

## شدت و فراوانی منابع استرس زا در ایران

بشری هاتف\*، علیرضا محمدی، حبیب یاری بیگی، غلامحسین مفتاحی

مرکز تحقیقات علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، بزرگراه ارتش شمالی، خیابان دوم شرقی، تهران، ایران

\*نویسنده مسئول: (۰۲۱-۰۸۸۲۸۵-۲۲) ([boshrahatef@yahoo.com](mailto:boshrahatef@yahoo.com))

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۷/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۹/۲۳ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۳۹۴/۱۱/۱

Doi: 10.20286/hrj-010126

### چکیده

**مقدمه:** استرس یا فشار عصبی، یکی از شایع ترین معضلات زندگی است که سلامت افراد را در جهان صنعتی امروز در معرض خطر قرار داده است. امروزه ثابت شده است که استرس یکی از مهمترین عامل خطر برای بسیاری از بیماریهای مختلف روانی و نورولوژیک تا قلبی عروقی است. هدف این مقاله جمع آوری نتایج مطالعاتی است که به بررسی عوامل استرس زا در شهرهای مختلف و جمعیت‌های عمومی و خاص ایران پرداخته است .

**مواد و روش ها:** جستجوی اینترنتی با کلمات کلیدی عوامل استرس زا، شدت استرس، فراوانی استرس در مقالات چاپ شده در ایران و بین الملل مربوط به شهرهای ایران انجام شد. روش طبقه بندی عوامل استرس زا از لحاظ شدت بر اساس پرسشنامه های معتبر هولمز- راهه، پیکل و لوتانز بوده است. در مجموع ۱۰ مطالعه جمع آوری شد که بر روی ۵۱۹۹ نفر از اقشار مختلف مدیران و کارمندان تا جمعیت‌های عمومی شهرهای مختلف تهران، اصفهان، تبریز، زاهدان، سبزوار، اهواز و ماهشهر و استانهای تهران، گیلان، مازندران، اصفهان و منطقه خلیج فارس انجام شده بود. دامنه زمانی مطالعات بین سالهای ۱۳۷۱-۱۳۹۰ بوده است. مطالعاتی که فقط استرس‌های شغلی را بررسی کرده بودند یا تنها رابطه بین میزان نمره آزمونها با اختلالات روان شناختی را بررسی کرده اند، مدنظر قرار گرفته نشد .

**یافته ها و نتیجه گیری:** یافته ها نشان دادند که مشکلات اقتصادی، شغلی، محیطی و خانوادگی از شایعترین عوامل استرس زا می باشند. استرس‌های مربوط به فوت همسر، فرزند و مشکلات خانوادگی و سپس استرس‌های مربوط به مسکن و اقتصادی و شغلی از شدت بیشتری نسبت به دیگر عوامل برخوردارند.

**کلمات کلیدی:** عوامل استرس زا، شدت، فراوانی، ایران.

---

## Intensity and prevalence of source of stress in Iran

---

Boshra Hatef\*, Alireza Mohammadi, Habib Yaribeygi, Gholam Hossein Meftahi

Neuroscience Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

\*Corresponding Author, ([boshrahatef@yahoo.com](mailto:boshrahatef@yahoo.com)) (Tel & Fax: 021-22088285)

*Receive date: 10/6/2015    Accept date: 12/14/2015    Online publish: 1/10/2016*

**Doi: 10.20286/hrj-010126**

---

### Abstract

**Introduction:** Stress is the most common harmful events for general health in industrialized world. There is closely relationship between stress and several common disorders. The aim of the paper was to collect the published articles that they classified the severity and prevalence of stressors in Iran.

**Methods:** The method was internet search of keywords such as stressor, severity and prevalence of stressors in Iran. The related published articles were selected. Stressor severity classification was based on valid Holmes-rahe, Pickel and Luthans questionnaires. Ten studies in the general or special populations of different cities of Iran such as Tehran, Isfahan, Tabriz, Zahedan, Sabzevar, Mahshahr, Gilan, Mazandaran and the Persian Gulf region were collected. The studies that have assessed only job stressors or just explored the relationship between the scores of psychological disorders and stressors have not been considered.

**Result and conclusion:** The result of 5199 subjects between years of 1371 to 1390 showed economic problems, job, environment and family were the most common stressors. Also Stress related to death of spouse and child, family problems, housing, economic and job were more severe than others.

**Key Words:** Stressor, severity, prevalence, Iran.

## مقدمه

نوع و شدت وضع فشارهای روانی و استرس زا، نکات کاربردی و راهگشا را بکاربندند تا به مهار این عوامل و بالابردن سطح سلامت جامعه کمک کنند (۱۷). هنوز مطالعه ای که بطور جامع عوامل استرس زای نقاط مختلف کشور را جمع آوری کند انجام نشده است اما می توان با جمع آوری مطالعات مشابه پراکنده تا حدودی به این جمع بندی رسید. هدف این مقاله، جمع آوری مطالعاتی است که به بررسی رتبه بندی و شیوع عوامل مختلف استرس زا در ایران پرداخته اند، می باشد.

## روش کار

در این مقاله، مطالعات انجام شده در ایران که به رتبه بندی از لحاظ شدت و فراوانی عوامل استرس زا بر اساس پرسشنامه های معتبر هولمز- کوهه، پیکل و لوتانز (۱۸) پرداخته اند، مورد بررسی قرار گرفت. البته در بعضی موارد تهیه پرسشنامه بر اساس گزارشات اولیه افراد نیز در نظر گرفته شد. مطالعاتی که تنها به عوامل استرس زای شغل خاصی اشاره کرده اند یا تنها رابطه بین میزان نمره آزمونها با اختلالات روان شناختی را بررسی کرده اند، مدنظر قرار نگرفتند. سایتهای اصلی برای جستجو شامل: [www.irandoc.ac.ir](http://www.irandoc.ac.ir)، [www.ensani.ir](http://www.ensani.ir)، <http://health.barakatkn.com>، <http://www.sid.ir>، <http://iraniansocialworkers.ir>، <http://www.ravansanji.ir/>، در نهایت گزارش ارائه شده بصورت رتبه بندی عوامل استرس زا بر دو اساس رتبه بندی شدت و فراوانی می باشد.

## نتایج

در مجموع ۱۰ مطالعه جمع آوری شد. جدول شماره یک بطور جامع اطلاعات مربوط به هر مطالعه از لحاظ مکان، خصوصیات و تعداد جمعیت مورد بررسی، روش جمع آوری اطلاعات و سال مطالعه و در نهایت اعداد خام بیانگر فراوانی و شدت عوامل استرس زا بر اساس پرسشنامه های مختلف هولمز- کوهه، پیکل، لوتانز و پرسشنامه های تبیین شده توسط گروه مطالعه کننده را ارائه

استرس یا فشار عصبی، یکی از شایع ترین معضلات زندگی است که سلامت افراد را در جهان صنعتی امروز در معرض خطر قرار داده است. مدارک و شواهد کافی در این زمینه نشان می دهد که فشار عصبی شدید و مداوم بر سلامت جسمی، روانی، کمیت و کیفیت عملکرد، بهروری، رضایت شغلی، ترک خدمت، تاخیر، غیبت کارکنان و غیره موثر است (۱-۳). تحقیقات در ایران نیز نشان داده اند که استرس با بسیاری از بیماریها از جمله قلبی عروقی، بیماریهای عضلانی اسکلتی، فشارخون و اختلالات روانی ارتباط دارد (۴-۸). عامل فشار یا استرسور همان منبع بر هم زننده تعادل روانی فرد است و اگر برطرف نشود، در درازمدت موجب اختلال در عملکرد فیزیولوژیک مغز و ارتباط هیجان-شناخت و در نهایت اختلالات روانی و جسمی در فرد می شود (۹-۱۲). عوامل استرس زا بدو گروه اصلی عوامل درونی و بیرونی تقسیم کرده اند. عوامل درونی به مواردی گفته می شود که خصوصیات درونی فرد در بروز استرس نقش دارد و عوامل بیرونی به مواردی گفته می شود که خارج از فرد است و باعث بروز استرس می شود (۱۳). در تقسیم بندیهای دیگر استرسورها بشکلهای مختلف تقسیم شده اند (۱۴-۱۶) در مجموع می توان عوامل استرس زا را به چهار گروه اصلی عوامل فردی و شخصیتی، عوامل محیطی و گروهی، عوامل سازمانی و فراسازمانی تقسیم بندی کرد. در بسیاری از مطالعات که رابطه استرس با تیپ شخصیتی را می سنجدند به عامل اول می پردازند. در عامل دوم عوامل محیطی مانند آلودگیها، شلوغی و ازدحام و معماری شهری از یک طرف و روابط خانوادگی از طرف دیگر از اهمیت بیشتری برخوردارند. در عوامل سازمانی استرسورهای شغلی و داخل سازمانی نقش مهمی دارند. در عوامل فراسازمانی وضعیت اقتصادی و فرهنگی دارای درجات اهمیت بیشتری می باشند (1، 13-16). شناسایی عوامل استرس زا، به برنامه ریزان و قانون گذاران جامعه کمک می کند که با آگاهی بیشتر از

داده است. این بررسیها در مجموع بر روی ۵۱۹۹ نفر از اقشار مختلف مدیران و کارمندان تا جمعیتهای عمومی شهرهای مختلف تهران، اصفهان، تبریز، زاهدان، سبزوار، اهواز و ماهشهر و استانهای تهران، گیلان، مازندران، اصفهان و منطقه خلیج فارس انجام شده اند. دامنه زمانی مطالعات بین سالهای ۱۳۷۱-۱۳۹۰ بوده است. جدول شماره ۲، رتبه بندی فراوانی عوامل استرس زا مطالعات مختلف در کنار هم می باشد. در این جدول هر عامل استرس زا به ترتیب فراوانی خود در جدول قرار گرفته اند تا مقایسه بین مطالعات را راحت تر می کند. در جدول فراوانی حداکثر ۱۸ رتبه بدست آمد. مشکلات اقتصادی، شغلی، محیطی و خانوادگی از شایعترین عوامل استرس زا می باشند. جدول شماره ۳ بیانگر رتبه بندی شدت عوامل استرس زا است. در این جدول نیز شدت عوامل استرس زا بر اساس رتبه آنها در مطالعات مختلف در ستونهای هم تراز قرار گرفته اند تا مقایسه بین آنها راحت تر صورت گیرد. در جدول شدت حداکثر ۲۱ رتبه ثبت شد. استرسهای مربوط به فوت همسر، فرزند و مشکلات خانوادگی و سپس استرسهای مربوط به مسکن و اقتصادی و شغلی از شدت بیشتری نسبت به دیگر عوامل برخوردارند.



نظامیان منطقه خلیج فارس <sup>۱</sup>	اصفهان <sup>۹</sup>	تهران مرکز درمانی ابوذر <sup>۸</sup>	معلمین اهواز و ماهشهر <sup>۷</sup>	سبزوار <sup>۶</sup>	زاهدان <sup>۵</sup>	تبریز <sup>۴</sup>	مدیران مراکز درمانی تهران <sup>۳</sup>	مدیران صنعتی تهران، اصفهان، گیلان، مازندران <sup>۲</sup>	تهران <sup>۱</sup>	شهر	دوران بارداری	دوران حاملگی		
											دوران بارداری	دوران حاملگی		
	۵۶	۱۶.۵۸				۱۳.۸۹	۱۲		۳.۳۴		بعد از تولد بیماریهای مزمن و صعب العلاج			
									۳.۱۷		تغذیه ناسالم			
									۳.۱۷		البسه نامطلوب			
									۳.۱۷		خواب کم			
									۳.۱۷		عدم فعالیت بدنی			
		۲۰.۴۴				۱۶.۵۳		۷.۷			انجام کار غیر مورد علاقه			
							۴۹	۴۷.۷			ویژگیهای شخصیتی			
					۱۵.۲۳						سقط جنین			
۱							۴۳.۵	۱۲.۲	۳.۷۷		هوا (آلاینده و غبار)			
								۱۲.۲			آب (سیستم تصفیه، فاضلاب)			
								۱۲.۲			زباله ها			
							۴۳.۵	۱۲.۲	۳.۹۵		صوتی			
											میدانهای الکترومغناطیس مخرب			

نظامیان منطقه خلیج فارس <sup>۱۰</sup>	اصفهان <sup>۹</sup>	تهران مرکز درمانی ابوذر <sup>۸</sup>	معلمین اهواز و ماهشهر <sup>۷</sup>	سبزوار <sup>۶</sup>	زاهدان <sup>۵</sup>	تبریز <sup>۴</sup>	مدیران مراکز درمانی تهران <sup>۳</sup>	مدیران صنعتی تهران، اصفهان، گیلان، مازندران <sup>۲</sup>	تهران <sup>۱</sup>	شهر			
							۴۳.۵			مواد غذایی			
									۳.۹۸	ترافیک			
						۱۷.۰۹				تصادفات	حمل و نقل		
										نا امنی جاده ها			
۶										عدم دسترسی مناسب به مایحتاج زندگی	ساختار شهری		
										شلوغی و ازدحام			
۳								۳۱		پارکها و مراکز تفریحی			
										عدم امکانات برای معلولین			
					۱۰.۷۴	۱۰.۹۱				تغییر ساعت			
										دوری از مادر	کودکی		
										ارتباط با دیگران			
										تجربه جدید			
	۲۱	۱۴.۲۳	۱۱		۱۵.۶	۱۳.۵۳		۱۳.۳	۳.۱۹	تحصیل	جوانی	سازمانی	
										ارتباط با والدین			
										ارتباط با دوستان			
					۶.۷۸	۸.۴				شروع ازدواج			

نظامیان منطقه خلیج فارس <sup>۱</sup>	اصفهان <sup>۹</sup>	تهران مرکز درمانی ابوذر <sup>۸</sup>		معلمین اهواز و ماهشهر <sup>۷</sup>	سبزوار <sup>۶</sup>	زاهدان <sup>۵</sup>	تبریز <sup>۴</sup>	مدیران مراکز درمانی تهران <sup>۳</sup>	مدیران صنعتی تهران، اصفهان، گیلان، مازندران <sup>۲</sup>	تهران <sup>۱</sup>	شهر				
						۱۵.۱۲	۱۶.۴	۵.۴	۷.۷		دوری از همسر				
	۲۱	۱۹.۰۵	۱۶.۶۹				۱۸	۱۰.۸	۶.۶	۲.۴۷	مشکلات زناشویی				
	۷۴		۱۷.۸۸			۱۸.۴۵	۱۹.۱۴				خیانت همسر				
	۷۵					۱۸.۳	۱۸.۶۲				طلاق				
											دنیای مجازی و اینترنت				
											نا امنی جنسی				
											تفاوت‌های جنسیتی				
											سربازی				
۵		۳۰.۴۹		۱۳.۲	۱۰.۹		۱۱.۶۸	۷۷.۱	۳۶.۶		سختی کار	بزرگسالی	شغل		
						۱۳.۴۴	۱۳.۲۴	۲۵			مشکل با همکاران				
								۳۲.۶	۶۱	۳.۲۶	پارتی بازی				
۴	۷۵	۵۲.۱۳		۲۷.۷	۲۲.۵			۵۶.۵			حقوق ناکافی				
						۱۷.۶۸				۲.۶۳	نارضایتی از کار				
						۶.۶۵	۱۵.۸		۶.۶		بچه داری و تربیت				
							۱۰.۳۳				ازدواج فرزند				
							۱۰.۰۲				رفتن فرزند از خانه				



نظامیان منطقه خلیج فارس <sup>۱</sup>	اصفهان <sup>۹</sup>	تهران مرکز درمانی ابوذر <sup>۸</sup>		معلمین اهواز و ماهشهر <sup>۷</sup>	سبزوار <sup>۶</sup>	زاهدان <sup>۵</sup>	تبریز <sup>۴</sup>	مدیران مراکز درمانی تهران <sup>۳</sup>	مدیران صنعتی تهران، اصفهان، گیلان، مازندران <sup>۲</sup>	تهران <sup>۱</sup>	شهر			
			۱۹.۱۴			۱۹.۳۵	۱۹.۷۵				فوت همسر و فرزند			
	۴۶				۱۰.۸	۱۸.۸	۱۷.۹۷	۲۹.۴	۲۰		فوت یکی از اعضای خانواده			
								۷.۶	۱۳.۳	۲.۹۷	اختلافات خانوادگی			
			۱۷.۳			۱۸.۴	۱۸.۷۸			۳.۱۷	مشکلات اطرافیان مثل دادگاه و زندانی شدن اعتیاد و بیکاری			
	۲۵	۱۱.۳۱	۱۶.۰۳			۱۶.۷۱	۱۵.۳۱	۱۷.۴	۱۰	۳.۳۴	بیماری خانواده			
						۱۸.۰۶	۱۸.۹۳				زندانی شدن و دادگاه			
						۹.۶۳					بازنشستگی			
											مشکلات با همسایگان			
										۳.۵۴	تغییر محله			
	۲۵	۱۷.۹۳	۱۵.۹۸			۱۶.۸۴	۱۶.۴۱			۳.۲۷	بدهی داشتن			
	۲۳					۱۷.۹۸	۱۴.۹				بیکاری	اقتصادی		
	۷۶	۵۵.۳						۶۸.۵	۴۳.۳	۴.۲۱	تورم			
						۱۴.۹	۱۶.۴۱				وام و قسط			
									۲۸.۸		رشوه خواری و عدم مدیریت			
											نا امنی سرمایه گذاری			

نظامیان منطقه خلیج فارس <sup>۱۰</sup>	اصفهان <sup>۹</sup>	تهران مرکز درمانی ابوذر <sup>۸</sup>	معلمین اهواز و ماهشهر <sup>۷</sup>	سبزوار <sup>۶</sup>	زاهدان <sup>۵</sup>	تبریز <sup>۴</sup>	مدیران مراکز درمانی تهران <sup>۳</sup>	مدیران صنعتی تهران، اصفهان، گیلان، مازندران <sup>۲</sup>	تهران <sup>۱</sup>	شهر		
۷	۵۰							۳۵.۵	۳.۷۲	کمبود و گرانی مسکن		
										اغتشاشات سیاسی	سیاسی	
										تهدیدهای خارجی		
										انزوای سیاسی		
	۴۵					۱۲.۴۳	۴۰.۲	۲۸.۸	۳.۳	نامنی جانی و مالی	اجتماعی	
										رسانه بی کفایت	فرهنگی	
							۳۹.۱			فردگرایی		
										بروکراسی اداری		
۲			۲۷.۷	۱						عدم رفاه درمانی		
							۱۸.۵	۴۲	۳.۳۷	رشد انحرافات اخلاقی		
									۱.۹۲	تبعیضات قومی		
			۱۷.۸	۲			۵۵.۴	۴۶	۳.۵۷	تعارضات اخلاقی پائین بودن سطح فرهنگی		

ردیف های خاکستری بیانگر عوامل استرس زایی هستند که هیچکدام از مطالعات گزارش شده داده ای در مورد آنها ارائه نکرده اند

مراجع به ترتیب شماره گذاری شامل <sup>۱</sup>(۱۵) <sup>۲</sup>(۱۴) <sup>۳</sup>(۱۹) <sup>۴</sup>(۲۰) <sup>۵</sup>(۵) <sup>۶</sup>(۲۱) <sup>۷</sup>(۲۲) <sup>۸</sup>(۸) <sup>۹</sup>(۲۳) <sup>۱۰</sup>(۲۴)

جدول ۲. رتبه بندی فراوانی عوامل استرس زا

رتبه	مدیران مراکز درمانی تهران (۱۹)	تهران مرکز درمانی ابوذر (۸)	اصفهان (۲۳)	سبزوار (۲۱)	نظامیان منطقه خلیج فارس (۲۴)
۱	سختی کار	تورم	مشکلات مالی	تورم	رطوبت بیش از حد هوا
۲	تورم	حقوق ناکافی	شکست شغلی	سختی کار منزل	کمبود پزشکان متخصص و درمانگاه مناسب
۳	حقوق ناکافی	سختی کار	بستری شدن عضو خانواده	فوت یکی از اعضای خانواده	فقدان تفریحات و سرگرمی
۴	مشکلات فرهنگی و اخلاقی	انجام کار غیر مورد علاقه	بیکاری		کمبود حقوق و مزایا
۵	ویژگی فردی	مشکلات زناشویی	تغییر شغل		کمبود امکانات در محیط کار
۶	آلاینده هوا	بدهی داشتن	تغییر محله		کمبود امکانات آموزشی و پرورشی
۷	آلاینده صوتی	تحصیل	مشکلات خانوادگی		مشکل مسکن
۸	مواد غذایی ناسالم	بیماری خانواده	طلاق		مشکلات شخصی
۹	فوت یکی از اعضای خانواده		سقط		مشکلات خانوادگی
۱۰	نامنی جانی و مالی		بی خانگی		مشکلات نظامی گری
۱۱	فرد گرایی		مرگ همسر و فرزند		
۱۲	رشد انحرافات اخلاقی		خیانت همسر		
۱۳	بیماریهای مزمن و صعب العلاج		بیماری مزمن و صعب العلاج		
۱۴	مشکلات زناشویی		کمبود دارو		
۱۵	دوری از همسر		بهم خوردن نامزدی		
۱۶			دستگیری موقت		
۱۷			نگرانی تربیت فرزند		
۱۸			دعوا با همسایه		

جدول ۳. رتبه بندی شدت عوامل استرس زا

رتبه	تهران (۱۵)	مدیران صنعتی ۴ استان (۱۴)	تهران مرکز درمانی ابوذر (۸)	تبریز (۲۰)	زاهدان (۵)	معلمین اهواز و ماهشهر (۲۲)
۱	تورم	پارتی بازی	فوت همسر و فرزند	فوت همسر و فرزند	فوت همسر و فرزند	حقوق ناکافی
۲	ترافیک	ویژگی شخصی	خیانت همسر	خیانت همسر	فوت یکی از اعضای خانواده	عدم رفاه درمانی
۳	آلودگی صوتی	مشکلات اخلاقی و فرهنگی	مشکلات اطرافیان	زندانی شدن و دادگاه		پائین بودن سطح فرهنگی جامعه
۴	کمبود و گرانی مسکن	تورم	مشکلات اطرافیان	مشکلات اطرافیان		سختی کار

۵	آلودگی هوا	رشد انحرافات اخلاقی	بیماریهای مزمن	طلاق	تحصیل
۶	مشکلات اخلاقی و فرهنگی	سختی کار	بیماری خانواده	مشکلات زناشویی	
۷	تغییر محله	کمبود و گرانی مسکن	بدهی داشتن	فوت یکی از اعضای خانواده	
۸	رشد انحرافات اخلاقی	پارکها و مراکز تفریحی		تصادفات	
۹	بیماریهای مزمن و صعب العلاج	فساد اقتصادی		انجام کارهای غیر مورد علاقه	
۱۰	نامنی جانی و مالی	نامنی جانی و مالی		وام و بدهی	
۱۱	بدهی داشتن	فوت یکی از اعضای خانواده		بچه داری و تربیت کودکان	
۱۲	پارتنری بازی	مشکلات تحصیلی		دوری از همسر	
۱۳	مشکلات تحصیلی	اختلافات خانوادگی		بیماری خانواده	
۱۴	تغذیه نامناسب	آلاینده های محیطی		بیکاری	
۱۵	خواب کم	دوری از همسر		بیماری صعب العلاج- مشکلات تحصیل	
۱۶	اختلافات خانوادگی	انجام امور غیر مورد علاقه		مشکل با همکاران سرکار	
۱۷	نارضایتی از کار	مشکلات زناشویی		نامنی جانی و مالی	
۱۸	مشکلات زناشویی			سختی کار	
۱۹	تبعیضات قومی			تغییر ساعت ازدواج فرزندان	
۲۰				ازدواج	
۲۱					

## بحث

بندی دخالت داده شده اند. در بسیاری از مطالعات عوامل موثر در میزان استرس زایی را به سن، جنس، تاهل، تحصیلات، نوع شخصیت و تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی در ارتباط می دانند. در بعضی مطالعات ارتباط معناداری بین میزان استرس و اختلالات روانی اضطراب و افسردگی بر اساس پرسشنامه SCL-90-R را نیز بیان کردند که گزارش آنها از اهداف این مقاله نبود. طبق گزارش انجمن

نتایج نشان دادند که در کل شایعترین عامل استرس زا مسائل اقتصادی و شدیدترین عامل استرس زا مرگ همسر و فرزند بوده است. تورم و عدم درآمد کافی مسئله جدی در بروز استرس بالا در سطح جامعه و شاغلین می باشد. البته مطالعاتی هم بود که بطور اختصاصی عوامل استرس زایی شغل را در حرفه های مختلف بررسی کرده بودند که تا حدودی در این جمع

به نظر می آید با وجود مطالعات گسترده ای که تاکنون انجام شده در صورت امکان انجام مطالعه ملی و همه جانبه تر ضروری به نظر می آید. بر این اساس جدول شماره یک دارای خانه هایی است که در عین حال عامل استرس زا می باشند اما توسط هیچکدام از مطالعات مورد بررسی ارزیابی نشده اند. اما در همین حد هم برای اتخاذ تصمیمات عملی در کاهش استرس های اصلی جامعه اطلاعات مفیدی در دست می باشد. چرا که استرس بعنوان عامل اصلی بسیاری از اختلالات پر خطر و تهدید کننده سلامت انسان مانند ناراحتیهای قلبی عروقی (۲۷) و اختلالات روانی، باعث مراجعات بیشتر و هزینه بیشتر برای مراکز درمانی می شود.

### تشکر و قدردانی

گروه نویسندگان این مقاله از مرکز تحقیقات علوم اعصاب و بخصوص آقای دکتر هدایت صحرایی بابت راهنماییهای ارزشمندشان و نیز همکاری واحد توسعه تحقیقات بالینی بیمارستان بقیه اله عج تشکر می کنند.

### تداخل منافع

نویسندگان متذکر می شوند که هیچ گونه تداخل مدافعی وجود ندارد.

روانشناسی آمریکا، بیشترین عوامل استرس زا در آمریکا در سالهای ۲۰۰۷ تا کنون نیز شامل عوامل مالی و اقتصادی، شغلی و محیطی، خانوادگی، ارتباطات اجتماعی، سلامت، مشکلات مسکن، ثبات شغلی، مشکلات سلامت خانواده و امنیت بوده اند (۲۵). این رتبه بندی فراوانی عوامل استرس زا بسیار شبیه به آمار کشورمان می باشد که بیانگر ارتباط زیاد تاثیر نوع استرس بر انسان و اساس رفتار بیولوژیک آن دارد تا روشهای متنوع اداره جامعه.

بر اساس نتایج مطالعات، استرس مزمن و غیر قابل کنترلی که افراد در درازمدت بدلیل عوامل استرس زا تحمل می کنند عامل اصلی بسیاری از بیماریهای روانی و قلبی عروقی می باشد. در ضمن تضعیف سیستم ایمنی و کاهش توانمندی شناختی افراد بدلیل اثرگذاری مواد نوروشیمیایی آزاد شده و بهم خوردگی تعادل سیستم خودمختار بدن استرس در سرتاسر بدن از دیگر عوارض آن می باشد. این تغییرات حتی باعث تاثیرات اپی ژنتیک در فرد می شود (۲۶، ۲۷). لذا کنترل عوامل و شرایط محیطی بمنظور کاهش استرس بر افراد، یکی از اولویتهای پیشگیرانه در سیاستهای مدیریت انسانی جوامع می باشد (۲۸). در این خصوص نیز دستورات اسلامی برای اداره جوامع بشری دارای نکات بسیار کارآمد در جهت کاهش استرس می باشد (۲۹، ۳۰).

## References

- Huang GD, Feuerstein M, Sauter SL. Occupational stress and work-related upper extremity disorders: concepts and models. *Am J Ind Med.* 2002;41(5):298-314.
- Stacciarini JM, Troccoli BT. Occupational stress and constructive thinking: health and job satisfaction. *J Adv Nurs.* 2004;46(5):480-7.

3. Yu SF, Zhou WH, Gu GZ, Wu YY, Qiu Y, Wang S. [Effect of occupational stress on hypertension]. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*. 2009;27(12):706-10.
4. Khalilian AR, Hassanzadeh R, Zarghami M. To study the relationship between the psychogenic factors and physical complain scale in school students of Sari Township in 1378-79. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2000;10(26):56-61.
5. Malakoti k, Bakhshani nm, Bohaei g, Motaghipour y. Rating of Stressor Events and Their Relationship with Mental Disorders in Zahedan General population. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 1998;3(3):17-29.
6. Sadeghian E, Heidarian Pour A. Stressors and Mental Health Status among Students of Hamadan University of Medical Sciences. *Hayat*. 2009;15(1):71-80.
7. Vahedian Azimi A, Sadeghi M, Movafegh A, Sorouri Zanjani R, Hasani D, Salehmoghaddam A, et al. The Relationship between Perceived Stress and the Top Five Heart Disease Characteristics in Patients with Myocardial Infarction. *ZUMS Journal*. 2012;20(78):100-12.
8. Faghih Nasiri L, Sharifi V, Sadeghian Mehr Z, Mir Kia S. The incidence of stress and psychiatric symptoms in the population covered by health centers in Tehran Abouzar. *Advances in Cognitive Science*. 1385;8(1):47-53.
9. Arnsten AF. Prefrontal cortical network connections: key site of vulnerability in stress and schizophrenia. *Int J Dev Neurosci*. 2011;29(3):215-23.
10. Kavanagh J, Corporation R. *Stress and performance : a review of the literature and its applicability to the military*: Santa Monica, CA : Rand; 2005.
11. Marin MF, Lord C, Andrews J, Juster RP, Sindi S, Arsenaull-Lapierre G, et al. Chronic stress, cognitive functioning and mental health. *Neurobiol Learn Mem*. 2011;96(4), 583-96.
12. Richard Contrada R, Baum A. *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*. 1 ed: Springer Publishing Company; 2011.
13. HeidariSani M, Vahedi M, Rahimi G, Rahimi B. investigation and ranking the stressor factors on employees job performance in Urmia university of medical sciences staff. *Journal of Nursing and Midwifery Urmia University of Medical Sciences*. 2014;11(10):0.-
14. Abtahi H, Alvani M. Research on stress management in the industrial sector. *Studies of improvement and change management*. 1371;1(2):11-40.
15. Karami F, Daghahele A, Heydari Zahrapoor M. Effective factor in stress of Tehran population. *Social science research in Iran*. 1387;1(1):93-111.
16. Raeesi P, Zahiri M. Prevalence of severe stress, stressors and their effects on the performance of hospital managers. *Psychiatry and clinical psychology*. 1377;1(4):40-8.
17. Zare H, Salgi Z. Investigation of the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression, Anxiety and Stress in Students. *Research in psychological health*. 2013;6(3):19-29.
18. Askarian M, Saatchi M, Kamkari K, Asadi P, Moasheri A, Mohammadi Taghavi M, et al. *Psychological tests* 1389. 408 p.
19. MirSamadi M, Jafarpoor A. Factors causing stress in medical center managers in Tehran. *Iraninan Psychiatry and Clinical Psychology*. 1384;11(1):449-54.
20. Malek A, Dadashzadeh H, Poorafkary NA, Safaeeyan A. Ranking of stressful life events in general population of Tabriz – Iran. *The journal of Tabriz University of Medical Sciences*. 1387;30(4):73-80.
21. Zartosht R, Estaghi Z, Akbarzade R, Rahnama F, M T. Ranking of stressful events in Sabzevar residents. *Journal of Dena*. 1390;6(1-2).
22. Ebrahimi G S. the source of stress in teachers. *Tarbiat*. 1375;1(11):11-4.
23. Atari a, Sarafzadegan N, Ghasemi G. stressful events in the Esfahan city during the last 5 years. *Psychiatry and clinical*

- psychology. 1374;2(1):30-7.
24. Marzabadi EA, Tarkhorani H. Ranking of Stress in Military Personnel in Persian Gulf. *Journal of Applied Sciences*. 2007;7(22):3552-6.
  25. AssociationAP. [http:// www.apa.org/news/press/releases/stress/index.aspx](http://www.apa.org/news/press/releases/stress/index.aspx) 2014.
  26. Focus on stress. *Nat Neurosci*. 2015;18(10):1343.-
  27. An K, Salyer J, Brown RE, Kao H-FS, Starkweather A, Shim I. Salivary Biomarkers of Chronic Psychosocial Stress and CVD Risks: A Systematic Review. *Biological Research For Nursing*. 2015.
  28. Thoits PA. Stress and health major findings and policy implications. *Journal of health and social behavior*. 2010;51(1 suppl):S41-S53.
  29. Achour M, Bensaïd B ,Nor MRBM. An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*. 2015:1-23.
  30. Saghian M, Salehi M, Sahraei H, Akhtari Z. islamic architecture role in stress management. *J. adv. Biology* .2015;8(3):1500.