

مقایسه میزان خستگی، کمیت و کیفیت خواب در نوبت کاران پیر و جوان

مهناز صارمی*، دکتر رضا خانی جزنی**، دکتر پاتریسیا تاسی***

* دانشجوی دوره دکترای ارگونومی، دانشگاه لوئی پاستور، فرانسه
** گروه بهداشت حرفه ای، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
*** گروه روانشناسی، دانشگاه لوئی پاستور، فرانسه

چکیده

سابقه و هدف: تردیدی نیست که نوبت کاری باعث ایجاد خستگی می شود و اثرات منفی نوبت کاری در افراد مسن تر شیوع بیشتری دارد. از طرفی برخی عوامل موجود در محیط کار نیز در ایجاد خستگی موثر شناخته شده اند. هدف از این مطالعه بررسی امکان تأثیر توأم نوبت کاری، عوامل زیان آور محیط کار و سن در ایجاد خستگی ناشی از کار است.

روش بررسی: این مطالعه به روش میدانی (field study) و با استفاده از پرسش نامه بر روی ۲۰۱ نوبت کار شاغل در یک کارخانه تولید مواد شیمیایی در کشور فرانسه اجرا گردید. افراد نمونه به روش نمونه در دسترس انتخاب و به دو گروه سنی ۴۰ < سال و ۴۰ > سال تقسیم شدند.

یافته ها: مواجهه شغلی با مواد شیمیایی، حرارت، ارتعاش، روشنایی، عوامل ارگونومیکی و روانی - اجتماعی در ایجاد خستگی ارتباط معنی داری نداشت. گروه سنی بالاتر و افراد مواجه با سروصدا شکایت بیشتری از خستگی داشتند ($P < 0/01$ در هر دو مورد). کمیت خواب به زمان کار وابسته بود، بطوری که طولانی ترین ساعات خواب مربوط به نوبت عصر و کوتاه ترین مربوط به نوبت صبح بود ($P < 0/01$ در هر دو مورد). بین دو گروه سنی از نظر میزان ساعات خواب بر حسب شیفت اختلاف معنی داری مشاهده شد. گروه سنی بالاتر در نوبت صبح بیشتر ($P < 0/05$) و در نوبت شب کمتر ($P < 0/01$) از همکاران جوان خود می خوابیدند. در صورت مواجهه با سروصدای شغلی، مقدار خواب شب کاران ۴۰ > سال کاهش مضاعفی یافت ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: یافته های این تحقیق نشان می دهد که توانایی افراد در تطبیق با نوبت کاری، به ویژه شب کاری، با افزایش سن کاهش می یابد و این کاهش در صورت مواجهه با سروصدا تشدید می شود.

واژگان کلیدی: نوبت کاری، سن، سروصدا، خواب، خستگی ناشی از کار.

مقدمه

با اینکه اثرات زیان آور نوبت کاری بر روی سلامتی شاغلین به اثبات رسیده، لیکن تعداد افراد درگیر با این پدیده روز به روز رو به افزایش است. به عبارت دیگر، به نظر می رسد که پیشرفت های تکنولوژیکی، اقتصادی و پیدایش جوامع ۲۴ ساعته، وجود سیستم های کاری شبانه روزی را ضروری کرده

است. نوبت کاری علاوه بر اینکه با اختلالاتی نظیر بیماری های قلبی - عروقی و گوارشی در ارتباط است، به عنوان یکی از مهم ترین عوامل ایجاد خستگی ناشی از کار مطرح می باشد (۲۰۱). بروز خستگی در میان نوبت کاران مستقیماً ناشی از ساعات کاری نامتعارف آنهاست، چرا که شاغلین را ملزم می گرداند تا بر خلاف چرخه طبیعی خواب - بیداری عمل کنند. به این معنی که تمام یا بخشی از شب را به کار و در مقابل، ساعات روز را به استراحت اختصاص دهند. امروزه تردیدی نیست که خواب روز چه از نظر کمی و چه از نظر

آدرس نویسنده مسئول: Mahnaz Saremi, 21, rue Becquerel 67087 Strasbourg, France

(email: sareminim@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۶/۴/۱۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۷/۳/۲۰