

بررسی تاثیر آموزش تکنیک‌های شناختی_ رفتاری مدیریت استرس بر فرسودگی شغلی کتابداران کتابخانه‌های دانشگاهی شهر کرمان



۱- مژده سلاجقه دانشیار گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر

کرمان، کرمان، ایران. نویسندهٔ مسئول مقاله: مژده سلاجقه

آدرس کرمان میدان پژوهش- دانشگاه شهید باهنر کرمان- دانشکده ادبیات و علوم انسانی- گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی اتاق ۳۱۵

Email: msalajgh@gmail.com

msala@uk.ac.ir

تلفن ثابت: ۰۳۴۳۱۳۲۲۳۵۲ تلفن همراه: ۰۹۱۳۳۴۳۹۲۰۴

۲- نویسنده همکار خاطره اسماعیلی رنجبر دانشجوی کارشناسی ارشد علم اطلاعات و دانش‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

Email: khatere_esmaeli@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۳۳۹۸۷۰۹۴

چکیده

پژوهش حاضر در سال ۱۳۹۴ با هدف بررسی تاثیر آموزش تکنیک‌های شناختی _ رفتاری مدیریت استرس بر فرسودگی شغلی کتابداران کتابخانه‌های دانشگاهی شهر کرمان انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه کتابداران کتابخانه‌های دانشگاهی شهر کرمان شامل ۱۵۰ نفر تشکیل دادند. حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس کتابداران دانشگاهی (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. تکنیک‌های شناختی _ رفتاری مدیریت استرس طی پنج جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد. اما این آموزش روی گروه گواه اعمال نشد. پرسشنامه فرسودگی شغلی که توسط مسلش جکسون (۱۹۸۲) ساخته شده است قبل و بعد از آموزش در اختیار دو گروه قرار گرفت. اطلاعات پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمونهای کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که آموزش تکنیک‌های شناختی - رفتاری مدیریت استرس بر فرسودگی شغلی تاثیر بسزایی دارد و همچنین بین سن، سابقه‌ی کار، میزان تحصیلات و عوامل استرس‌زای شغلی کتابداران رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: شیوه شناختی _ رفتاری؛ فرسودگی شغلی؛ کتابخانه دانشگاهی؛ مدیریت استرس

مقدمه

برخی مشاغل به واسطه نوع وظایف و مسئولیت‌ها فشار ایجاد می‌کنند. بدیهی است که ماهیت این مشاغل ایجاد می‌کند که این مشاغل بیشتر در معرض فشار، خستگی و فرسودگی قرار بگیرند افرادی که در کارهای خدماتی اجتماعی آموزشی مشغول هستند بیشتر در معرض تحلیل‌رفتگی قرار می‌گیرند.