

ایران کنفرانس

خانه داری استرس زا است

یافته های جدید محققان حاکی از آن است که خانه داری یکی از پراسترس ترین مشاغل است.

به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران دانشگاه ایالتی پنسیلوانیای آمریکا میزان کورتیزول بزاق دهان ۱۲۲ داوطلب را به مدت سه روز اندازه گیری کردند. این ماده از شاخص های فیزیکی استرس است.

سارا داماسکی، استاد کار و اشتغال و مجری این تحقیقات دریافت: کم استرس ترین بخش روز برای بیشتر آدم ها وقتی است که بیرون سر کارند، و این مساله جدا از جنسیت، سطح تحصیلات یا نوع کار بوده است.

پژوهشگران همچنین از شرکت کنندگان در مورد احساسشان در زمان این بررسی سؤال کردند.

مردان تغییر قابل توجهی در طول روز گزارش نکردند اما زنان وقتی بیرون کار می کردند خیلی احساس بهتری داشتند تا وقتی مجبور بودند در خانه کار کنند.

به گفته داماسکی، علت این امر تا حدی می تواند این باشد که بسیاری از زنان بعد از پایان کار بیرون، باید در خانه آشپزی کنند و ظرف بشویند.

البته یکی از عوامل استرس زا برای کسانی که خانه داری می کنند بچه داری است، مثلا، تغذیه فرزندان بار سنگینی است که معمولا بر دوش مادر می افتد.

این پژوهشگر می گوید جنبه مثبت مطالعه اش این است که بیرون رفتن از خانه میزان استرس زیستی را پایین می آورد. یعنی کار برای سلامت زنان خوب است.

