

## بررسی میزان اضطراب و افسردگی در بین دختران دانش‌آموز سوم

دبیرستان ارومیه، سال ۱۳۸۳

سهیلا آهنگرزاده رضائی<sup>۱</sup>، حمیده خلیل زاده<sup>۲</sup>

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی

سال سوم، شماره دوم، تابستان ۱۳۸۴

### چکیده

**مقدمه:** اضطراب و افسردگی از اختلالات مهم بهداشت روانی در دوره نوجوانی به خصوص در میان دختران است. وضعیت سلامت روانی دختران در این دوره، اثرات زیادی بر الگوی سازگاری و رفتاری آنان در بزرگسالی خواهد داشت متأسفانه در مواردی، خانواده‌ها و جامعه که مسئولیت تأمین بهداشت و سلامت روانی نوجوانان را در جامعه برعهده دارند توجه لازم را به این مهم نشان نمی‌دهند در این ارتباط پژوهشگران بر آن شدند تا پژوهشی تحت عنوان بررسی اضطراب و افسردگی در میان دختران دانش‌آموز مقطع سوم دبیرستان ناحیه یک آموزش و پرورش ارومیه انجام دهند.

**روش کار:** مطالعه حاضر یک مطالعه توصیفی است. نمونه‌های پژوهش به روش مبتنی بر هدف انتخاب گردیده‌اند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌ای مشتمل بر دو بخش است: بخش اول مشخصات دموگرافیک و بخش دوم سؤالاتی در ارتباط با اضطراب و افسردگی که از پرسشنامه GHQ اقتباس گردیده است.

**نتایج:** یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که به ترتیب ۳۰٪ واحدهای مورد پژوهش همواره عصبی و آشفته هستند، ۳۰٪ آنان به طور مداوم احساس خستگی می‌کنند، ۲۶/۶٪ پیوسته احساس می‌کنند که همه چیز از اختیار آنان خارج شده است و ۲۳/۳٪ آنان عصبی و بد خلق شده‌اند. همچنین در ارتباط با افسردگی ۳۰٪ واحدهای مورد پژوهش، بارها فکر کرده‌اند که به علت ناراحتی عصبی هیچ کاری را نمی‌توانند انجام دهند. ۲۶/۶٪ آنان احساس می‌کنند که آرزو دارند بمیرند و از همه چیز راحت شوند. ۲۰٪ احساس می‌کنند که زندگی ارزش زنده ماندن ندارد و ۱۶/۶٪ احساس می‌کنند که زندگی کاملاً ناامید کننده می‌باشد و فکر از بین بردن خودشان را دارند. لذا براساس مقیاس GHQ می‌توان گفت ۲۹٪ از واحدهای مورد پژوهش دارای اضطراب و افسردگی شدید، ۱۵٪ متوسط و ۱۲٪ خفیف هستند.

**بحث:** نتایج پژوهش نشان می‌دهد که واحدهای مورد بررسی دچار اضطراب و افسردگی هستند و با توجه به اینکه دختران امروز مادران آینده جامعه می‌باشند و سلامت روانی آنان پشتوانه تربیت فرزندان سالم خواهد بود لذا نتایج این پژوهش هشدار برای مسئولان امر در آموزش و پرورش می‌باشد تا نسبت به سلامت روانی دانش‌آموزان توجه خاصی مبذول دارند. در این زمینه تشکیل کلاس‌های آموزشی در مدارس جهت بالا بردن سلامت روانی دختران دانش‌آموز توصیه می‌گردد.

**واژه های کلیدی:** اضطراب، افسردگی، دختران

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، سال سوم، شماره دوم، ص ۵۳-۴۹، تابستان ۱۳۸۴

**آدرس مکاتبه:** ارومیه، خیابان بسیج، جنب بیمارستان عارفیان، دانشکده پرستاری و مامایی      تلفن: ۲۲۲۵۵۲۲

<sup>۱</sup> مربی گروه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

<sup>۲</sup> مربی گروه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

تحقیقات در مورد سلامت روانی دختران و زنان ۱۵

سال به بالا نشان می‌دهد که شیوع اختلالات روانی در

میان آنان ۲۱٪ است که در این بین اختلالات

اضطراب و افسردگی بیشترین شیوع را دارد.

دختران نوجوان که مادران آینده جامعه می‌باشند به

دلایل مختلف در ارتباط با مسایل، عاطفی تر و

حساس ترند و در برابر افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌باشند.

افسردگی عوارض مخربی در بین دختران نوجوان به جا

می‌گذارد از جمله این عوارض، کاهش میل به کار و

افت تحصیلی است که وقوع این اختلال در دختران به

علت عواملی همچون آغاز بلوغ زودرس با پیامدهای

زیستی، روانشناختی و نگرانی از تصویر بدن خود در

دوران نوجوانی می‌باشد (۵).

با توجه به موارد فوق پژوهشگران بر آن شدند تا

پژوهشی تحت عنوان بررسی میزان اضطراب و

افسردگی در بین دختران دانش‌آموز مقطع سوم

دبیرستان ناحیه یک آموزش و پرورش ارومیه در سال

۱۳۸۳ انجام دهند.

## روش کار

مطالعه حاضر یک مطالعه توصیفی، تحلیلی است.

نمونه‌های، پژوهش به روش مبتنی بر هدف انتخاب

شده‌اند. تعداد نمونه‌های مورد بررسی ۵۰ نفر می‌باشد.

اضطراب و افسردگی از اختلالات مهم بهداشت روانی

نوجوانان می‌باشد (۱). اضطراب همواره در زندگی انسان

حضور دائم دارد (۲). اضطراب یک احساس منتشره

ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند شاخص

فیزیکی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه

سینه و طپش قلب مشخص می‌شود (۳). برابر آمار

سازمان جهانی بهداشت، تا سال ۲۰۲۰ میلادی،

افسردگی دومین بیماری جهان خواهد بود افسردگی

نوعی ابراز عاطفه و واکنش طبیعی در برابر رویدادهای

ناخوشایند زندگی است (۴).

وضعیت روحی و سلامت روانی دختران در دوره

نوجوانی، اثرات زیادی بر الگوی سازگاری رفتاری آنان

در بزرگسالی خواهد داشت برای ورود به دنیای

پرتلاطم نوجوانان، تفاهم با آن‌ها، از شرایط روحی،

روانی و اجتماعی نوجوانان شناخت کافی داشته و در

جهت ایجاد یک رابطه عاطفی و صمیمانه و احترام‌آمیز

با آنان تلاش کنند متأسفانه در مواردی مشاهده

می‌شود که خانواده‌ها و جامعه که مسئولیت تأمین

بهداشت و سلامت روانی نوجوانان را برعهده دارند

توجه لازم را به این امر نشان نمی‌دهند (۴).

ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه‌ای است مشتمل بر دو بخش می‌باشد: بخش اول مشخصات دموگرافیک و بخش دوم سئوالاتی در ارتباط با اضطراب و افسردگی که از پرسشنامه GHQ اقتباس شده است.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که به ترتیب ۳۰٪ واحدهای مورد پژوهش همواره عصبی و آشفته بودند. ۳۰٪ آنان به طور مداوم احساس خستگی می‌کردند، ۲۶/۶٪ احساس می‌کنند که همه چیز از اختیار آنان خارج گردیده است و ۲۳/۳٪ عصبی و بدخلق شده‌اند همچنین در ارتباط با افسردگی ۳۰٪ واحدهای مورد پژوهش، بارها فکر کرده‌اند که به علت ناراحتی عصبی هیچ کاری را نمی‌توانند انجام دهند، ۲۶/۶٪ آنان احساس می‌کنند که آرزو دارند بمیرند و از همه چیز راحت شوند، ۲۰٪ احساس می‌کنند که زندگی ارزش زنده ماندن ندارد و ۱۶/۶٪ احساس می‌کنند که زندگی کاملاً ناامید کننده است و فکر از بین بردن خود را دارند. براساس مقیاس GHQ می‌توان گفت ۲۹٪ واحدهای مورد پژوهش دچار اضطراب و افسردگی شدید هستند. همچنین ۱۵٪ اضطراب و افسردگی متوسط و ۱۲٪ نیز دچار اضطراب خفیف می‌باشند.

## بحث و نتیجه‌گیری

بهداشت و سلامت روانی نوجوانان یکی از مسائل مهم جامعه است. دختران نسبت به پسران هم سال خود بیشتر به اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی مبتلا می‌شوند. در پژوهشی که توسط فروزان (۱۳۸۱) تحت عنوان بررسی شیوع افسردگی در ۱۰۰۰ دختر دانش‌آموز دبیرستان‌های منطقه ۹ آموزش و پرورش تهران انجام شد شیوع افسردگی را در واحدهای مورد پژوهش ۱۲/۳٪ و شدت افسردگی در بیش از دو سوم افراد را در حد متوسط و شدید نشان داد. نتایج پژوهش علیایی و همکاران نیز تحت عنوان بررسی وضعیت سلامت روان دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر سنندج نشان داد که اکثریت واحدهای مورد پژوهش ۵۳/۱٪ از نظر وضعیت سلامت روان دارای مشکل بودند(۷).

جدول شماره ۱: میزان فراوانی نسبی پاسخ‌های واحدهای مورد پژوهش در ارتباط با اضطراب و بی‌خوابی

اضطراب و بی‌خوابی				
اصلا	کم	متوسط	زیاد	
درصد	درصد	درصد	درصد	
۱۰	۱۳/۳	۴۳/۳	۳۳/۳	B <sub>1</sub> خوابتان به دلیل نگرانی زیاد بسیار کم شده است.
۱۶/۶	۱۳/۳	۳۶/۳	۳۳/۳	B <sub>2</sub> اغلب هنگام شب پس از بخاب رفتن از خواب بیدار شده‌اید.
۳۰	۱۳/۳	۳۰	۳۳/۳	B <sub>3</sub> احساس کرده‌اید که مداوم خسته‌اید.
۲۳/۳	۱۶/۶	۰	۳۳/۳	B <sub>4</sub> عصبی و بدخلق شده‌اید.
۶/۶	۱۶/۶	۳۳/۳	۴۳/۳	B <sub>5</sub> بی‌دلیل از چیزی ترسیده یا دچار وحشتزدگی شده‌اید.
۲۶/۶	۱۳/۳	۳۰	۳۰	B <sub>6</sub> احساس می‌کنید که همه چیز از اختیار شما خارج شده است.
۳۰	۱۳/۳	۲۶/۶	۳۰	B <sub>7</sub> همواره عصبی و پرآشفتگی هستید.

جدول شماره ۱: میزان فراوانی نسبی پاسخ‌های واحدهای مورد پژوهش در ارتباط با افسردگی

اضطراب و بی‌خوابی				
اصلا	کم	متوسط	زیاد	
درصد	درصد	درصد	درصد	
۶/۶	۶/۶	۲۶/۶	۶۰	D <sub>1</sub> خود را فرد بی‌ارزش می‌دانید.
	۶/۶	۳۶/۶	۴۰	D <sub>2</sub> احساس می‌کنید که زندگی کاملاً ناامید کننده است؟
	۲۰	۲۰	۴۰	D <sub>3</sub> احساس می‌کنید زندگی ارزش زنده ماندن ندارد.
۱۳/۳	۱۳/۳	۲۳/۳	۵۰	D <sub>4</sub> درباره امکاناتی فکر کرده‌اید که می‌توانند شما را از شر خودتان خلاص کنند.
	۱۶/۶	۲۶/۶	۲۶/۶	D <sub>5</sub> بارها فکر کرده‌اید که به علت ناراحتی عصبی هیچ کاری را نمی‌توانید انجام دهید.
	۱۶/۶	۱۶/۶	۴۰	D <sub>6</sub> احساس می‌کنید که آرزود دارید بمیرید و از همه چیز راحت شوید.
	۱۳/۳	۱۶/۶	۵۳/۳	D <sub>7</sub> احساس می‌کنید که فکر از بین بردن خود ذهنتان را مشغول می‌کند.

تحقیق امامی و همکاران نیز نشان داد که نسبت

دختران افسرده به پسران دو به یک است که این

میزان افسردگی، متوسط تا شدید را در دختران و

پسران شامل می‌شود (۵).

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان می‌دهد که

واحدهای مورد پژوهش دچار اضطراب و افسردگی

هستند، با توجه به اینکه دختران امروز مادران نسل

آینده جامعه می‌باشند و سلامت روانی آن‌ها پشتمانه

تربیت فرزندان سالم خواهد بود لذا نتایج این پژوهش

هشدار برای مسئولان امر آموزش و پرورش است تا

نسبت به سلامت روانی دانش‌آموزان توجه خاصی

داشته باشند در این رابطه، تشکیل کلاس‌های آموزشی

در مدارس جهت بالا بردن سلامت روانی دانش‌آموزان

به خصوص دختران نوجوان توصیه می‌گردد.

## منابع

- ۱- خودآموز بهداشت نوجوان، به سفارش انجمن تنظیم خانواده، جمهوری اسلامی ایران.
- ۲- پورافکاری، نصرت‌اله. در ترجمه روانپزشکی (علوم رفتاری - روانپزشکی بالینی) کاپلان - سادوک - گرب، انتشارات شهر آب، ص ۲۹۹.
- ۳- محتشمی، جمیله، نوغانی، فاطمه. درسنامه روانپرستاری، انتشارات تیمورزاده، ۱۳۸۰، ص ۱۶۴.
- ۴- حسینی، سیدجواد، محمودی، قهبران، درسنامه جامع روانپرستاری. بهداشت روان ( ۲). نشر سالمی، ۱۳۸۲، ص ۵۴.
- ۵- مجله جامعه جوانان ایرانی. ۱۳۸۴.
- ۶- خلاصه مقالات کنگره سراسری زن و سلامت، ۳۰-۲۹ خرداد ماه ۱۳۸۱، ارومیه، ص ۱۹.
- ۷- خلاصه مقالات اولین سمینار سراسری بهداشت زنان، ۸-۷ اردیبهشت ماه ۱۳۸۴، سنج، ص ۵۱.

# *Study of Anxiety and Depression on High School Students in Urmia 1383*

*S. Ahangarzadeh Rezayee<sup>1</sup>, H. Khalilzadeh<sup>2</sup>*

## **Abstract:**

**Introduction:** Anxiety and depression is a major of health problems in Adolescents. Health and psychological status have multiple influences on behaviour and adaptation mechanism of girls.

Although the social groups and families are recognized as an important group to participate in creating health full teenagers, but they don't have a right view to health programs. Therefore, we carried out a study in order to determine anxiety and depression on high school students.

**Methods & Material:** This study was a descriptive study; data were gathered by standard questionnaire (G.H.Q). The questionnaire consists of two parts; the first part refers to demographic characteristics, and the second presents the questions of anxiety and depression.

**Results:** Data showed that 30% of the samples of study usually had anxiety, 30% fatigue, 26.6% of them every thing was out of their control, and 23.3% were bad tempered. Related to depression 30% of samples felt that they couldn't do anything, 26.6% of them wished to die, 20% felt life had no value for them and 16.6% felt despair in life and they had thoughts of suicide; therefore based on the scale of GHQ: 29% of the samples had severs anxiety and depression, 15% moderate and 1.2% were mild.

**Discussion:** Results showed that the samples of study had anxiety and depression. Whereas today's girls are the mothers of future; therefore, the results of this study is an alarm for high school managers. Then, they must have plans for basic teaching learning programs for mental health promotion in girls.

**Key words:** Depression, Anxiety, Girls

**Address:** Nursing and Midwifery College, Next to Areflan Hospital, Basij St., Urmia

---

<sup>1</sup>Instructor of Nursing and Midwifery, Urmia University of Medical Sciences

<sup>2</sup>Instructor of Nursing and Midwifery, Urmia University of Medical Sciences