

Original Article

Investigating the Corona Anxiety of Physical Education and General Teachers in Bojnord City

Asiye Zoghi^{*1} , Saman Nejatpour² , Mehdi Dakhili³ 



Citation: Zoghi, A., Nejatpour, S., Ddakhili, M. Investigating the corona anxiety of physical education and general teachers in Bojnord city. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2023; 3(3): 57-63.

 10.22034/ijmbp.2024.432762.1088

- **Received:** 27 June 2023
- **Revised:** 3 November 2023
- **Accepted:** 3 November 2023
- **Published:** 16 December 2023

1*. Department of Physical Education, Shirvan Branch, Islamic Azad University, Shirvan, Iran. (Corresponding Author). E-mail: a.zoghi.iau@gmail.com

2. Department of Physical Education, Shirvan Branch, Islamic Azad University, Shirvan, Iran. E-mail: saman_nejatpour@yahoo.com

3. Department of Education, Bojnord, Iran. E-mail: zoghi.asiye@yahoo.com

Abstract

The purpose of the current research is to investigate the anxiety of physical and general teachers in Bojnord city. The current research is descriptive. The statistical population of the present study consists of all the teachers working in education schools of Bojnord city, 453 people were selected as a sample by random cluster sampling. The data collection tool in this research was a two-part questionnaire including personal-social characteristics and the CDAS coronavirus anxiety scale. The Kolmogorov-Smirnov test was used to determine the normality of the data, and after determining the normality, the independent t-test was used. The findings showed that there is a significant difference between the physical symptoms of covid-19 anxiety in physical education teachers and general teachers, but there is no significant difference between the total covid-19 anxiety score and the mental symptoms of covid-19 anxiety in physical education teachers and general teachers. Also, the findings showed that there is a significant difference between the anxiety of covid-19 in male and female teachers. These results emphasize the importance of paying attention to the physical and mental health of teachers and devising and applying strategies to reduce anxiety-causing factors during the outbreak of epidemic diseases by the education system.

Keywords: Teachers, Physical Anxiety, Mental Anxiety, COVID-19

مقاله پژوهشی

بررسی اضطراب کرونایی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی شهرستان بجنورد

آسیه ذوقی^{۱*} ، سامان نجات پور^۲ ، مهدی دخیلی^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اضطراب کرونایی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی شهرستان بجنورد می‌باشد. تحقیق حاضر از نوع توصیفی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه معلمان شاغل در مدارس آموزش و پرورش شهرستان بجنورد می‌باشند که ۴۵۳ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی بعنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، پرسشنامه دو قسمتی شامل مشخصات فردی- اجتماعی و مقیاس اضطراب کرونایروس CDAS بود. برای تعیین نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و همچنین پس از تعیین نرمال بودن از آزمون تی مستقل استفاده شد. یافته‌ها نشان داد بین علائم جسمانی اضطراب کووید-۱۹ در معلمان تربیت بدنی و معلمان غیرتربیت بدنی تفاوت معناداری وجود دارد اما بین نمره کل اضطراب کووید-۱۹ و علائم روانی اضطراب کووید-۱۹ در معلمان تربیت بدنی و معلمان غیرتربیت بدنی و تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین یافته‌ها نشان داد بین اضطراب کووید-۱۹ در معلمان زن و مرد تفاوت معناداری وجود دارد. این نتایج، اهمیت توجه به وضعیت سلامت جسمانی و روانی معلمان و تدبیر راهکارهایی برای تقلیل عوامل اضطراب‌زا را در طی شیوع بیماری‌های همه‌گیر توسط نظام آموزش و پرورش مورد تأکید قرار می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: معلمان، اضطراب جسمانی، اضطراب روانی، کووید-۱۹

- تاریخ دریافت: ۶ تیر ۱۴۰۲
- تاریخ بازنگری: ۱۲ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ پذیرش: ۱۲ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ انتشار: ۲۵ آذر ۱۴۰۲

۱. گروه تربیت بدنی، واحد شیروان، دانشگاه آزاد اسلامی، شیروان، ایران. (نویسنده مسئول).
E-mail: a.zoqi.iau@gmail.com

۲. گروه تربیت بدنی، واحد شیروان، دانشگاه آزاد اسلامی، شیروان، ایران.
E-mail: saman_nejatpour@yahoo.com

۳. اداره آموزش و پرورش، بجنورد، ایران.
E-mail: zoghi.asiye@yahoo.com

مقدمه

کرونا ویروس یک بیماری حاد تنفسی با علل ناشناخته است که از دسامبر سال ۲۰۱۹ در ووهان چین آغاز شد (۱)؛ و به سرعت در سطح جهان گسترش یافت. در تاریخ ۲۰ ژانویه، چین انتقال این ویروس از انسان به انسان را تأیید کرد (۲) و سازمان بهداشت جهانی پس از تشکیل جلسه اضطراری در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰ از کرونا به عنوان یک نگرانی جهانی نام برد (۳). یکی از عواملی که در این دوران اضطراب زیادی در عموم ایجاد کرده است اضطراب مرتبط با بیماری کروناست. اضطراب در مورد این ویروس شایع است و به نظر می‌رسد به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی توسط این ویروس گسترده باشد (۴). اضطراب بعنوان احساس پریشانی، ترس و تهدید کننده زندگی و یک عامل طاقت فرسا تعریف می‌شود (۵). اضطراب بیماری کووید-۱۹، یکی از شایعترین اختلال‌های روانی رایج است که به معنای یک احساس ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته و برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌باشد (۶). اضطراب کووید-۱۹ یکی از مشکلاتی است که در همه‌گیری ویروس

کرونا بسیاری از مردم سالم و بیمار با آن مواجه شدند. متأسفانه این بیماری بر زندگی شغلی افراد هم تأثیر منفی زیادی داشت. نتایج مطالعات مختلف هم نشان داد که مشاغل چون معلمی به واسطه مسئولیت سنگین آن و همچنین سختی محیط شغلی با اضطراب و استرس زیادی همراه است و معلمان زیادی از استرس شغلی بالا گلایه دارند (۷) و در این میان همه‌گیری ویروس کرونا هم باعث شد بسیاری از معلمان استرس شغلی بالایی را تجربه نمایند. متأسفانه بیماری‌های نوظهور برای سلامت عمومی یک چالش جهانی هستند (۸).

همه‌گیری کووید-۱۹ با تغییراتی که در وضعیت سلامتی و شرایط اجتماعی و فرایند تعلیم و تربیت ایجاد می‌کند، تجربه اضطراب فراگیر را در میان معلمان افزایش می‌دهد، به طوری که ۹/۶ درصد از معلمان اضطراب فراگیر را در شرایط شیوع بیماری تجربه کردند. ابتلای خانواده به بیماری و پیگیری اخبار منفی عوامل افزایش تجربه اضطراب محسوب می‌شدند. دیگر عوامل اضطرابی مرتبط با کووید-۱۹ نظیر آشنایی با شاد، آشنایی با روش تدریس در فضای مجازی و استفاده از حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی به طور منفی با تجربه علائم اضطراب معلمان در طی این

آن بر کارایی افراد به خصوص معلمان لازم است جهت کاهش بار آن اقدامات اساسی صورت گیرد. ایجاد یک محیط دارای آرامش روانی برای معلمان به عنوان یکی از مهمترین قشرهای تأثیرگذار اجتماعی در هر جامعه ای امری اساسی و ضروری است. با توجه به شیوع سریع این بیماری و کمبود تحقیقات در این زمینه، به نظر می‌رسد انجام تحقیقاتی برای کمک به شناسایی راهکارهای مقابله با اضطراب به ویژه در جامعه معلمان امری ضروری است. بنابراین با توجه به اهمیت ورزش بعنوان یک راهکار دردسترس و ساده جهت کاهش اضطراب، محقق در پژوهش حاضر بدنبال مقایسه اضطراب کرونایی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی شهرستان بجنورد برآمد.

روش‌شناسی

نوع تحقیق حاضر از نوع توصیفی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه معلمان (آموزگاران و دبیران) شاغل در کلیه مدارس آموزش و پرورش شهرستان بجنورد که تعداد آنها ۱۹۷۰ نفر بود تشکیل می‌دهند، بر اساس آخرین استعلام در سال ۱۴۰۱ تعداد معلمان غیرتربیت بدنی ۱۷۴۰ و تعداد معلمان تربیت بدنی ۲۳۰ نفر بودند که از این تعداد با توجه به جدول تعیین حجم نمونه مورگان ۳۱۲ نفر از معلمان غیرتربیت بدنی و ۱۴۰ نفر از معلمان تربیت بدنی بعنوان نمونه آماری انتخاب شدند. نمونه‌گیری به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از مدارس مختلف، مقاطع مختلف، رشته‌های مختلف و در پایه‌های مختلف مشغول به تدریس بودند انجام شد. سپس برای جمع‌آوری داده‌ها، به مدارس شهرستان بجنورد مراجعه و پرسشنامه‌ها در بین معلمان توزیع و جمع‌آوری گردید.

ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، پرسشنامه‌ای دو قسمتی شامل پرسشنامه‌ای مشخصات فردی- اجتماعی و مقیاس اضطراب کرونایروس CDAS بود. این مقیاس جهت سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا می باشد که توسط علی پور و همکاران (۱۳۹۸) تهیه و اعتبار یابی گردیده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) است. گویه‌های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می‌سنجد. جهت بررسی روایی محتوی سؤالات پرسشنامه به ۵ روان شناس باتجربه ارائه شد. این افراد درجه مفهوم بودن گویه‌ها و اینکه آیا پرسشنامه تمام جنبه‌های موضوع را دربر می‌گیرد و نیز شکل ظاهری پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند. از میان ۲۳ گویه ۱۸ گویه تایید شد. پایایی این ابزار در جامعه ۳۰۸ نفری (سن ۱۸ تا ۶۰) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل اول (۰/۸۷۹)، عامل دوم (۰/۸۶۱) و برای کل پرسشنامه (۰/۹۱۹) به دست آمد (۱۷). از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف جهت بررسی توزیع داده‌ها و همچنین پس از تعیین نرمال بودن از آزمون‌های تی مستقل و آنوای یکطرفه برای مقایسه اضطراب معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی و از آزمون‌های ضریب همبستگی () جهت تعیین همبستگی بین متغیرها استفاده شده است.

بیماری همه‌گیر مرتبط بودند (۹). در این شرایط اضطراب باعث می‌شود افراد اطلاعات غلط و درست را تشخیص ندهند، بنابراین ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند و استرس و اضطراب این اخبار می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و آنها را در برابر بیماریهایی مانند بیماری عروق و کرونا قلب آسیب پذیر کند. (۴). بدیهی است که یک معلم افسرده، مضطرب، مایوس، تندخو و ناسالم از نظر جسمانی نمی‌تواند نشاط، امنیت خاطر و ثبات را در کلاس درس و محیط آموزش و پرورش برقرار سازد. معلمان علاوه بر این که همانند همه‌ی افراد در معرض عوامل استرس زای ناشی از بیماری کرونا قرار داشتند، به عنوان عضوی از سازمان بزرگ آموزش و پرورش، با استرس‌های شغلی فراوان نیز روبرو بودند. تقویت احساس محبت و رضایت، امنیت و عزت نفس و قدرت تاب‌آوری در معلمان می‌تواند هم در جهت خود شکوفایی و هم در جهت هدایت دانش‌آموزان موثر واقع شود (۱۰).

در تحقیقات مشابه در شرایط همه‌گیری ویروس کرونا نشان داده شد که معلمان سایر رشته‌ها نسبت به معلمان تربیت بدنی مضطرب‌تر هستند. در تحقیقی دیگر نشان داده شد میزان افسردگی و اضطراب در اعضای هیئت علمی رشته تربیت بدنی در مقایسه با اعضای هیئت علمی رشته‌های غیرتربیت بدنی کم‌تر می باشد (۱۱ و ۱۲). تحقیقات دیگر نشان دادند که فعالیت‌های ورزشی با کاهش علائم اضطراب، افزایش عزت نفس و افزایش کیفیت کلی زندگی ارتباط دارد (۱۳). بنابراین به نظر می‌رسد استفاده از روش‌های ساده و بدون عارضه بجای دارو درمانی و رفتار درمانی در کاهش شدت اضطراب نقش بسیار زیادی می‌تواند داشته باشد. بسیاری از تحقیقات اثرات محافظتی پروتکل‌های مختلف ورزشی بر سیستم‌های مختلف بدن از جمله سیستم عصبی را نشان داده‌اند. علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهند ورزش می‌تواند علائم اضطراب را در افراد دارای اختلال اضطراب بهبود بخشد (۱۴). نتایج بعدی حاکی از آن بود که انجام فعالیت ورزشی منظم با شدت متوسط می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود و خطر ابتلا به عفونت‌های ویروسی در سیستم تنفسی و قلبی-عروقی کاهش یابد. ولی انجام فعالیت ورزشی با شدت بالا یا به مدت طولانی باعث ایجاد اثرات مخرب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌گردد و خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی و قلبی-عروقی را در دوره همه‌گیری کروناویروس افزایش می‌دهد (۱۵ و ۱۶).

همانطور که در بالا گفته شد یکی از اقلشاری که آسیب‌های جسمی و روانی بسیاری از اضطراب کووید-۱۹ داشته‌اند، معلمان بودند. تعطیلی مدارس و قرنطینه معلمان به دلیل شیوع بیماری-کرونا، بر عدم سلامت جسمی و روانی معلمان بی‌تأثیر نبود. کاهش فعالیت بدنی معلمان، ظهور محرک‌های استرس‌زا در خانه مانند ترس از بیمارشدن، افکار ناخوشایند، عدم ارتباط با همکاران، و دوستان، کمبود فضای کافی برای تدریس می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر سلامت روان معلمان داشت. باتوجه به فراوانی بالای این نگرانی و اضطراب و تأثیرات قابل توجه

در تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS ۲۳ استفاده گردید و سطح معناداری ۰/۰۵ بود.

نتایج

۳۰/۹ درصد از نمونه آماری پژوهش حاضر از معلمان تربیت بدنی و ۶۹/۱ درصد از نمونه آماری پژوهش حاضر از معلمان غیرتربیت بدنی انتخاب شدند. ۵۲/۳۲ درصد از نمونه آماری پژوهش حاضر را معلمان زن و ۴۷/۶۸ درصد از نمونه آماری پژوهش حاضر را معلمان مرد تشکیل می‌دهند. ۸۴/۹۹ درصد از آزمودنی‌های پژوهش حاضر در اوقات فراغت ورزش می‌کردند و ۱۵/۰۱ درصد از آزمودنی‌های پژوهش حاضر در اوقات فراغت ورزش نمی‌کردند. ۳۹/۰۷ درصد از آزمودنی‌های پژوهش حاضر در اوقات فراغت با شدت کم ورزش می‌کردند، ۲۸/۱۹ درصد از آزمودنی‌های پژوهش حاضر در اوقات فراغت با شدت متوسط ورزش می‌کردند و ۷/۷ درصد از آزمودنی‌های پژوهش حاضر در اوقات فراغت با شدت زیاد ورزش می‌کردند. ۱۵/۰۱ درصد از آزمودنی‌های پژوهش حاضر در اوقات فراغت ورزش نمی‌کردند، ۱۷ درصد از آزمودنی‌ها یک روز، ۲۳/۸۴ درصد از آزمودنی‌ها دو روز، ۲۲/۵۲ درصد از آزمودنی‌ها سه روز، ۸/۸۳ درصد از آزمودنی‌ها چهار روز، ۵/۳۰ درصد از آزمودنی‌ها پنج روز، ۲/۶۵ درصد از آزمودنی‌ها شش روز و ۴/۸۶ درصد از آزمودنی‌ها هر روز ورزش می‌کنند. با توجه به نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف متغیرهای پرسشنامه دارای توزیع طبیعی و نرمال می‌باشند (جدول ۱).

جدول ۱، نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	Z	سطح معنی داری
اضطراب	۴۵۳	۰/۴۸	۰/۵۰	۴/۳۷	۰/۰۱۳۷

نتایج آزمون t مستقل نشان داد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد بین اضطراب کووید-۱۹ و علائم روانی اضطراب کووید-۱۹ در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت معنی دار وجود ندارد اما بین علائم جسمانی اضطراب کووید-۱۹ در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت معناداری وجود دارد (جدول ۲).

جدول ۲، نتایج آزمون t مستقل جهت بررسی اضطراب کووید-۱۹ در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی

متغیر	تعداد	df	مقدار t	Sig
اضطراب کووید-۱۹	۴۵۳	۴۵۱	۰/۶۲۲	۰/۵۳
علائم جسمانی اضطراب کووید-۱۹	۴۵۳	۴۵۱	۴/۸۸	۰/۰۰
علائم روانی اضطراب کووید-۱۹	۴۵۳	۴۵۱	۰/۵۱	۰/۵۱

بطور کلی در این مقیاس نمره ۰ تا ۱ به معنای عدم اضطراب یا اضطراب خفیف، نمره ۲ تا ۹ به معنای اضطراب متوسط و نمره ۱۰ تا ۲۷ به

معنای اضطراب شدید می‌باشد و با توجه به اطلاعات مندرج در جدول می‌توان دریافت که سطح اضطراب معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی در زیرگروه علائم جسمانی متوسط می‌باشد (جدول ۳) و همچنین سطح اضطراب معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی در زیرگروه علائم روانی و اضطراب کووید-۱۹ عدم اضطراب یا اضطراب خفیف را نشان داد.

جدول ۳، نمرات اضطراب در زیرگروه علائم جسمانی در معلمان تربیت بدنی و معلمان غیرتربیت بدنی

زیرگروه علائم جسمانی	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
معلمان تربیت بدنی	۱۴۰	۶/۴۳	۴/۸۰
معلمان غیرتربیت بدنی	۳۱۳	۶/۱۶	۵/۳۳

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۴ نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بر اساس مقدار sig که کمتر از ۰/۰۵ است در سطح اطمینان ۹۵ درصد بین اضطراب کووید-۱۹ در معلمان زن و مرد تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۴، نتایج آزمون t مستقل جهت بررسی تفاوت اضطراب کووید-۱۹ در معلمان

زن و مرد

متغیر	تعداد	درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری
اضطراب کووید-۱۹	۴۵۳	۴۵۱	۴/۸۸	۰/۰۰

میانگین نمرات اضطراب معلمان زن ۱۰/۵۷ و میانگین نمرات اضطراب معلمان مرد ۶/۵۱ می‌باشد. بنابراین سطح اضطراب کووید-۱۹ در معلمان زن بیشتر از معلمان مرد بود (جدول ۵).

جدول ۵، میانگین نمرات اضطراب در معلمان زن و مرد

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
معلمان زن	۲۳۳	۱۰/۵۷	۱۰/۲۲
معلمان مرد	۲۲۰	۶/۵۱	۶/۹۷

بحث

نتایج نشان داد بین علائم جسمانی اضطراب کووید-۱۹ در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت معناداری وجود دارد اما بین نمره کلی اضطراب کووید-۱۹ و علائم روانی اضطراب کووید-۱۹ در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت معنی داری وجود ندارد. در تحقیقات مشابه در شرایط همه گیری ویروس کرونا نیز به این نتیجه رسیدند که معلمان سایر رشته ها نسبت به معلمان تربیت بدنی مضطرب تر هستند و اضطراب معلمانی که یک رشته ورزشی ندارند بیشتر از معلمان ورزشکار است (۱۱) همچنین در تحقیقی دیگر نشان داده شد میزان افسردگی و اضطراب در اعضای هیئت علمی رشته تربیت بدنی در مقایسه با اعضای هیئت علمی رشته‌های غیرتربیت بدنی کم تر می باشد (۱۲). همچنین در پژوهش های دیگر باقری شیخانگفشه و همکاران (۱۳۹۹)، نقی زاده باقی و همکاران (۱۴۰۰)، اسکندر نژاد و همکاران (۲۰۲۱) و خانی و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که انجام فعالیتهای ورزشی در دوران همه گیری

رسمی و غیر رسمی بر سرشان گسترده نشده است و این سازمانها در ایفای نقش خود ناتوان مانده‌اند. به واسطه حفظ ساختارها و ارزشهای کهن و نگاه کلیشه‌ای به نقشهای زنانه و مردانه و جامعه‌پذیری جنسیتی، این امر باعث فشار مضاعف بر جنس زن در عصر کرونا شده و افزایش مسئولیتهای وی را در پی داشته است.

نتیجه‌گیری

همه‌گیری یک بیماری می‌تواند به شدت موجب افزایش نگرانی و اضطراب و حتی بیماری‌های روانی جدی در افراد گردد. یکی از افسارهای که آسیبهای جسمی و روانی بسیاری از این پدیده داشته‌اند، معلمان بودند. تعطیلی مدارس و قرنطینه منزل معلمان به دلیل شیوع بیماری کرونا، بر سلامت جسمی و روانی معلمان تأثیر گذاشت. کاهش فعالیت بدنی معلمان، ظهور محرک‌های استرس‌زا در خانه مانند ترس از بیمارشدن، افکار ناخوشایند، عدم ارتباط با همکاران، و دوستان، کمبود فضای کافی برای تدریس و فعالیت بدنی در خانه و همچنین ترس و اضطراب ناشی از آن، می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر سلامت روان معلمان داشته باشد (۲۷). توجه به فراوانی بالای این نگرانی و اضطراب و همچنین تأثیرات قابل توجه آن بر کارایی افراد به خصوص معلمان لازم است برای کاهش بار آن اقدامات اساسی صورت گیرد. یک راهکار مؤثر جهت کاهش افسردگی و بهبود سیستم ایمنی بدن انجام فعالیت ورزشی می‌باشد. فعالیت ورزشی میتواند تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد کند که این تغییرات فیزیولوژیکی شامل بهبود بیماریهای قلبی عروقی، کاهش بیشتر درصد چربی بدن، کاهش استرس و درنهایت بهبود سیستم ایمنی بدن هستند و این عوامل در زمان پاندمی ویروس کرونا می‌توانست حائز اهمیت باشند

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

هرسه نویسنده مشارکت یکسانی داشتند

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

کرونا ویروس، به میزان قابل توجهی می‌تواند اضطراب ناشی از این ویروس ناشناخته را کاهش دهد و از شدت مشکلات احتمالی ناشی از ویروس کووید-۱۹ نیز پیشگیری نماید. همچنین انجام ورزش و فعالیت بدنی به علت غالب بودن جنبه جسمانی و فیزیولوژیکی آن موجب کاهش اضطراب در کادر درمان شده و شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد زمینه‌های رشد ویژگی‌های شخصیتی در بانوان گردید و ممکن است زمینه کاهش اضطراب کرونا را فراهم آورد (۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۱). همچنین تحقیقات نشان داده که ورزش می‌تواند از راه‌های متفاوتی در برابر ویروس کووید-۱۹ به صورت پیشگیری از ابتلا و یا بهبود برخی از بیماری‌های زمینه‌ای مانند پرفشارخونی، بیماری عروق کرونری و دیابت نقش داشته باشد. همچنین ورزش سبب کاهش سطوح کورتیزول در دراز مدت می‌شود که به دنبال آن استرس ناشی ویروس کووید-۱۹ کاهش می‌یابد و این خود باعث تقویت سیستم ایمنی افراد می‌شود. از طرفی با انجام تمرینات ورزشی با شدت متوسط می‌توان در درازمدت سیستم ایمنی را تقویت کرد (۲۲). با در نظرگرفتن شواهد علمی و توجه به شرایط شغلی گروه معلم تربیت بدنی بعنوان گروه فعال، مشارکت در برنامه‌های فعالیت بدنی در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ را می‌تواند بعنوان یک فاکتور مهم در کنترل اضطراب معلمان مورد توجه قرار داد. همچنین به احتمال زیاد تفاوت در نوع، شدت ورزش و همچنین شدت اضطراب در جمعیت مورد مطالعه می‌تواند علت تناقض برخی از فاکتورها در این تحقیق باشد.

در این تحقیق تفاوت سطح اضطراب کووید-۱۹ معلمان زن و مرد نیز مورد بررسی قرار گرفت و یافته‌ها نشان داد بین اضطراب کووید-۱۹ در معلمان زن و مرد تفاوت معناداری وجود دارد. سانتاماریا و همکاران (۲۰۲۱) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درصد بالایی از معلمان دارای علائم استرس، اضطراب و افسردگی هستند و زنان به طور قابل توجهی علائم استرس و اضطراب بیشتری را نسبت به مردان نشان می‌دهند و زنان دارای فرزند علائم افسردگی بیشتری نسبت به سایرین دارند (۲۳). همچنین، آق‌الری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان بررسی اضطراب ناشی از پاندمی کرونا ویروس در شاغلین مراکز بهداشتی درمانی نیز به این نتیجه رسیدند که میزان اضطراب در زنان بیش‌تر از مردان بود (۲۴). در پژوهشی دیگر سطح اضطراب شرکت‌کنندگان زن که ورزش می‌کردند بیشتر از شرکت‌کنندگان مرد بود (۲۵). یکی از عواملی که باعث اضطراب بالای معلمان زن می‌شود انطباق با شیوه‌های جدید آموزشی در فضای مجازی و شبکه‌های شاد است که با توجه به اجرای طرح صیانت از فضای مجازی و کیفیت بسیار پایین اینترنت در ایران در زمره مسائل رنج‌آور برای معلمان در دوره اپیدمی کرونا می‌باشد (۲۶). یافته‌های پژوهش مؤید آن است که در پاندمی کرونا، به احتمال زیاد بواسطه فقدان حمایت نهادی، آنگونه که می‌بایست گروه‌های آسیب‌پذیر شناسایی و نیازهایشان بررسی شود، انجام نشده و بدرستی چتر حمایتی سازمانهای

References

1. Yang L, Wu D, Hou Y, et al. Analysis of psychological state and clinical psychological intervention model of patients with COVID-19. *MedRxiv*. 2020.
2. Paraskevis D, Kostaki EG, Magiorkinis G, et al. Full-genome evolutionary analysis of the novel corona virus (2019-nCoV) rejects the hypothesis of emergence as a result of a recent recombination event. *Infection, Genetics and Evolution*. 2020; 79: 104212.
3. Cai H, Tu B, Ma J, et al. Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in Hunan between January and March 2020 during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*. 2020; 26: e924171-1.
4. Bajema KL, Oster AM, McGovern OL, Lindstrom S, Stenger MR, Anderson TC, Isenhour C, Clarke KR, Evans ME, Chu VT, Biggs HM. Persons evaluated for 2019 novel coronavirus—United States, January 2020. *Morbidity and mortality weekly report*. 2020 Feb 2;69(6):166.
5. González-Mesa E, Kabukcuoglu K, Blasco M, Körükçü O, Ibrahim N, González-Cazorla M, et al. (2020). Comorbid anxiety and depression (CAD) at early stages of the pregnancy A multicultural cross-sectional study. *J Affect Disord*. 2020;270: 85-89
6. اعزازی بجنوردی. المیرا، قدم پور. سمانه، مرادی. شکیب آمنه، غضبان زاده. مرضیه. پیش بینی اضطراب کرونا بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی سلامت و اضطراب مرگ در بیماران دیابتی، نشریه روان پرستاری، خرداد و تیر 1399، دوره 8، شماره 2، 1399. 44 - 34.
7. جعفریان فیروزآبادی، فائزه و شمالی احمدآبادی، مهدی. بررسی نقش اضطراب کرونا بر استرس شغلی معلمان، ماهنامه آفاق علوم انسانی، سال پنجم، شماره چهل و هشتم، فروردین ماه. 1400
8. Gao. Jianfeng, Michel Galley, and Lihong Li. «Neural approaches to conversational AI.» In *The 41st international ACM SIGIR conference on research & development in information retrieval*, pp. 1371-1374. 2018.
9. ابراهیمی، سارا. بررسی اختلال اضطراب فراگیر معلمان در شرایط همه گیری کووید-19. علوم تربیتی، 27(2)، 2020. 45-68.
10. انصاری، مریم. رابطه بین اضطراب ناشی از کرونا و تاب آوری با رضایت شغلی معلمان دوره ی ابتدایی شهر ساری، ششمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، محمودآباد. 1400
11. Dalbudak İ, Ozcan P. The relationship between physical education and other branch teachers' stress and anxiety during covid-19. *JETT*. 2021;12(2):43-54.
12. صلح جو، افروزه، افروزه، صادق، کارگر، ندا. سلامت روان اعضای هیئت علمی رشته تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی. *مجله علوم پزشکی پارس*. 2022. 35-(3)9;25
13. Marlier M, Van Dyck D, Cardon G, De Bourdeaudhuij I, Babiak K, Willem A. Interrelation of sport participation, physical activity, social capital and mental health in disadvantaged communities: A SEM-analysis. *PloS one*. 2015 Oct 9;10(10):e0140196.
14. Beck EN, Wang MT, Intzandt BN, Almeida QJ, Ehgoetz Martens KA. Sensory focused exercise improves anxiety in Parkinson's disease: A randomized controlled trial. *Plos one*. 2020 Apr 16;15(4):e0230803.
15. صیاحی مهدی و اصغری پور دشت بزرگ اسما. تاثیر فعالیت های ورزشی در عملکرد سیستم تنفسی و قلبی-عروقی در دوران همه گیری کروناویروس. *طب نظامی*. 2023
16. کاظمی نسب. نقش تمرین بدنی با شدت متوسط در پیشگیری یک مطالعه مروری روایتی. (Covid-19) از بیماری کرونا پژوهشنامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی 2021، 17.
17. Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. Preliminary validation of the Corona

- Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Quarterly Journal of Health Psychology*. 2020 Feb 20;8(32):163-75.
18. اسکندرنژاد، مهتا، حسین زاده، ملائی زنگی. «مقایسه ویژگی‌های سرسختی، منبع کنترل، اضطراب کرونا و تعیین ارتباط بین آنها در بانوان فعال و غیرفعال ورزشی». *روانشناسی ورزش* 1400، no. 2 (2021): 15-27.
 19. باقری شیخانگفشه، فرزین، شباهنگ، تاج بخش، خزر، حمیده مقدم، عارفه، شریفی پور چوکامی، موسوی، سیده مریم. «نقش اضطراب سلامت، حساسیت اضطرابی و تشدید جسمانی حسی در پیش‌بینی اضطراب کووید-19- دانشجویان». *مطالعات روان‌شناختی* 16، 4 (2021): 77-91
 20. نقی زاده باقی، عباس، گودرزی، جاوید. «مقایسه تاثیر ورزش، موسیقی و عمل به باورهای دینی در اضطراب ناشی از کرونا در کادر درمان». *مجله طب دریا* 3، 4 (2021): 71-79
 21. خانی، بهزادنیا، صلاح پور، صدر، کیمیا. «پیش‌بینی اضطراب ناشی از کرونا و کیفیت زندگی در دوران پاندمی کووید-19- بر اساس میزان مشارکت و حجم و شدت تمرینات ورزشی no. 19، و ترکیب بدنی». *جامعه‌شناسی سبک زندگی* 8 (2022): 20-40.
 22. حیدری دیاکو و مهدی پور عارف. نقش ورزش و فعالیت بدنی در مقابل ویروس کووید-19-: مروری بر مطالعات. 286-297. 1400.
 23. Santamaría, M. D., Mondragon, N. I., Santxo, N. B., & Ozamiz-Etxebarria, N. Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*, 8. 2021.
 24. اقالری، حسن‌پور، جعفریان، قلی نیا آهنگر و همت. «بررسی اضطراب ناشی از پاندمی کروناویروس در شاغلین مراکز بهداشتی درمانی شهرستان بابل در سال 1399: یک گزارش no.، کوتاه». *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان* 20 (2021): 933-942.
 25. Çifçi, Ferhat, and Abdurrahman Demir. «The Effect of Home-Based Exercise on Anxiety and Mental Well-Being Levels of Teachers and Pre-Service Teachers in COVID-19 Pandemic.» *African Educational Research Journal* 8 (2020): 20-28.
 26. محمدی-پویا، سهراب. آموزش و پرورش و کرونا؛ چالش‌ها، ارزیابی اقدامات، تحولات پسا کرونری و سیاست‌های مدیریت بحران. (2020). گزارش سیاست، پژوهشکده سیاست پژوهی و مطالعات راهبردی حکمت، 26-9
 27. Wang, Cuiyan, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho, and Roger C. Ho. «Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China.» *International journal of environmental research and public health* 17, no. 5 (2020): 1729