

图书馆编目馆员“心理疲劳”现象探析

李灿元, 陈颖

(厦门大学图书馆, 厦门 361005)

摘要: 心理疲劳是目前图书馆编目馆员普遍存在的心理现象。分析编目馆员产生心理疲劳的原因, 并采取相应的对策防止并消除引起心理疲劳的不良因素, 从而促进图书馆事业的不断发展。

关键词: 图书馆; 编目馆员; 心理疲劳

中图分类号: G250

文献标识码: A

文章编码: 1672-6251(2011)03-0063-03

Analysis of the Mental Fatigue of Library Catalogers

LI Canyuan, CHEN Ying

(Library of Xiamen University, Xiamen 361005)

Abstract: Mental fatigue is a common psychological phenomenon for the library catalogers. In this article, the causes of the mental fatigue formation were analyzed and corresponding countermeasures were put forward for preventing and eliminating the negative factors that cause mental fatigue of the library catalogers, and promoting the continuous development of library.

Key words: library; library catalogers; mental fatigue

随着生活节奏的加快和社会压力的增加, 疲劳已成为现代人的共性问题, 也是亚健康的最普遍症状。心理疲劳是疲劳的重要部分, 却又因其隐蔽性和长期性, 容易为人们所忽视。所谓“心理疲劳”, 是指人长期从事一些单调、机械的工作活动, 伴随着人体生化方面的变化, 中枢局部神经细胞由于持续紧张而出现抑制, 致使人对工作对生活的热情和兴趣明显降低, 直至产生厌倦情绪^[1]。心理疲劳与因连续工作而致使人能量消耗的生理疲劳不同, 它通常带有主观体验的性质, 并不完全是客观生理指标变化的反映。

图书馆采编部门是图书馆的二线业务部门。由于工作性质和工作环境等诸多因素的影响, 编目馆员经常处于心理疲劳的亚健康状态, 这直接影响了编目馆员的工作效率。因此, 关注编目馆员的心理疲劳问题, 分析编目馆员产生心理疲劳的原因, 防止并消除引起编目馆员心理疲劳不良因素, 对于促进编目馆员的身心健康和提升图书馆的业务工作质量具有极为重要的现实意义。

1 现状

为了了解图书馆编目馆员心理疲劳的状况, 本研究在福建省内 7 所图书馆 (其中 3 所为高校馆, 4 所

为公共馆) 随机调查了 200 名编目馆员, 其中男编目馆员 90 名, 女编目馆员 110 名, 最小年龄为 28 岁, 最大年龄为 56 岁。调查结果发现, 200 名编目馆员中有 137 名 (占被调查人数的 68.5%) 出现了不同程度的心理疲劳。其中 32-45 岁年龄组有 105 人存在心理疲劳症, 约占该年龄组总人数的 64%。出现心理疲劳的概率最高 (其原因可能是该年龄组编目馆员的工作及家庭压力更大, 更容易产生过度疲劳)。调查还表明, 男女编目馆员出现心理疲劳的差异无显著性。

编目馆员的心理疲劳主要表现为: 当长时间连续不断地从事图书编目工作后, 编目馆员感到精力不支, 且工作效率显著下降, 工作没有激情, 出现厌倦、压抑感, 工作差错率上升; 情绪烦躁易怒, 容易感情冲动; 以一种消极的、否定的或冷漠的态度对待别人; 有的甚至出现眩晕、头痛、背酸、恶心、食欲差等。

2 原因分析

2.1 工作特征因素

编目工作是指通过描述、揭示、组织、归纳、报道文献信息, 使每一本文献的价值充分体现出来, 方便读者查找, 使读者能够快速、准确地借阅到自己所

作者简介: 李灿元 (1977-), 男, 硕士, 馆员, 研究方向: 馆藏建设。

收稿日期: 2011-01-16

需的文献。可以说,编目是图书馆重要的业务工作,在图书馆服务体系中处于基础、关键的位置。众所周知,编目工作是一项脑力兼体力的技术性工作,劳动强度大,需要编目馆员必须长期精神持续高度集中,既要细心也要耐心,还要具备良好的身体素质。尤其是编目业务外包后,大批量进书必须在短时间内完成,工作时间紧,任务量大,加之书商数据的质量良莠不齐,使得编目馆员的审校负担大大增加。而且编目工作还是一项单调、繁琐、机械的低创造性工作,操作规则多,程式化明显,诸如分类、著录、索书号选取等都要严格遵守各种规则,不能随意发挥,稍不留神就会造成错误。这在一定程度上耗去了编目馆员的大部分精力,阻碍了他们的创造性发挥,容易出现厌倦、压抑感、注意力分散、烦躁不安等心理疲劳现象。

2.2 工作动机因素

心理疲劳与人的工作动机有很大关系。有积极工作动机的人可以忽视外界负荷对人体的影响而持续工作。而毫无持续工作动机的人对外界负荷极为敏感,往往夸大或高估不利的效应。美国心理学家迈尔提出的疲劳动机理论认为,一个人在从事某项活动中体验到疲劳的程度,依赖于个体分配给任务的能量值,依赖于个体对完成这次任务的需要和动机水平^[2]。这就是说,在实际工作中,具有高动机水平的人从总能量中分配给工作的能力值比较高,表现为在工作中干劲大、效率高,能充分发挥主观能动性,一般不会感到极度疲劳。而具有低动机水平的人,由于从总能量中分配的工作能量值比较低,他们虽然工作并不紧张,消耗的能量也并不多,但也会感到非常疲劳。可以说,编目馆员并不是完全独立的个体。其个人需求,以及实现个人需求的手段与努力程度,都受到他从属的图书馆组织氛围的影响。由于大多数编目馆员对图书编目工作缺乏动机,这势必造成其对编目工作的冷漠,情绪低落,消沉悲观,难以激发工作热情。

2.3 工作环境因素

不同的工作环境可以造成不同的心境。从人文环境来看,受传统图书馆观念的影响,图书馆工作往往得不到社会的重视,图书馆员也难于得到人们的尊重。特别是由于编目工作幕后性的特点,使得图书馆编目工作更是被人们所忽视,编目馆员的社会地位与价值常常得不到正确的评价与认可,加之图书馆的一些不公正的待遇、繁琐的规章制度以及编目馆员自身模糊的角色定位等一系列因素,使得编目馆员容易产

生厌倦、失望、抵触的工作情绪,并逐渐产生心理疲劳。从物理环境来看,许多图书馆的采编部通常位于图书馆中比较隐蔽的角落自成一室,地方狭窄,新旧书刊满屋皆是,造成了室内灰尘和细菌多,空气质量差,编目馆员活动受限,与外界读者和工作人员见面交流机会少。因此长期在这种工作环境下,编目馆员身心几乎处于亚健康状态,进而引发心理疲劳症。

2.4 个体情绪因素

心理疲劳与生理疲劳的不同点之一,就是心理疲劳易受情绪因素的影响^[3]。一个人的情绪状态通常是以他对工作和人生的态度为基础的。编目馆员如果对人生采取积极的态度,就能正确认识工作的意义,对人生充满信心。积极的情绪往往能使编目馆员将工作中积累的疲劳感消除得一干二净。相反,在消极的情绪状态下,看问题容易悲观,懒于追求,得过且过,从而影响编目质量的提高。消极的情绪使编目馆员体验到更多的疲劳效应。随着编目工作社会化,各馆编目机构不断缩减,管理重心逐渐转向参考咨询等一线服务部门,使得做幕后服务工作的采编部越来越被忽视。编目馆员经常被抽调到其他岗位去帮忙,使得他们缺乏归属感而产生心理不平衡,进而引发心理疲劳。而且,由于如今的编目环境已由原先的封闭状态,转为动态开放状态;编目内容也由单一纸制文献,扩展到多类型文献资源。所有这些变化都意味着新时期编目工作的标准更高了,难度更大了,任务更重了,对编目馆员也提出了更高的素质要求,而许多编目馆员因个人知识相对老化,感到工作压力增大,觉得自己难于胜任当前工作,在工作中出现了恐惧、逃避的心理。

3 防治措施与管理对策

编目馆员只有具备了良好的身心健康,才能做好图书编目工作。而心理疲劳却不同程度地影响了编目馆员的身心健康,制约了其工作效率和工作质量的提高。因此,图书馆应高度重视编目馆员的心理疲劳问题,加强对编目馆员工作的支持。同时,编目馆员个体也要学会调适自己的情绪,保持良好的心理状态。

3.1 营造良好的工作环境

良好的工作环境对于保持员工身心健康和提高工作效率具有非常积极的作用,能使编目馆员精神饱满地投入工作。反之则容易造成编目馆员心理疲劳。为此,图书馆应尽量给编目馆员提供一种良好的工作环境。比如,在图书馆采编部的墙壁上挂些名人书画、名言名句等,衬托图书馆的人文气氛;在工作台上摆

设些艺术插花,增添工作环境的气氛;通过美化环境有利于编目馆员良好心理环境的营造。此外,当编目馆员在工作或生活中遇到困难时,图书馆应及时为他们提供必要的帮助,使他们克服困难,解决问题,逐渐从不良情绪中调整过来。采编部门也应协调好内部的人际关系,预防和缓解编目馆员心理疲劳。比如,当编目馆员个体遇到力所不能及的事情,采编部门应发挥团队的作用,共同解决问题。总之,编目馆员只有内心愉悦,才可能由表及里,彻底改变不健康心态。

3.2 尊重并信任编目馆员

编目馆员个体需要得以满足是其产生职业动机的根本,也是其从事编目工作的不懈动力;因此,要克服编目馆员的心理疲劳,激发其职业动机,就应尊重编目馆员个体的需要,并从满足编目馆员个体需要的角度出发,采取管理策略。按照马斯洛的需要层次理论,人的需要分为5个层次,即生理的需要、安全的需要、爱和归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要^[4]。由于编目馆员从事的是脑力兼体力的技术性工作,因此,编目馆员的主要需求就集中在尊重的需要这一层次上。编目工作一旦得到图书馆领导和同事的尊重,必定会使编目馆员体验到自己的价值,增强其信心。此外,采编部主任也要信任编目馆员,给编目馆员在编目工作中一定的自主权,充分调动编目馆员的工作积极性,激励编目馆员的职业动机,防止其心理疲劳。

3.3 加强与编目馆员的沟通

人的思想、感情、工作都是需要沟通的。为了防止并消除引起编目馆员心理疲劳的不良因素,图书馆应建立畅通无阻的信息和情感交流渠道,采用丰富多样的沟通手段,建立一个开放、互动的沟通空间。首先,要加强馆领导与编目馆员之间的沟通。馆领导要学会积极地聆听,表达出领导愿意接受编目馆员意见和建议的姿态,这有利于编目馆员积极表达自己的意

见和想法。其次,在采编部内部应营造人人平等、民主和谐的氛围,让采编部每个成员参与本部门事务的决策,特别是涉及到编目馆员密切相关的问题,要广泛听取编目馆员的意见,发动编目馆员参与讨论,以形成共识。此外,图书馆部门工会可组织丰富多彩的业余文化活动,通过活动增进编目馆员之间的相互了解,减少直至消除编目馆员之间以及领导与编目馆员之间的误解和隔阂,从而有效防止编目馆员心理疲劳。

3.4 学会调适,保持良好的心态

编目馆员个体心理自我调适是缓解其心理疲劳的有效途径。为此,当个体处在消极的情绪状态时,应该及时进行自我调适,有效地疏通消极情绪。具体做法是:首先,编目馆员可以利用业余时间学习有关心理健康方面的知识,能够对自己的心理健康状态有一个大体的自我评估,进行自我心理疏导,或者求助于心理辅导教师或心理医生,这样就减少了产生严重心理疲劳的概率。其次,编目馆员要培养广泛的兴趣和爱好,提高自身的生活情趣,主动打破相对孤立和封闭的工作环境,积极参加一些健康的社交活动和体育锻炼,如打球、步行等,缓解心理疲劳。最后,要学会换位思考。如果从某一角度来看,可能会引起消极的情绪体验,产生心理压力,这时只要能够转换一个角度来思考,就会看到另一番情景,心理压力可能迎刃而解或在很大程度上消除。

参考文献

- [1] 丁青.警惕职场心理疲劳[J].精品(健康),2007,(9):50-53.
- [2] 常弘,穆扬.心理疲劳与倦怠的关系[J].辽宁经济,2009,(10):78.
- [3] 赵元吉,彭蕾,雷鸣.体操运动员心理疲劳的产生原因与恢复手段研究[J].成都体育学院学报,2004,(2):64-66.
- [4] 张庆华.人本主义心理学及其对当代课程改革的价值探寻[J].湖北第二师范学院学报,2009,(11):96-97,102.