

تصویر سلامت

دوره ۵ شماره ۲ سال ۱۳۹۳ صفحه ۶ - ۱

بررسی میزان فرسودگی شغلی و ارتباط آن با شیوع اختلالات اسکلتی عضلانی در کتابداران شاغل در کتابخانه های عمومی

وحیده زارع گاوگانی^۱، فاطمه رستگاری^{۲*}، جلیل نظری^۳، محمداصغری جعفرآبادی^۴

چکیده

زمینه و اهداف: در دهه ۱۹۶۰ روانشناسان شروع به بررسی ارتباط بین محیط کار افراد با تحمل آن‌ها کردند. از آنجایی که اولین آسیب فرسودگی شغلی، رنج بردن از فرسودگی بدنی است، افرادی که از این عارضه رنج می‌برند دچار احساس خستگی شدید می‌شوند. پس برای مقابله با سندرم فرسودگی کاری و کاهش ناراحتی های اسکلتی عضلانی راه های متعددی از جمله تنظیم برنامه های آموزشی اصول صحیح کار کردن؛ چرخش شغلی، استراحت دادن و تبادل اطلاعات مربوط به فرسودگی و آسیب های اسکلتی عضلانی در بین کارمندان وجود دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی همبستگی اختلالات اسکلتی عضلانی و فرسودگی شغلی در کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان همدان است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع توصیفی - تحلیلی است، جمعیت مورد بررسی کلیه کتابداران کتابخانه های عمومی استان همدان بوده که به صورت سرشماری تعداد ۱۱۲ نفر بودند. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل ۲ پرسشنامه نوردیک و فرسودگی شغلی بود. برای تأیید روایی پرسشنامه از نظرات متخصصین موضوعی استفاده شد. سپس پرسشنامه در بین کتابداران توزیع و بعد از جمع آوری برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS13 استفاده شد. $P < 0/05$ معنی دار در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: در مقوله رابطه فرسودگی شغلی و اختلالات اسکلتی عضلانی همبستگی معنادار (۷۴٪) مشاهده شده است و ارتباط ابعاد فرسودگی شغلی و نواحی اسکلتی عضلانی بررسی شد.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به محرز شدن رابطه بین فرسودگی شغلی با ناراحتی های اسکلتی عضلانی، لازم است مدیران سازمان برنامه هایی را برای بهبود وضعیت کاری، کاهش فشارها، اصلاح ابزار کار و آموزش شیوه صحیح کاری برنامه ریزی کنند.

کلیدواژه‌ها: اختلالات اسکلتی عضلانی، فرسودگی شغلی، کتابداران

۱. استادیار دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، گروه کتابداری و اطلاع رسانی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز
 ۲. کتابدار کتابخانه مرکزی استان همدان، مدرس دانشگاه علوم پزشکی همدان، کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی تبریز
 (Email: f.rastegari2@gmail.com)

۳. استادیار دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دانشکده بهداشت و تغذیه، گروه آمار

۴. استادیار، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دانشکده بهداشت و تغذیه، گروه بهداشت حرفه ای

مقدمه

کارکردن در وضعیت نامطلوب و ناراحت کننده موجب ناراحتی های مختلف در تمام اعضای بدن می شود. چنانچه فرد در این وضعیت ها به مدت طولانی فعالیت نماید، ممکن است منجر به ایجاد ناراحتی هایی در بافت عضلانی - اسکلتی یا اعصاب محیطی شده و در نهایت موجب از کار افتادگی و فرسودگی گردد. بنابراین در بسیاری از مشکلات بهداشتی و بیماری های ناشی از کار، وجود محیط کار نامناسب و عدم انطباق آن با استانداردها مهمترین عامل می باشد (۱). اختلالات اسکلتی - عضلانی مرتبط با کار از جمله مهم ترین مسائلی است که ارگونومیست ها در سراسر جهان با آن روبرو هستند و عمده ترین عامل از دست رفتن زمان کار، افزایش هزینه ها و آسیب های انسانی نیروی کار به شمار می رود (۲). در واشنگتن ۵۰٪ جراحات منجر به ۸۵٪ هزینه های مصرفی می شود. علاوه بر این اکثریت قریب به اتفاق این صدمات (۸۸٪) غیر بحرانی است و به مرور زمان به وجود می آیند؛ مثل درد پشت و سندرم تونل میچ دست (۳). مطالعات نشان دهندهی این واقعیت است که اختلالات اسکلتی - عضلانی مرتبط با کار عمده ترین عامل از دست رفتن زمان کار، افزایش هزینه ها و آسیب های انسانی نیروی کار به شمار می رود و از جمله مهم ترین مسائلی است که ارگونومیست ها در سراسر جهان با آن روبرو هستند (۲). بر اساس نتایج مطالعه انجام شده در کتابخانه دانشگاه پرینستون (Princeton University) برای حفظ سلامتی محیط کار (۴)، مدیران اغلب از شرایط نامناسب کار و آنچه می تواند سبب کاهش بهره وری شود، آگاهی ندارند و نیروی کار اغلب با شرایط نامناسب کار سازش می یابند؛ اما هزینه این سازش، افزایش زمان کار، پایین بودن کیفیت، افزایش صدمات و بیماری های ناشی از کار خواهد بود (۵). یکی از مشکلات موجود در محیط های کاری، بالا بودن فرسودگی ناشی از کار می باشد و در مشاغلی که افراد زمان زیادی از ساعت های کاری را در ارتباط نزدیک با سایر مردم می گذرانند، به وجود می آید (۶). فرسودگی شغلی، کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل فشارزاست که شامل سه مؤلفه فرسودگی عاطفی (وجود احساساتی که فرد در آن توان عاطفی خود را از دست داده و قادر به برقراری ارتباط با مددجویان نیست)، مسخ شخصیت (رفتار های خشن و عاری از احساس نسبت به همکاران و مددجویان و نگرش منفی نسبت به آنان و درک افراد به صورت اشیاء غیر انسانی) و عدم موفقیت شخصی (برداشت منفی از تلاش های شغلی و احساس عدم پیشرفت در شغل) می باشد (۷). نتایج مطالعات متعدد نشان می دهد که صفات شخصیتی در ایجاد، کاهش یا از بین بردن علائم اختلالات نقش مهمی را ایفا می کنند (۹و۸) و برای مقابله با سندرم

فرسودگی کاری، راه های متعددی از جمله کاهش تنظیم برنامه های آموزشی، تغییر شغل، محدود کردن و کم کردن ساعات کار، استراحت دادن و تبادل اطلاعات مربوط به فرسودگی در بین کارمندان ارائه شده است (۱۰). امروزه هرکس در هر مکان و موقعیتی باشد، درجاتی از فرسودگی را در محیط کار خود احساس می کند و این واقعیت، امری ملموس و انکارناپذیر در سازمان های مدرن امروزی است (۱۱). فرسودگی شغلی یکی از نتایج فشارهای گوناگونی است که به صورت علائم جسمانی و روانی بروز می کند (۱۲). فرسودگی شغلی باعث ایجاد تمایلات منفی و بدبینانه به مراجعین و همکاران می شود، که می تواند منجر به تغییر رفتار کارکنان با یکدیگر و با مراجعین شود و کارمندان کم حوصله و بداخلاق را به همراه داشته باشد و باعث کاهش کار و فعالیت روزانه آن ها شود و همین طور بهبود این وضعیت در بهتر شدن روابط در محیط کار و تکریم واقعی ارباب رجوع بر بهبود روحیه خود کارمند اشاره دارد (۱۳). از آنجایی که توجه به مقولهی سلامت در افزایش بهره وری فرآیندها و جلوگیری از آسیب های شغلی اهمیت بالایی دارد، لذا به کارگیری رویکردهایی که قادر به انجام تحلیل های ارگونومیک در فضاهای کاری باشند، می تواند سازمان را در کسب مزیت های رقابتی یاری نماید (۱۴). مطالعات متعددی در رابطه با میزان شیوع فرسودگی در مشاغل متعدد در کشور انجام شده است. فروغ رحیمی تحلیل رفتگی شغلی (Burnout) در حرفه کتابداری به عنوان یکی از حرفه هایی که طعمه ی فرسودگی می باشد، مورد بررسی قرار داده است (۱۵) و رضایی آدریانی در سال ۱۳۹۰ مطالعه خود را به بررسی استرس و فرسودگی و ارزیابی رابطه آن ها در کتابخانه اختصاص داده است (۱۶). حریری مطالعه ای در میان کتابداران کتابخانه های عمومی استان مازندران در خصوص فرسودگی شغلی انجام داده است (۱۷) و رضایی آدریانی در سال ۱۳۸۹ مطالعه ای در رابطه با شرایط ارگونومی و فرسودگی شغلی در کتابداران کتابخانه های دانشگاه اصفهان تحقیق کرده است (۱۸). از آنجایی که اکثر تحقیقات انجام شده در ایران در زمینه شیوع فرسودگی شغلی و علل آن بوده و تحقیقی در خصوص بررسی ارتباط اختلالات اسکلتی عضلانی کتابداران کتابخانه های عمومی گزارش نشده است. مطالعه حاضر در جهت بررسی ارتباط بین فرسودگی شغلی و اختلالات اسکلتی عضلانی کارکنان اداره کل کتابخانه های عمومی استان همدان طراحی و اجرا گردید.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است که به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۰ در استان همدان در بین کادر تمام کتابخانه عمومی استان همدان انجام شده است. جامعه مورد بررسی این تحقیق شامل ۱۱۲ نفر کتابدار کتابخانه‌های عمومی استان همدان می باشد که به صورت سرشماری انجام گرفته است. از میان تمام کتابداران شاغل، افرادی حایز شرایط شرکت در این مطالعه گردیدند که دارای سابقه تصادف، سابقه مصرف داروهای مؤثر بر روان، دچار مشکلات مالی سنگین، دچار معلولیت و نقص عضو، اعضای درجه یک خانواده مبتلا به بیماری‌های مزمن و لاعلاج یا معلولیت جسمی و ذهنی و روانی، و سابقه استرس شدید (مرگ یکی از نزدیکان، طلاق، تصادفات شدید، فرد معتاد در خانواده) و ناراحتی روانی در طی ۶ ماه گذشته نبودند. اطلاعات این مطالعه با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته که از دو قسمت تشکیل شده است، جمع آوری گردید. قسمت اول آن شامل پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلاچ و جکسون بوده که جهت بررسی میزان فرسودگی کارکنان به کار گرفته شد. پرسشنامه مسلاچ یکی از رایج ترین ابزارهای اندازه گیری فرسودگی شغلی است که در مطالعات متعدد (۱۹۷۱ و ۱۹۸۱) به کار گرفته شده است. این پرسشنامه از ۲۲ گزاره جداگانه تشکیل شده که سه جنبه خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و احساس کفایت شخصی را بر اساس مقیاس لیکرت (۶-۰) می‌سنجد. بر اساس امتیازات کسب شده از وضعیت افسردگی افراد در بعد خستگی عاطفی، نمرات ۱۸-۰ (خفیف)، ۱۹-۳۶ (متوسط)، ۳۷-۵۴ (شدید)، در بعد مسخ شخصیت نمرات ۱۰-۰ (خفیف)، ۲۰-۱۱ (متوسط) و ۳۰-۲۱ (شدید)، در بعد احساس کفایت شخصی نمرات ۱۶-۰ (خفیف)، ۱۷-۳۲ (متوسط)، ۳۳-۴۸ (شدید) و در رابطه با فرسودگی شغلی نمرات ۰-۴۴ (خفیف)، ۴۵-۸۸ (متوسط) و ۸۹-۱۳۲ (شدید) گزارش گردیده است. قسمت دوم پرسشنامه طراحی شده شامل پرسشنامه استاندارد نوردیک می باشد که رایج ترین ابزار اندازه گیری اختلالات اسکلتی عضلانی است. در مطالعه حاضر، ناراحتی اسکلتی عضلانی در ۹ قسمت بدن شامل گردن، شانه، کمر، مچ دست، مچ پا، زانو، ساق پا، پشت فوقانی و باسن بررسی و برای اندازه گیری شدت درد در اعضای فوق نیز از مقیاس لیکرت استفاده شد؛ که در آن، امتیاز صفر نشانگر عدم وجود درد و عدد شش نشانگر درد شدید (بسیار ناراحت) در عضو مورد مطالعه می باشد. برای تأیید روایی پرسشنامه از روایی محتوایی استفاده شد؛ که برای این کار از نظرات افراد صاحب نظر و متخصصین موضوع استفاده و در ساختار پرسشنامه طراحی شده تغییرات لازم به عمل آمد. برای ارزیابی پایایی پرسشنامه یک پیش مطالعه (Pilot Study)

انجام و آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد که نشانگر روایی بالای پرسشنامه می‌باشد. داده‌های جمع آوری شده از مطالعه بعد از کد گذاری و ورود به رایانه با استفاده از نرم افزار SPSS13 تجزیه و تحلیل، و برای تعیین ارتباط بین متغیرها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) استفاده شده و نتایج تجزیه و تحلیل داده ها بر مبنای ($p < 0/05$) معنی دار گزارش شده است.

یافته‌ها

یافته های مطالعه حاضر مربوط به اطلاعات جمع آوری شده از ۱۱۲ نفر کتابدار حایز شرایط شرکت در مطالعه شاغل در کتابخانه های عمومی استان همدان می باشد؛ که نتایج مشخصات دموگرافیک آن‌ها در جدول ۱ ارائه شده است. بر اساس نتایج به‌دست آمده میانگین سنی کتابداران ۳۰ سال می باشد. کتابداران بدون در نظر گرفتن جنسیت، دارای میانگین سابقه کار ۱۰ سال بوده که بر اساس نتایج بیش از نیمی از شرکت کنندگان (۵۱/۸٪) دارای سابقه کار زیر ۵ سال می باشند (جدول ۱).

بر اساس نتایج به‌دست آمده از مطالعه حاضر در طول یک سال گذشته بیشترین آسیب اسکلتی - عضلانی ناشی از وضعیت ارگونومیکی در بین کتابداران شاغل در کتابخانه های عمومی همدان به ترتیب در ناحیه کمر (۵۰/۸٪)، گردن (۴۸/۲٪)، فوقانی پشت (۴۱/۱٪)، شانه (۴۵٪)، زانو (۳۴/۸٪)، مچ دست (۲۸/۵٪) مشاهده شد و کمترین میزان شیوع ناراحتی اسکلتی - عضلانی در ناحیه ساق پا (۱۷/۸٪)، مچ پا (۱۶/۹٪) و باسن (۱۰/۸٪) گزارش شده است (جدول ۲).

یافته های فرسودگی شغلی نشان داد ۸۰/۵٪ کتابداران دچار خستگی عاطفی شدید و ۱۹/۵٪ در سطح متوسط قرار دارند. همچنین از لحاظ مسخ شخصیت (۱۲٪) از کتابداران در سطح متوسط قرار دارند. نتایج مطالعه نشان داد؛ ۶۱٪ کتابداران دارای کفایت شخصی متوسط هستند که در کل (۶۰٪) کتابداران از نظر فرسودگی شغلی در معرض خطر قرار دارند (جدول ۳).

نتایج بررسی مطالعه نشان داد که بین فرسودگی شغلی و شیوع اختلالات اسکلتی عضلانی رابطه معنی دار ($p < 0/05$) وجود دارد. بر این اساس نتایج بررسی نشان داد بین فرسودگی شغلی و ناراحتی در گردن، شانه و ناحیه تحتانی پشت، تفاوت آماری معنی دار وجود دارد؛ در حالی که با سایر نقاط اسکلتی - عضلانی مورد بررسی بدن رابطه معنی داری را نشان نداد. همچنین نتایج مطالعه نشان داد که در بعدهای خستگی عاطفی و مسخ شخصیت رابطه معناداری بین ناراحتی در شانه و کمر وجود دارد؛ ولی در بعد کفایت شخصی هیچ‌گونه رابطه‌ای را با ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی نشان نداد (جدول ۴).

جدول ۱. مشخصات دموگرافیک کتابداران کتابخانه های عمومی استان همدان

مشخصات	وضعیت	تعداد (درصد)
سن	۳۵-۲۵	۷۴ (%۶۶)
	۴۵-۳۶	۱۸ (%۱۶)
	۵۵-۴۶	۲۰ (%۱۸)
جنسیت	زن	۶۴ (%۵۷)
	مرد	۴۸ (%۴۳)
تأهل	مجرد	۳۹ (%۳۵)
	متأهل	۷۳ (%۶۵)
	ابتدایی	۴ (%۳.۵)
سطح تحصیلات	دیپلم	۵ (%۴.۵)
	کاردانی	۲۱ (%۱۸.۷۵)
	کارشناسی	۷۳ (%۶۵)
	کارشناسی ارشد	۹ (%۸)
	کمتر از ۱۰ سال	۷۶ (%۶۸)
سنوات خدمت	بین ۲۰-۱۰ سال	۲۸ (%۲۵)
	بیش از ۲۰ سال	۸ (%۷)

جدول ۲. میزان شیوع ناراحتی ها به تفکیک اندام ها در افراد مورد مطالعه

اندام	ناراحتی اسکلتی عضلانی		جمع کل
	بلی	خیر	
گردن	۵۴ (%۴۸.۲)	۵۸ (%۵۱.۷)	۱۱۲ (%۱۰۰)
شانه	۴۶ (%۴۱)	۶۶ (%۵۸.۹)	۱۱۲ (%۱۰۰)
مچ دست	۳۲ (%۲۸.۵)	۸۰ (%۷۱.۴)	۱۱۲ (%۱۰۰)
فوقانی پشت	۴۶ (%۴۱)	۶۶ (%۵۸.۹)	۱۱۲ (%۱۰۰)
کمر	۵۷ (%۵۰.۸)	۵۵ (%۴۹.۱)	۱۱۲ (%۱۰۰)
باسن	۱۲ (%۱۰.۷)	۱۰۰ (%۸۹.۳)	۱۱۲ (%۱۰۰)
زانو	۳۹ (%۳۴.۸)	۷۳ (%۶۵.۱)	۱۱۲ (%۱۰۰)
ساق پا	۲۰ (%۱۷.۸)	۹۲ (%۸۲.۱)	۱۱۲ (%۱۰۰)
مچ پا	۱۹ (%۱۶.۹)	۹۳ (%۸۳)	۱۱۲ (%۱۰۰)

جدول ۳. فراوانی میزان شدت ابعاد فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کفایت شخصی) در کتابداران

ابعاد	وضعیت خفیف (%)	وضعیت متوسط (%)	وضعیت شدید (%)
خستگی عاطفی	۰ (%۰)	۲۲ (%۱۹.۵)	۹۰ (%۸۰.۵)
مسخ شخصیت	۹۹ (%۸۸)	۱۳ (%۱۲)	۰ (%۰)
کفایت شخصی	۴۴ (%۳۹)	۶۸ (%۶۱)	۰ (%۰)
فرسودگی شغلی	۶۷ (%۶۰)	۴۵ (%۴۰)	۰ (%۰)

جدول ۴: ضرایب همبستگی اختلالات اسکلتی عضلانی با فرسودگی شغلی در بین کتابداران

اندام	خستگی عاطفی		مسخ شخصیت		کفایت شخصی		فرسودگی شغلی	
	P value	r	P value	r	P value	r	P value	r
گردن	۰/۱۲۷	۰/۱۳۹	۰/۱۴	۰/۱۵۶	۰/۱۴۸	۰/۱۴۷	۰/۷۴	۰/۰۲۶
شانه	۰/۱۵	۰/۰۱۵	۰/۱۲۵	۰/۰۲۶	۰/۱۴	۰/۱۵۸	۰/۲۵	۰/۰۵
مچ دست	۰/۱۴	۰/۱۵۸	۰/۲۵	۰/۵۶	۰/۴۵	۰/۲۳	۰/۱۶	۰/۰۵۲
فوقانی پشت	۰/۱۴	۰/۱۲۶	۰/۴۵	۰/۲۵	۰/۲۳	۰/۱۴	۰/۸۵	۰/۰۷۵
کمر	۰/۱۴	۰/۰۲۵	۰/۲۶	۰/۰۲۵	۰/۱۵۸	۰/۵۷	۰/۲۵	۰/۰۴۵
باسن	۰/۱۴	۰/۲۶	۰/۲۵	۰/۲۳	۰/۸۵	۰/۴۷	۰/۴۵	۰/۵۶
زانو	۰/۲۳	۰/۲۵	۰/۸۹	۰/۵۶	۰/۲۵	۰/۵۸	۰/۴۷	۰/۱۲۳
ساق پا	۰/۱۴	۰/۲۵	۰/۲۶	۰/۲۳	۰/۱۵۰	۰/۴۷	۰/۵۹	۰/۲۳
مچ پا	۰/۱۴	۰/۱۲۵	۰/۱۵	۰/۲۶	۰/۱۵۸	۰/۱۴	۰/۱۲۵	۰/۵۸

بحث و نتیجه گیری

یافته ها نشان داد که بین فرسودگی شغلی و اختلالات اسکلتی عضلانی رابطه معناداری وجود دارد. اولین آسیب فرسودگی شغلی، رنج بردن از فرسودگی بدنی است. افرادی که از این عارضه رنج می برند، دچار کاهش انرژی و احساس خستگی شدید می گردند. به علاوه این افراد برخی از نشانه های فشار بدنی نظیر سردرد، تهوع، کم خوابی و تغییراتی در عادات غذایی را به طور فراوان گزارش می دهند. امروزه هرکس در هر مکان و موقعیتی باشد، درجاتی از فرسودگی را در محیط کار احساس می کند و این واقعیت، امری ملموس و انکارناپذیر در سازمان های مدرن امروزی است (۱۱). فرسودگی شغلی یکی از نتایج فشارهای گوناگونی است که به صورت علائم جسمانی و روانی بروز می کند (۱۲). موضوع فرسودگی شغلی یا تحلیل قوای کارکنان یک مشکل شایع بوده به طوری که از هر هفت نفر شاغل در پایان روز، یک نفر دچار تحلیل می شود (۲۰). از آنجا که فرسودگی شغلی سلامت عمومی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد که منجر به ضعف روحیه، آسیب های جسمانی، پایین بودن حس همکاری و مسئولیت پذیری، احساس اضطراب و افسردگی و در نهایت عملکرد پایین می شود، پیشنهاد می شود برای کاهش یا جلوگیری از آن، مدیران سازمان با شناخت درست از منابع تنش و فشار، میزان فشار وارد شده بر فرد را کاهش داده و با ایجاد تفریحات مثبت، آموزش های ایمنی کار و برنامه های بازآموزی می توانند بهره وری فردی و سازمانی فرد را افزایش دهند. مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه فرسودگی شغلی با اختلالات اسکلتی عضلانی انجام شده است. یافته های مرتبط با اختلالات اسکلتی عضلانی نشان داد: ۳۳٪ کتابداران دچار این ناراحتی هستند، که این وضعیت در پژوهش های فولادی دهقی (۸۵.۳٪) (۲۱)، علم الهدایی (۴۲.۶٪) (۲۲) بوده است. یافته های مرتبط با فرسودگی شغلی نشان داد که ۶۰٪ در وضعیت خفیف و ۴۰٪ در وضعیت متوسط قرار دارند که این وضعیت در پژوهش های حریری (۱۶٪) (۱۷)، کمالی (۳.۳۵٪) (۱۹) گزارش شده است و

همبستگی معناداری بین اختلالات اسکلتی عضلانی با فرسودگی شغلی وجود دارد و همین امر موجب ایجاد ناراحتی در سیستم اسکلتی عضلانی می شود. این نکته نشان می دهد که عوامل خطر ساز شناخته شده از دیدگاه ارگونومیکی اثرات سوء بر سیستم اسکلتی عضلانی کتابداران شاغل در کتابخانه های عمومی بر جای گذاشته است و در آینده در صورت تغییر نکردن روال کار و انجام نشدن اقدامات اصلاحی موثر، عوارض اسکلتی عضلانی بیشتری در ایشان پدید آید (۱۲). به طور خلاصه بر اساس نتایج مطالعه حاضر، میانگین فرسودگی شغلی بیشتر از مطالعات انجام شده دیگر بوده و این امر می تواند در ارزیابی وظایف کاری افراد تداخل جدی ایجاد نماید. بالا بودن فرسودگی در کتابداران می تواند به علت فشار کاری بالا، وظایف متعدد محوله، حقوق و مزایای پایین و ابزار کاری نامناسب بوده که می تواند منجر به افزایش میزان اختلالات اسکلتی - عضلانی گردد. بنابراین پیشنهاد می گردد؛ با بررسی ابزار کاری و چگونگی تطابق آن با ویژگی های فردی و طراحی ایستگاه کاری مناسب کتابداران، از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی جلوگیری و در نهایت از میزان افسردگی شغلی را کاهش داد.

علل فرسودگی شغلی: استرسورهایی که در محیط کار با آن ها مواجه می شویم توسط خصوصیات ویژه فرد مانند شخصیت، سیستم ارزشی، سلامت، جهت گیری اهداف، سابقه تحصیلی و ادراک های موقعیت شغل تعدیل و یا تشدید می گردد. مهمترین استرس های شغلی در ارتباط با زمینه های زیر می باشد:

- ۱- استرسورهای فیزیکی در محیط کار: نور، صدا، دما
- ۲- خصوصیات ویژه شغل: سخت بودن کار، سردرگمی در وظایف، تعارض در نقش
- ۳- فشارهای گروه و همکاران: هنجارهای گروه
- ۴- سطح سازمانی مدیریت: مدیریت ضعیف، ضعف ساختاری، حمایت ضعیف رئیس
- ۵- زندگی خارج از محیط کار: زندگی خانوادگی، مشکلات مالی، دوستان خارج از محیط کار

منابع

۱. فیزنت الف. انسان، آنتروپومتری، ارگونومی و طراحی. ترجمه علیرضا چوبینه، محمد امین موعودی. تهران: کتاب ماد، ۱۳۷۵: ۱۴۲
۲. هالاندر، م. مهندسی عوامل انسانی در صنعت و تولید. ترجمه علیرضا چوبینه. شیراز: تچر، ۱۳۸۰: ۳۹۳
3. Veatch, L. Toward the Environmental Design of Library Building. Texas: Irving Public Library System. [Cited 15 May 2010]. 1987: 363.
4. Princeton university library ergonomic plan {Website}. Available at: library.princeton.edu/hr/forms/ErgoPlan.doc. June 20, 2010
۵. حبیبی الف، گوگوانی ح. مدیریت کاربرد ارگونومی و بهره وری. تهران: انتشارات مانی، ۱۳۸۰: ۲۹
6. Brooking J. Textbook of psychiatric and mental health nursing. Edinburgh, Churchill Livingstone press, 1992.
۷. خزایی ط، شریف زاده غ، بررسی وضعیت فرسودگی شغلی دندانپزشکان شهر بیرجند و برخی شهرهای تابعه. بیرجند: مجله دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۱۳۸۷.
8. Widiger TA. Five factor model of personality disorder: Integrating science and practice. Of Journal Research in Personality 2005, 39(1): 67-83.
9. Widiger TA, Seidlits L. Personality, psychopathology and aging. Journal of Research in personality 2002; 36(4): 335-362.
۱۰. بدری گرگوری، ر. سندرم روانشناختی فرسودگی شغلی معلمان و مکانیزم های مقابله ای. (پایان نامه کارشناسی ارشد). تهران: دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۳۷۴.
11. Weightman J. Introduction organization behavior. London: Longman press, 1999.
12. Russell DW, Altmaier E, Van Velzen D. Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers", Journal of Applied Psychology 1987; 72 (2): 269-274.
۱۳. ناستی زاده ن، واعظی الف، ملازهی م، هزاره مقدم م. ارتباط بین فرسودگی شغلی و سلامت عمومی در اداره کل مخابرات شهر زاهدان. یزد: مجله دانشکده تحقیقات سلامت، ۱۳۸۷.
14. Human Factors Engineering and Ergonomics {Website}. Available at: www.simaron.com/pergo.htm. April 17, 2011.
۱۵. رحیمی، ف. نگاهی به تحلیل رفتگی شغلی یا سندرم برن اوت و حضور آن در حرفه کتابداری. تهران: مجله اطلاع رسانی و کتابداری، ۱۳۸۸: ۷۷: ۲۸۹-۳۰۲
۱۶. رضایی آدریانی، ر. شعبانی، الف. متقی فر، ح. استرس و فرسودگی شغلی در محیط کتابخانه. تهران: مجله اطلاع رسانی و کتابداری، ۱۳۹۰: ۶۴: ۷۱-۱۶۱.
۱۷. حریری ن، حسن زاده پ، سنجش فرسودگی شغلی در میان کتابداران کتابخانه های عمومی استان مازندران. تهران: اندیشه های تازه در علوم تربیتی، پایگاه اطلاعات علمی SID، ۱۳۸۹: ۶: ۷۱-۸۸.
۱۸. رضایی آدریانی ر، شعبانی الف، عابدی م، بررسی همبستگی شرایط ارگونومی و فرسودگی شغلی در کتابداران کتابخانه های دانشگاه اصفهان. تهران: مجله تحقیقات کتابداری و اطلاع رسانی دانشگاهی، ۱۳۸۹: ۴: ۲۰-۲۲.
۱۹. کمالی، م. میزان فرسودگی شغلی در بین مدیران زن مدارس ناحیه دو تهران در سال ۸۳-۸۲. (پایان نامه کارشناسی ارشد). تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۵.
۲۰. رفیعی، ف. بررسی میزان فرسودگی شغلی و ارتباط آن با روش استفاده شده توسط پرستاران در حوادث و سوانح و سوختگی بیمارستان تهران و مقایسه آن با کمک پرستار شاغل در این بیمارستان. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۷۴.
۲۱. فولادی دهقی، ب. دهقان، ح. ابراهیمی قوام آبادی، ل. بررسی عوامل خطر شغلی تاثیر گذار بر بدن افراد شاغل در یکی از صنایع تولید لوازم خانگی. گیلان: مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۱۳۸۶: ۱۶: (۶۴): ۹۷-۱۰۵.
۲۲. اعلم الهادی م. بررسی ارگونومیکی محیط کار و آسیبهای جسمانی ناشی از کار با رایانه در کتابداران. (پایان نامه کارشناسی ارشد). تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، ۱۳۸۱.