکت کننده روند پیدایش استرس در فرد را بشناسد.

هدف عاطفی: شرکت کننده دیدی مطلوب نسبت به استرس و انواع آن پیدا کند.

هدف رفتاری: شرکت کننده بتواند در حضور سایر شرکت کنندگان روند پیدایش استرس در فرد را توضیح دهد.

- (جلسه دوم) هدف کلی: استرس و رابطه آن با عملکرد افراد

هدف شناختی: شرکت کننده استرس و رابطه آن با عملکرد ذهنی افراد را بداند.



قبل از انجام مداخله میانگین نمره اضطراب موقعیتی در زنان  $40/97 \pm 7/86$  و در مردان  $40/06 \pm 6/29$  و میانگین نمره اضطراب شخصیتی در آنها به ترتیب  $40/48 \pm 8/06$  و  $40/43 \pm 6/43$  بود. ولی اختلاف موجود بین دو جنس از نظر آماری معنادار نبود.

میانگین نمره اضطراب شخصیتی قبل از مداخله در بین گروههای مختلف از نظر ساعات تدریس در هفته معنادار بود ( $p=0/016$ ) به طوری که با افزایش ساعت تدریس تا ۲۳ ساعت در هفته اضطراب شخصیتی افزایش و در ساعات تدریس بالای ۲۳ ساعت به شدت کاهش می یافت.

میانگین نمره اضطراب موقعیتی و شخصیتی قبل از مداخله از نظر سایر متغیرها مثل سن، وضعیت تاهل، مدرک تحصیلی، شاغل بودن همسر و سابقه تدریس اختلاف معناداری را نشان نداد. بین میانگین نمره کلی اضطراب (شخصیتی و موقعیتی) قبل و بعد از انجام مداخله تفاوت معناداری دیده نشد. نتایج مقایسه میانگین نمره اضطراب موقعیتی و شخصیتی قبل و بعد از مداخله در جدول ۱ آمده است.

هدف رفتاری: شرکت کننده شیوه آرام سازی را در صورت لزوم در زندگی بکار گیرد.

روش آموزشی بکار گرفته شده شامل سخنرانی روانپزشک به همراه پاور پوینت و پرسش و پاسخ نیز بود که در این پرسش و پاسخ روانپزشک به مصداقهای عینی که معلمان به آن اشاره می کردند، پاسخ دهی مناسب را ارائه می کرد. این بخش در حدود یک چهارم هر جلسه آموزشی را تشکیل می داد. دو ماه پس از آموزش مجدداً برای همان معلمان پرسشنامه های مرحله دوم تکمیل شد. پس از کد بندی داده ها، با استفاده از آزمونهای تی و آنالیز واریانس در نرم افزار (SPSS ۱۶) نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### یافته ها

در این مطالعه ۴۸٪ شرکت کنندگان مرد و ۵۲٪ آنها زن بودند. ۵۸/۶٪ آنها در گروه سنی ۳۰-۳۹ ساله قرار داشتند و ۹۴٪ آنها متاهل بودند. مدرک تحصیلی ۸۲٪ آنها کارشناسی بود. ۴۲٪ سابقه تدریس بین ۱۰-۲۰ سال داشتند و ۶۰٪ آنها در هفته بیش از ۲۳ ساعت تدریس داشتند.

جدول ۱: توزیع میانگین نمرات اضطراب موقعیتی و اضطراب شخصیتی قبل و بعد از مداخله

نتیجه آزمون	بعد از مداخله		قبل از مداخله		
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۱۹*	۶/۹۰	۳۸/۸۷	۷/۱۰	۴۰/۶۵	اضطراب موقعیتی
۰/۷۰۹	۶/۵۶	۳۸/۵۳	۷/۳۳	۳۸/۷۴	اضطراب شخصیتی



قرار داشتند و به لحاظ اضطراب شخصیتی نیز ۷۷/۴ درصد در سطح اضطراب خفیف و ۲۲/۶ درصد در سطح اضطراب متوسط قرار گرفتند. میانگین نمره اضطراب موقعیتی و شخصیتی بعد از مداخله در بین گروه های مختلف از نظر جنس، سن، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل و ساعات تدریس در هفته اختلاف معناداری را نشان نداد. اما میانگین نمره اضطراب شخصیتی بعد از انجام مداخله در بین شرکت کنندگان از نظر تعداد سالهای تدریس (سابقه تدریس) معنادار بود ( $p=0/049$ ). بطوریکه افرادی که بالای ۲۰ سال سابقه تدریس داشتند، بعد از مداخله نه تنها اضطراب شخصیتی شان کاهش نیافته بود بلکه افزایش هم یافته بود.

نمره اضطراب موقعیتی بعد از مداخله (۳۸/۸۷) کاهش معناداری را نسبت به قبل از مداخله (۴۰/۶۵) نشان داد ( $p=0/019$ ). به عبارت دیگر آموزش مدیریت استرس موجب کاهش اضطراب موقعیتی شده است.

بدین ترتیب ۶۵/۶ درصد از معلمان مورد بررسی قبل از مداخله از لحاظ اضطراب موقعیتی و ۷۲/۷ درصد به لحاظ اضطراب شخصیتی در سطح خفیف قرار داشتند و ۳۴/۴ درصد از آنان به لحاظ اضطراب موقعیتی و ۲۷/۳ درصد به لحاظ اضطراب شخصیتی در سطح متوسط جای گرفتند. اما این درصدها بعد از مداخله به شرح ذیل تغییر یافت، بدین صورت که ۷۱/۳ درصد در سطح اضطراب موقعیتی خفیف و ۳۸/۷ درصد در سطح متوسط

جدول ۲: توزیع میانگین تغییرات اضطراب موقعیتی قبل و بعد از مداخله بر حسب متغیرهای زمینه ای

نتیجه آزمون	اختلاف نمره اضطراب موقعیتی قبل و بعد از مداخله		وضعیت اضطراب	
	انحراف معیار	میانگین	متغیر	
۰/۸۲۸	۸/۲۳۴	-۱/۱۴۲	۲۰-۲۹	سن
	۶/۹۰۱	-۲/۰۹۴	۳۰-۳۹	
	۶/۳۸۴	-۰/۴۷۶	۴۰-۴۹	
	۵/۴۷۷	-۲	بالای ۵۰ سال	
۰/۳۸۸	۶/۵۲۰	-۲/۴۸۷	مرد	جنس
	۷/۱۹۷	-۱/۱۹۱	زن	
۰/۳۹۶	۶/۶۲	-۱/۴۲۶	کارشناسی	مدرک تحصیلی
	۸/۷۵	-۳/۲۳۰	کارشناسی ارشد	
	۶/۷۴۷	-۱/۳۸۴	کمتر از ۵۰۰ هزار تومان	
	۷/۸۳۷	-۲/۵۰۰	۷۰۰-۵۰۰ هزار تومان	
۰/۷۲۹	۴/۶۳۴	-۰/۳۵۷	۷۰۰-۹۰۰ هزار تومان	درآمد ماهانه
	۲	۰	بالای ۹۰۰ هزار تومان	
۰/۸۴۱	۷/۰۶۷	-۱/۵۲۹	کمتر از ۱۰ سال	سابقه تدریس
	۶/۸۵۰	-۱/۹۳۹	۱۰-۲۰ سال	
	۶/۲۵۵	-۲/۷۵۰	بالای ۲۰ سال	
۰/۴۶۵	۷/۰۲۰	-۱/۸۲۷	کمتر از ۱۵ ساعت	ساعات تدریس در هفته
	۷/۶۹۶	۱/۲۸۵	۱۵-۲۳ ساعت	
	۶/۷۳۹	-۲/۱۸۰	بالای ۲۳ ساعت	



جدول ۳: توزیع میانگین تغییرات اضطراب شخصیتی قبل و بعد از مداخله بر حسب متغیرهای زمینه ای

نتیجه آزمون	اختلاف نمره اضطراب شخصیتی قبل و بعد از مداخله		وضعیت اضطراب	
	انحراف معیار	میانگین	متغیر	
۰/۱۷۹	۳/۲۵۰	-۲/۸۳۳	۲۰-۲۹	سن
	۵/۵۶۱	-۰/۶۰۴	۳۰-۳۹	
	۳/۸۳۳	۱/۰۸۷	۴۰-۴۹	
	۳/۰۹۵	۲/۷۵۰	بالای ۵۰ سال	
۰/۳۲۹	۴/۹۱۷	۰/۳۵۰	مرد	جنس
	۵/۱۰۴	-۰/۷۳۸	زن	
۰/۷۶۹	۶/۶۲	-۰/۲۱	کارشناسی	مدرک تحصیلی
	۸/۷۵	۰/۲۷	کارشناسی ارشد	
	۵/۵۳۱	-۰/۸۶۳	کمتر از ۵۰۰ هزار تومان	درآمد ماهانه
	۵/۲۲۲	۰/۱۴۶	۵۰۰-۷۰۰ هزار تومان	
۰/۷۳۹	۳/۶۱۸	۰/۶۶۶	۷۰۰-۹۰۰ هزار تومان	
	۲/۰۸۱	-۱/۶۶۶	بالای ۹۰۰ هزار تومان	
	۵/۵۱۹	-۱/۷۱۸	کمتر از ۱۰ سال	سابقه تدریس
* ۰/۰۰۹	۳/۹۰۸	-۰/۱۶۱	۱۰-۲۰ سال	
	۴/۴۱۰	۲/۸۷۵	بالای ۲۰ سال	
	۵/۳۴۹	۰/۶۰۷	کمتر از ۱۵ ساعت	ساعات تدریس در هفته
۰/۱۰۵	۲/۱۹۹	۲/۳۷۵	۱۵-۲۳ ساعت	
	۴/۹۷۹	-۱/۱۵۲	بالای ۲۳ ساعت	

## بحث و نتیجه گیری

افزایش سطح درک افراد از موقعیت و استفاده از تکنیک های آرام سازی موجب کاهش اضطراب موقعیتی می شود. این نتایج همسو با یافته های تحقیقات مشابه قبلی مبنی بر تاثیر مثبت مداخلات روانشناختی است (۲۵-۲۲). در ارتباط با اضطراب شخصیتی کاهشی در اثر آموزش دیده نشد که با نتایج مطالعه معماریان و همکاران همخوانی دارد (۲۵). به عبارت دیگر مداخله

پژوهش حاضر به منظور بررسی میزان تاثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس بر وضعیت اضطراب در معلمان دبیرستانهای شهرستان میبد انجام گرفت. این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس باعث کاهش نمره اضطراب موقعیتی در بین معلمان شده است. به عبارت دیگر آموزش مدیریت استرس با



حاکمی از این بود که با افزایش تعداد سالهای تدریس از تأثیر آموزش بر اضطراب شخصیتی دبیران کاسته شد. این نتیجه با توجه به این مطلب قابل توجیه است که در بین افراد با سابقه کار کمتر کمبود تجربه و عدم اطمینان از توانایی اداره کلاس می تواند به عنوان یک عامل استرس زا عمل کند که با آموزش قابل رفع شدن است اما افراد با سابقه کار بیشتر اغلب مسایلی مثل وضعیت حقوق و مزایا و بیمه ها و وضعیت آنها در دوران بازنشستگی به عنوان منابع استرس زا شناخته شده است که کمتر تحت تأثیر آموزش قرار می گیرد. از سویی دیگر این افراد با گذر زمان دچار فرسودگی شغلی می شوند که خود می تواند منجر به احساس استرس در آنها شود.

نظر به سطح بالای اضطراب در معلمان و ضرورت انجام برنامه های مداخله ای، آموزشهای مدیریت استرس مبتنی بر برنامه در کاهش اضطراب (به خصوص اضطراب موقعیتی) موفق هستند. این برنامه ها که به صورت گام به گام به فرد ارائه می شوند امکان شناخت فرد را از محیط و عوامل استرس زای آن فراهم ساخته و در مرحله بعدی پاسخ های مقابله درست با این موقعیت ها را به وی آموزش می دهند و در نهایت میزان استرس و به دنبال آن اضطراب افراد کاهش می یابد.

### پیشنهادات

با توجه به اینکه در این پژوهش وضعیت استرس معلمان بیشتر در رابطه با مؤلفه های فردی (سابقه کار، سن، درآمد و ...) مورد بررسی قرار گرفت و در خصوص بسیاری از عواملی که در محیط کار و

در کاهش اضطراب موقعیتی تأثیر زیادی داشته ولی در کاهش اضطراب صفتی تأثیر نداشته است (۲۶). با توجه به این مطلب که اضطراب شخصیتی ناشی از تفاوت های فردی در گرایش به ادراک یا ارزیابی موقعیت استرس به صورت تهدید کننده است و در واقع جزئی از شخصیت فرد است به سادگی قابل تغییر نبوده و مدت زمان بیشتر و آموزشهای وسیع تری را می طلبد (۲۷، ۲۸). با این حال در دو مطالعه دیگر، پس از انجام مداخله، هر دو جنبه اضطراب یعنی اضطراب موقعیتی و شخصیتی کاهش یافته بود (۲۹، ۳۰). از آنجایی که اضطراب در اثر مزمن شدن استرس به وجود می آید و با توجه به موثر نبودن آموزش در کاهش اضطراب شخصیتی، می توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس تنها بر اضطراب موقعیتی یا حاد در کوتاه مدت تأثیرگذار می باشد اما تأثیرگذاری آن بر روی اضطراب شخصیتی نیاز به بررسی های طولانی تری دارد. پس از طولانی شدن مدت زمان استرس و مزمن شدن آن و در نهایت تبدیل شدن به اضطراب شخصیتی، نمی توان تنها بر آموزش مدیریت استرس اکتفا نمود بلکه نیاز به ابداع و یا استفاده از روشهای مکمل و ترکیبی می باشد. از سوی دیگر با توجه به فاصله زمانی کوتاه بین آموزش و انجام پس آزمون، این احتمال وجود دارد که اگر این فاصله طولانی تر بود شاید اثر آموزش نمود پیدا می کرد.

تأثیر مداخله آموزشی بر اضطراب موقعیتی و شخصیتی در بین گروههای مختلف از نظر سن، جنس و میزان درآمد ماهانه اختلاف معناداری را نشان نداد. اما در رابطه با متغیر سابقه تدریس نتایج





بررسی هایی نیز در زمینه چگونگی بهبود محیط های کاری و ارتقاء روابط معلمان با دانش آموزان، والدین و مسئولین مدارس انجام گیرد تا انتظارات و حقوق متقابل شناسایی و منابع در راستای تحقق هر چه بهتر این امر بکار گرفته شود.

در سطح سازمانی می توانند به عنوان منابعی برای استرس معلمان بشمار آیند صحبتی به میان نیامد لذا شایسته است در کنار آموزش هایی که به منظور مدیریت موقعیت های استرس زا به معلمان داده می شود.

## References

- 1- Amoozegar h. in translation Enhance the effectiveness of teacher . Anderson L. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Nashreroozegar;2002:6-24.
- 2-Shariati Feizabadi M, Hamidi M, Khatibzadeh M, Ghamati H. A survey of the relationship between job stress and the quality of life in sport teacher in Mashhad City. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2012; 31: 25 – 7. [Persian]
- 3- Yang X., Ge C, Hu B, Chi T, Wang L. Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health* 2009;123 : 750–5
- 4-Karbasi M. A study of the prevalence, source and symptoms of stress among teachers in Azad Islamic University at Hamadan. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health* 2008; 10(37): 25-32. [Persian]
- 5- Tolbert M.D. NO teacher left behind: A predictive model of teacher stress and coping. [Ph.D Thesis]. University of South Carolina.2007.
- 6 - Gammon J, Morgan-Samuel H. A study to ascertain the effect of structured student tutorial support on student stress, self-esteem and coping. *Nurse Education in Practice* 2005; 5(3):161–71
- 7 - Ryan M. E, Twibell R. S. Concerns, values, stress, coping, health and educational outcomes of college students who studied abroad. *International Journal of Intercultural Relations* 2000; 24(4):409-35
- 8 - Byars JL. Stress, anxiety, depression, and loneliness of graduate counseling students: the effectiveness of group counseling and exercise. [PhD Thesis]. Tech university Texas. 2005.
- 9- Sabeti N. Construct and validate a scale of social support and its relationship stressors and academic performance of students. [Msc thesis].shahid chamran university.1993.
- 10- Baraheni M.T. in Translation The area of psychology Hilgard E.R. 10<sup>th</sup> ed .Tehran: Entesharate Roshd;2002:152-5.



- 11- Yasemi M.T. Mental health functional for General practitioners and family physicians. 1<sup>st</sup> ed.Tehran: Nashre Aramesh;2005:35-6.
- 12-Baghani M, Dehghan Neyshaboori M. Impact of teachers' anxiety on teaching quality. Iranian Quarterly of Education Strategies2012;5(1):9-13
- 13- Hussein G. The Attitudes of Undergraduate Students Towards Motivation and Technology in a Foreign Language Classroom. International Journal of Learning and Teaching.2010;2(2):14-24. [ Persian]
- 14- Zhang G. Survey of occupational stress of secondary and elementary school teachers and the lessons learned. Chinese Educ Soc 2007;40(5):32-9.
- 15- Chan D. Hardiness and its role in the stress burnout relationship among prospective Chinese teacher in Hong Kong. Teach Educ J 2003;1(4):381-95.
- 16- Vaezmousavi Mk, SHojaei M. In translation Learning Experiences In Sport Psychology. Glyn R, Kevin S, Cynthia L. P.1<sup>st</sup> ed.Tehran:Roshd;2003:114-26.
- 17- Feqhi Farahmand N. Stress management for managers and employees. Journal of Management Perfection2009(1);10:165-88. [Persian]
- 18- Dareshouri Mohammadi Z, Bosaknejad S, Sarvghad S. A survey on the effectiveness of stress management training with cognitive-behavioral group therapy approach on state/trait anxiety, pregnancy anxiety and mental health of primiparous women. Jentashapir 2012;3(4):495-504. [Persian]
- 19- Mirzaei F, Neshat Doost H, Mahani K, Jabal Ameli S, Mehrollahi T. The Effect of Cognitive-Behavioral Stress Management on Anxiety and Somatic Symptoms of Women with Premenstrual Syndrome . knowledge and research in applied psychology.3. 2012; 12 (46) :61-71. [Persian]
- 20-Spielberger CD. Manual for the state-trait anxiety inventory. SATI (Form Y). 2<sup>nd</sup> ed. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press;1983: 186.
- 21- Janbozorgi M.Effect of progressive relaxation training on anxiety of personality factors. [Msc Thesis]. Tarbiat Modarres University .1992.
- 22- Hagh-Shenas H, Bahredar M, Rahman-Setayesh Z. A Clinical Trial for Reduction of Test Anxiety in a Group of Adolescents. I JPCP 2009; 15 (1) :63-9 . [Persian]



- 23-Keogh E, Bond F. W, Flaxman P.E. Improving academic performance and mental health through stress management intervention: Outcomes and mediators of change. *Behavior Research and Therapy* 2006; 44(3): 330-57.
- 24- Najmeh H. The Effectiveness of Stress Management on Depression, Anxiety and Fertilization of Infertile Women. *Journal of Behavioral Sciences* 2011; 5( 1): 55-60. [Persian]
- 25- Memarian R, Vanaki Venus, Kolatejary M. The effect of Benson relaxation techniques on anxiety of patients before abdominal surgery. *Daneshvar* 2000;8(30):65-70. [Persian]
- 26- House SH. Epigenetics in adaptive evolution and development: The interplay between evolving species and epigenetic mechanisms. *Handbook of Epigenetics. Nutr Health* 2013;22(2):105-31.
- 27- Kelateh Jari M. The effect of relaxation techniques on anxiety of patients for elective surgery [M.Sc Thesis]. Tarbiat Modarres University. 1996.
- 28- Pourmemari M.H. Survey Effect of relaxation techniques on anxiety and heart rhythm in patients undergoing cardiac catheterization [M.Sc Thesis]. Tarbiat Modarres University. 1994.
- 29- Nooryan Kh, Gasparyan Kh, Sharif F, Zoladl M, Moghimi M, Hosseini NA. The effects of emotional intelligence (ei) items education on job related stress in physicians and nurses who work in intensive care units. *Armaghane-danesh, Yasuj University of Medical Sciences Journal* 2011;16(5):472-9. [Persian]
- 30- Majidi SA. Recitation effect of holy quran on anxiety of patients before undergoing coronary artery angiography. *Journal of Guilan University of Medical Sciences* 2003; 13(49): 61-7. [Persian]



## Effect of Stress Management Skills Education on Anxiety Status Among Teachers in Meybod High Schools on 2012

Servat F(BS)<sup>1</sup>, Morowatisharifabad MA(Ph.D)<sup>2</sup>, Sadeghipoor MA(MD)<sup>3</sup>, Rezaeipandari H(M.Sc)<sup>4</sup>, Fallahian Firoozabadi MH(BS)<sup>1</sup>, Mehrabbeik A(Ph.D)<sup>5</sup>, Ghandari Hosseinabadi Z(BS)<sup>1</sup>

1. Bs in Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences
2. Corresponding author: Professor, Elderly Health Research Center, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences
3. MD, Yazd welfar organization
4. M.Sc in Health Education, Elderly Health Research Center, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences
5. PhD student in Health Education and Promotion, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences

### Abstract

**Introduction:** stress is an effective factor on peoples practice and can threat the health of people and teaching is an stress full job in the world. Anxiety is a diseases or a psychological symptom of the stress. Researches show a direct association between stress and anxiety. Teacher's anxiety can effects the teaching quality and Barricade a continues communication between teacher and student during teaching. Some part of anxiety conducive factors is job related factors and some are related to their personality. As in the literature, only the anxiety status of teachers.

**Methods:** the quasi-experimental study was carried out on 100 persons of teachers of 8 high schools of Meybod districts which were selected randomly. Data collection tool was questionnaire including demographic section and spilberger situational and personality anxiety scale. Intervention program included 5 educational sessions of stress management which handled by a psychiatrist. A pre-test was carried out before intervention and the post-test carried out two month after intervention. Data were analyzed using t-test and ANOVA by SPSS 16.

**Results:** the mean of personality anxiety score among teachers were  $38/74 \pm 7/33$  before intervention and  $38/53 \pm 6/56$  after intervention and the mean score of situational anxiety was  $40/65 \pm 7/10$  before intervention and  $38/87 \pm 6/90$  after intervention. The intervention program was not statistically significant in reducing the personality anxiety of the teachers ( $p=0/70$ ) but it significantly decreased the situational anxiety among them ( $p=0/019$ ). As the percent of people with moderate situational anxiety decreased from 34/4 to 28/7. Moreover, the effect of educational program on the situational and personality anxiety according to age, gender, education level and teaching history was not different.

**Conclusion:** regarding the high level of anxiety among teachers and necessity of doing interventional program, planned stress management educations are successful in reducing anxiety. That programs which are presented to persons step by step, provide a cognition of the environment and its stressful factors to individuals and finally reduces the stress and then the anxiety level. Determining the efficacy of the programs on personality anxiety requires studies with longer follow up.

**Keywords:** Education, Stress management, Anxiety, Teachers