استرس در خلبانان نظامی: بررسی شیوع علائم اختلالات روان شناختی و فرسودگی شغلی در خلبانان

M.D, Ph.D, B.Sc. ایرج یاسایی *، خدایخش احمدی ** و علیرضا کویوند ***

آدرس مکاتب: * مرکز پزشکی نیروی هوایی سپاه - ** دانشگاه علوم پزشکی بابل - *** مرکز تحقیقات علوم رفتاری و مغز

پزشکی نرسا - گروه روان‌شناختی - ایران

خلاصه

این تحقیق با هدف شناسایی اختلالات روانی شایع و مزیان فرسودگی شغلی در بین خلبانان با انتخاب تصادفی تعداد 235 نفر از خلبانان سایه انجام گرفت. برای جمعیت افرادی اطلاعات از آزمون SCL-90 و آزمون فرسودگی شغلی استفاده گردید. اطلاعات بدست آمده با استفاده از روش‌های امر توصیفی هیپنیسیون میانگین انحراف استاندارد و ضریب همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج خلاصه از تحقیق نشان داد، شاخص کل شدت علائم بیماری در بین گروه مورد بررسی بیشتر از جامعه عادی است و بطور کلی حدود 8/5% از افراد دارای علائم اختلالات روانی هستند. شیوع علایمی از اختلالات پارانویا، شکایات جسمانی، اضطراب و پرخانگری بیش از سایر اختلالات است. ارزیابی دیگر مطالعه نشان داد که بین فرسودگی شغلی و مزیان علائم اختلالات روان شناختی رابطه معنی‌دار و وجود دارد. بعلاوه هیپنیسیون بین فرسودگی شغلی و اختلالات پارانویا، شکایات جسمانی، اضطراب و افسردگی بیش از سایر اختلالات بود.

براساس نتایج حاصل، اصلاح و بهبود سیستم گزارش دانشجویان خلبانی و استفاده از ابزارهای متغیر از روان‌شناختی در زمینه و ایجاد برنامه‌های مشاوره برای کاهش میزان استرس خلبانان و درمان شیوع‌های مواج از استرس برای خلبانان را پیشنهاد می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: اختلال روان‌شناختی، فرسودگی شغلی، استرس خلبانان

مقدمه

کلمه استرس در علم زیست‌شناسی از زمان چارلز داروین (1859) مورد استفاده قرار گرفته و در فرهنگ لغت به مفهوم واکنش انسان نسبت به هرگونه محیطی اعم از محیط فیزیکی و جسمانی به‌کار رفته است. در اواست فرق نبوده در ایالات متحده آمریکا و اروپا استرس را به‌طور گسترده‌ای در علم اجتماعی و روان‌شناختی بیان نمود و طی چند سالگی داخل آمریکا بین سال‌های 67-81 بود
Hans Selye (1907-1985), an Austrian-Canadian biochemist, is best known for his work on the General Adaptation Syndrome (GAS). The GAS consists of three stages: the Alarm Reaction, the Resistance, and the Exhaustion stages. Selye's work was based on the findings of several interrelated factors that constitute stress. These factors include physical, psychological, social, and environmental stimuli. The GAS model provides a framework for understanding the body's response to stress and its potential for adaptation and resilience.

1. **Alarm Reaction**: This stage is characterized by a sudden, acute response to stress, characterized by the release of stress hormones such as cortisol and adrenaline. The body prepares for a ‘fight or flight’ response, which can include increased heart rate, blood pressure, and alertness. This stage is usually short-lived and is designed to help the body cope with immediate threats.

2. **Resistance**: If the stressor persists, the body enters the resistance stage, where it begins to adapt to the stressor. This involves a physiological and psychological adjustment, where the body tries to manage or tolerate the stressor through various coping mechanisms. The resistance stage can last for several days to weeks, depending on the severity of the stressor.

3. **Exhaustion**: If the stressor continues, the body enters the exhaustion stage. During this stage, the initial adaptive responses become overwhelmed, and the body begins to show signs of chronic stress, such as fatigue, decreased energy levels, and reduced performance. This stage can be prolonged and may lead to chronic stress-related illnesses.

Selye's GAS model has been influential in many fields, including psychology, physiology, and medicine, and continues to be a fundamental concept in understanding stress and its effects on human health. It has led to the development of various stress management techniques and interventions aimed at reducing stress and promoting resilience.
روش

این پژوهش از نوع توصیفی بوده و جمعه آماری عبارت در انجام مطالعه از خلبانان نظامی که همگی در طرح احتمالات آماری هونوردی بودند در آزمون تحقیق 24 نفر از خلبانان، به هدف توصیفی انتخاب شدند. این افراد دارای میانگین سال 27 سال و دارای سطح اجتماعی و اقتصادی تقریباً بسیاری بودند. انتخاب نمونه سمت بر این بود که نماینده که آزمون را تحت تأثیر قرار می‌گیرد از قبیل: مراجع و محل اجرای آزمون، شیوه‌های اجرای آزمون و همچنین برگزی‌های آزموده‌ها تا حد امکان کننده‌ر گردید و مسی بر این شرط آزمون برای تمامی آزموده‌ها پیکربندی شد. در این تحقیق در وارد جمع آوری اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته بودند: 

1- آزمون آزمون یکی از برتراندترین ابزارهای استخراج طبیعی در اجرای تحقیق و همکارانش در سال 1973 معرفی گردید و براساس تجربیات بانی و تجویزی و تحلیل‌های روان‌سنجی مورد تجربه‌گرایی قرار گرفته و یکی از آزمون‌هایی است که مورد استفاده در این تحقیق در وارد جمع آوری اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته بودند. 

2- SCL-90 آزمون یکی از برتراندترین ابزارهای استخراج طبیعی در اجرای تحقیق و همکارانش در سال 1973 معرفی گردید و براساس تجربیات بانی و تجویزی و تحلیل‌های روان‌سنجی مورد تجربه‌گرایی قرار گرفته و یکی از آزمون‌هایی است که مورد استفاده در این تحقیق در وارد جمع آوری اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته بودند.

در تحقیق مورد اشاره شان,

- تغییرات آزمایشگری (SCL-90)
- تغییرات آزمایشگری (SOM)
- تغییرات آزمایشگری (O-C)
- تغییرات آزمایشگری (INT)
- تغییرات آزمایشگری (ANX)
- تغییرات آزمایشگری (DEP)

در تحقیق مورد اشاره شان,

- تغییرات آزمایشگری (SCL-90)
- تغییرات آزمایشگری (SOM)
- تغییرات آزمایشگری (O-C)
- تغییرات آزمایشگری (INT)
- تغییرات آزمایشگری (ANX)
- تغییرات آزمایشگری (DEP)
برخاشکری (Hostility=HOS)، تَرس مرضی (Paranoid=PAR)، افکار پارانوئیدی (Phobic Anxiety=PHOB) و روان پریشی (Psychotism) ۲-آزمون فرسودگی شغل: این تست به منظور سنجش فرسودگی روی افراد در انجام دادن وظایف شغلی طراحی گردیده است که شامل ۳۰ سوال بوده و شایع‌های از قبیل وضعیت هیجانی، نگرشی، رفتاری و روان‌پسندی را مطالعه و اندازه‌گیری می‌نماید و به‌صورت متقابل، نمی‌دانم محقق با خانم می‌شود و نمره‌گزاری بر اساس نرم مخصص تست انجام می‌پذیرد [۲].

نتایج
در پاسخ به این سوال که میزان شبیه‌ریزی به یک از علائم اختلالات روانی شامل در بین خلبانان چقدر است، ملاحظه شد که میزان شاخص کلی بیماری (Global Severity Index = GSI) برافراشته بوده و بالاتر از میانم (۵۰ درصد) می‌باشد. این میزان در نقطه بالای ۵۰ درصد قرار دارد. برافراشته در میزان شاخص کلی بیماری با نشان می‌دهد که درصدی از نمونه‌های مورد بررسی دارای علائم اختلالات روانی هستند و شاخص کلی بیماری در بین جامعه آماری بیشتر از نقطه برش است. با توجه به این نتیجه و مطلق جدول ۱، ملاحظه شد که علائم اختلال پارانوئید بیش از سایر اختلالات در بین جامعه آماری موثر بیشتر شروع دارد و میزان آن حدود ۱۴ درصد است.

جدول ۲- میزان شبیه‌ریزی‌های فرسودگی شغلی در بین خلبانان

<table>
<thead>
<tr>
<th>میزان</th>
<th>فرسودگی شغلی</th>
<th>فرسودگی شغلی</th>
<th>فرسودگی شغلی</th>
<th>فرسودگی شغلی</th>
<th>فرسودگی شغلی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>رشد</td>
<td>۸</td>
<td>۴</td>
<td>۳</td>
<td>۳</td>
<td>۴</td>
</tr>
<tr>
<td>فرسودگی شغلی</td>
<td>۴</td>
<td>۴</td>
<td>۴</td>
<td>۴</td>
<td>۴</td>
</tr>
<tr>
<td>فرسودگی شغلی</td>
<td>۳</td>
<td>۳</td>
<td>۳</td>
<td>۳</td>
<td>۳</td>
</tr>
<tr>
<td>فرسودگی شغلی</td>
<td>۲</td>
<td>۲</td>
<td>۲</td>
<td>۲</td>
<td>۲</td>
</tr>
<tr>
<td>فرسودگی شغلی</td>
<td>۱</td>
<td>۱</td>
<td>۱</td>
<td>۱</td>
<td>۱</td>
</tr>
<tr>
<td>فرسودگی شغلی</td>
<td>۰</td>
<td>۰</td>
<td>۰</td>
<td>۰</td>
<td>۰</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>۱۰۰</td>
<td>۱۰۰</td>
<td>۱۰۰</td>
<td>۱۰۰</td>
<td>۱۰۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

و ترم مرنی با ۵/۹ درصد شبیه‌ریزی دارد. علائم اختلال افسردگی و روان پریشی در بین این نمونه‌ها قابل فاقد رواست. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها در زمینه ارتباط بین میزان شبیه علائم اختلالات روانی شامل در میزان فرسودگی شغلی در بین خلبانان مورد بررسی نشان داد. بین مقیاس‌های بالینی با آزمون فرسودگی شغلی هم‌بستگی وجود دارد. بر اساس ملاحظه‌ای که در میزان فرسودگی شغلی با علایم اختلال پارانوئید (۵۰/۰)، شبکه‌های جسمانی (۵۱/۰۱)، اضطراب (۵۲)، خاصیت‌های سنجشی (۴۳/۰) و حساسیت در رابطه بین فردی (۲۵۵) همبستگی معنی‌داری وجود دارد. از این دیدگاه ملاحظه‌ای که بین علائم‌های فرسودگی و سوسای و گرایشات روان پریشی با فرسودگی شغلی رابطه همبستگی معنی‌داری وجود دارد (نکارا جدول ۳).

نتایج حاصل در خصوص سنجش میزان شبیه‌ریزی فرسودگی ناتی (از کار فرسودگی شغلی) و همچنین میزان شبیه‌ریزی اقدمی ابتدای آن در بین خلبانان صورت آمادگی نشان داده که ۸ درصد از خلبانان مورد بررسی دچار فرسودگی شغلی شدید (نمره بالای ۳۰) به و ۶۴ درصد از معمول ابتدای خط به فرسودگی شغلی (نمره ۱۰ تا ۳۰) قرار دارند و حدود ۸۶ درصد از آنها فاقد علائم مستند اجتنابی. بعد از آن اختلال شکایت جسمانی، حساسیت بین فردی و اضطراب (هر یک با ۸۶ درصد)، برخاشکری و وسوسه (هر یک با ۵/۷ درصد).
جدول 3- میزان رابطه همبستگی بین فرسودگی شغلی و علائم اختلالات روآن شناختی

<table>
<thead>
<tr>
<th>شغل منعی</th>
<th>میزان همبستگی</th>
<th>سطح منعی داری</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>بانیون</td>
<td>0.75</td>
<td>** ( p &lt; 0.01)</td>
</tr>
<tr>
<td>شکلات‌سمنی</td>
<td>0.70</td>
<td>** ( p &lt; 0.01)</td>
</tr>
<tr>
<td>احتیاط</td>
<td>0.68</td>
<td>** ( p &lt; 0.01)</td>
</tr>
<tr>
<td>افزایش</td>
<td>0.65</td>
<td>** ( p &lt; 0.01)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث

تحقیق حاضر ویژه روایت خبانی و میزان فرسودگی شغلی در بین آنال را از یک گروه 25 نفری که به‌طور مداوم 34 رصد بالاتر از حد GSI قرار داده‌شده بود، نشان داد که با افزایش معده، نسبت بالاتری از حد GSI می‌تواند یک عامل اصلی می‌باشد. با افزایش شدت بیماری، خبانی یا روان شناختی از دیدگاه مورد علاقه‌ای بوده و در حال حاضر، مقاله‌ای در مورد مراحل و نحوه رفع اختلالات خبانی و روان شناختی ارائه نمی‌شود. برای ارائه مقاله‌ای در مورد مراحل و نحوه رفع اختلالات خبانی و روان شناختی، احتمالاً باید از نظر محاسباتی روایت شود.
منابع

7. Felson, N. Medical dictionary, اختلالات روان شناختی مکمل می‌کند و در تجربه یک گردایی از دور باتل برای فرد مبتلا ایجاد می شود که به چهار جلوتر بروید بیشتر به غرق شدن نزدیک می‌گردد.
8. در اینجا به یک نمونه از این دور باتل اشاره می‌شود. خود را ناجیز و ناوتان تلقی کند و در مقابل، حس ضعیف خود را نسبت به دیگران از دست بدهد و به دیگران باعث می‌شود افراد مظالمه نگاه کند. در تجربه روابط خود را با دیگران دارای اختلال تمایل بانداین فرد با داشتن علائم اختلالات. حالتی دوخت و بیروتو را به دست می‌دهد از دست دادن این حالتی دوخت و عاطفی هم موجب افزایش فرسودگی شغلی شده و هم میزان شدت این علائم اختلالات را بیشتر می‌کند.
9. نکته اینکه این نمونه از الکل بخشنده باعث می‌شود با مشاوره و روان شناختی به راحتی می‌توان یک چرخه را گشایش و مصرف سلامت روانی را بیایه لیبلات بار دارد. با توجه به نهادهای این تحقیق و مشکلات لیبلات و تیمان مفهوم ناشی از آن بیشتر می‌شود در انتخاب دانشجویان لیبلات نهایت توجه اعمال شود و در گزینش آنها حتماً