

بررسی اثرات استرس و اضطراب کاری مهندسان مکانیک در تشدید بیماری های قلبی و عروقی

رها افراسیابی زوباران^۱، میلاد افراسیابی زوباران^۲، سلماز عطاردی^۳، فاطمه علی زاده^۴، فاطمه اخوان جعفرآبادی^۵

۱- دانشجوی دکتری حرفه ای پزشکی عمومی دانشگاه شهید بهشتی تهران، Raha1998afraziabi@gmail.com

۲- کاردانی مکانیک ماشین افزار دانشگاه علمی کاربردی پردیس خانه کارگر مشهد، miladafrasiabi2022@gmail.com

۳- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، solmas1363atarodi@gmail.com

۴- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، fatemealiza69@gmail.com

۵- دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی از موسسه آموزش عالی تابران مشهد، fatemehakhavan82@gmail.com

چکیده

در این تحقیق اضطراب و فشارهای قلبی عروقی وارده بر مهندسان مکانیک خودرو در حین کار مورد بررسی قرار می گیرند. روش تحقیق به صورت کتابخانه ای و اسنادی می باشد. این تحقیق از لحاظ هدف کاربردی، از لحاظ داده ها توصیفی و از لحاظ ماهیت کمی می باشد. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه استرس شغلی OSIPOW اوسیبو، ۱۹۸۷ می باشد که دارای ۶ بعد است. یافته های تحقیق حاکی از آن است که مهندسان مکانیک و کارگران و تکنسین شغلی مکانیک هم در شغل خود از استرس و فشارها در امان نیستند و این در تشدید سایر بیماری ها اثرگذار است. نتایج تحقیق نشان داد بین فشار و استرس کاری مهندسان مکانیک و تشدید بیماری های قلبی و عروقی اثر معنی داری وجود دارد. کلمات کلیدی: اضطراب کار، فشارهای قلبی، مهندسان مکانیک، استرس شغلی.

مقدمه

خواسته های زیاد احساس درماندگی می کنند. دیدگاه مبتنی بر تجربه و تحقیقات این است که قرار گرفتن در معرض شرایط کاری استرس زا (استرس های شغلی) مستقیماً بر ایمنی و سلامت کارگران تأثیر می گذارد.

تحقیقات نشان می دهد که خودکشی، سرطان، زخم معده و اختلالات سیستم ایمنی با شرایط کاری استرس زا مرتبط هستند. تحقیقات بیشتری در این زمینه باید انجام شود تا نتایج قطعی به دست آید. برخی از کارفرمایان معتقدند که شرایط کاری پر استرس برای افزایش بهره وری و سود ضروری است. اما تحقیقات نشان می دهد که شرایط کاری استرس زا با غیبت، تأخیر و انگیزه کارمندان برای ترک کار مرتبط است، که همگی برای مشاغل پرهزینه هستند. تحقیقات اخیر در مورد سازمان های سالم نشان می دهد که سیاست هایی که به نفع کارکنان است، سود نیز دارد. سازمانی سالم سازمانی است که میزان آسیب، بیماری و ناتوانی پایینی داشته باشد و در بازار رقابت پذیر باشد.

انواع استرس

استرس به دو دسته ای استرس حاد و مزمن تقسیم بندی می شود:

۱- **استرس حاد**: استرسی که ما به طور روزمره با آن سروکار داریم و هنگامی که کار ما پیش نمی رود و یا با کسی بحث

مفهوم استرس کاری اغلب با استرس اشتباه گرفته می شود، اما این مفاهیم یکسان نیستند. این چالش از نظر جسمی و ذهنی انرژی بخش است و به افراد انگیزه می دهد تا مهارت های جدید را بیاموزند و در کار خود استاد شوند. وقتی افراد بر چالشی غلبه می کنند، احساس رضایت می کنند و این احساس برای کار سالم و سازنده ضروری است. وقتی می گویند "کمی استرس برای شما خوب است"، اغلب به معنای چالش هستند. در این مورد، توافق وجود دارد که استرس در محل کار ناشی از تعامل بین کارمند و شرایط کاری است. اما در مورد علت اصلی استرس در محل کار، نظرات متفاوت است. آیا ویژگی های شخصیتی کارمند مهمتر است یا شرایط کاری؟ این تمایز مهم است زیرا آنها به روش های کاهش و جلوگیری از استرس در محل کار واکنش متفاوتی نشان می دهند. برخی بر این باورند که تفاوت های فردی مانند شخصیت و مهارت های مقابله، مهم ترین عوامل در پیش بینی استرس زا بودن موقعیت های کاری خاص هستند. آنچه برای یک فرد استرس زا است ممکن است برای دیگری استرس زا نباشد این باور نشان می دهد که روش های پیشگیری از استرس در محیط کار باید بر کمک به کارکنان برای مقابله با موقعیت های کاری دشوار تمرکز کنند. تفاوت های فردی مهم هستند، اما شواهد علمی نشان می دهد که برخی از شرایط کاری برای اکثر افراد استرس زا هستند. استرس زا ترین موقعیت های کاری آنهایی است که در آن کارکنان در مقابل