

فرسودگی هیجانی معلمان

گردآوری و تالیف:

مهناز مستری



سرشناسه	:	مستری، مهناز، ۱۳۵۵- پدیدآور
عنوان و نام پدیدآور	:	فرسودگی هیجانی معلمان / گردآوری و تالیف مهناز مستری.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص. نمودار؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۳۷۷۹-۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۸۵-۹۴
موضوع	:	معلمان - فشار روانی کار Teachers - Job stress معلمان - رضایت از کار Teachers - Job satisfaction هوش هیجانی Emotional intelligence
رده‌بندی کنگره	:	LB2840/2
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۱/۱۴۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۲۹۷۷۹۸
وضعیت رکورد	:	فیا

www.ketab.ir

فرسودگی هیجانی معلمان

مهناز مستری	که گردآوری و تألیف
برگ و باد	که ناشر
۱۰۰۰ نسخه	که شمارگان
اول ۱۴۰۲	که نوبت چاپ
۸۰۰۰۰ تومان	که قیمت

ISBN: 978-622-93779-6-3



مرکز فروش کتاب:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

۱. مقدمه
۷. فرسودگی شغلی
۸. فرسودگی شغلی چه زمانی رخ می‌دهد؟
۹. دلایل بروز فرسودگی شغلی یا کارزدگی
۱۱. چه افرادی در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند؟
۱۲. مراحل ایجاد فرسودگی شغلی، علائم و نشانه‌های آن
۱۵. راهکارهای مقابله با فرسودگی شغلی
۱۸. تأثیر فرسودگی شغلی بر کسب و کارها
۲۱. فرسودگی هیجانی
۲۳. مبانی نظری فرسودگی هیجانی
۲۴. عوامل زمینه ساز فرسودگی هیجانی - شغلی
۲۸. هیجان در محیط کار
۲۹. عوامل طبیعی فرسودگی هیجانی
۳۰. راهبردهای مقابله با فرسودگی هیجانی
۳۱. انواع محرک تنش‌زا و بوجود آورنده فرسودگی هیجانی
۳۳. بهزیستی فضیلت‌گرا و بهزیستی روانی
۳۶. بهزیستی فضیلت‌گرا
۳۷. مولفه‌های بهزیستی
۴۱. دیدگاه‌ها در مورد بهزیستی
۴۳. عوامل تأثیرگذار بر بهزیستی

مقدمه

فرسودگی هیجانی که نوعی حالت تحلیل و خستگی است، جزء اولیه فرسودگی شغلی است. فرسودگی هیجانی مشتمل بر احساسات متنوع و وسیعی نظیر احساس تهی شدن هیجانی نسبت به کار و شغل، احساس خستگی در زمان‌های شروع کار، احساس ناکامی و سرخوردگی از کار و احساس فشار زیاد کاری از لحاظ هیجانی در مواقع انجام کار می‌باشد (کاپونی و پیتریلو، ۲۰۱۸، ص ۱۷۵۹).

فرسودگی هیجانی احساس بیش از حد هیجانی شدن توسط افراد درگیر با کار است و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد شاغل از نظر فیزیکی احساس خستگی می‌کند و یا از نظر روانشناسی و احساسی تخلیه شده است. فرسودگی هیجانی ناشی از فشارهای عصبی و روانی است که باعث می‌شود فرد احساس درماندگی، خلق پایین، بی‌اشتهایی، گوشه‌گیری و کناره‌گیری از اجتماع کند و نتواند هیجانات مثبت و منفی را بروز دهد. عملکردش کاهش و توان استفاده از تمام توان و انرژی خود در را ندارد. چنین فردی ممکن است در جستجوی مشاغل و نقش‌های اداری و اجرایی

باشد. معمولاً افراد درگیر با فرسودگی هیجانی هیچ گونه پیشرفت و ترقی در زندگی حرفه ای و شخصی خویش ندارند.

سه دسته از تقاضاهای شغلی فشارآور در محیط های کار، گرانباری شغل، تعارض کار خانواده و خانواده کار، و نبود بهزیستی روانی هستند. هر یک از این سه متغیر به اشکال مختلف، باعث پدیدآیی سطحی از فشار یا استرس شغلی و بدنبال آن فرسودگی هیجانی و شغلی در فرد می شوند و از این طریق سطح عملکرد و پیامدهای رفتاری وی را در عرصه های مختلف تحت تأثیر قرار می دهند.

امروزه نقش خانواده در آرامش افراد در محیط شغلی مورد تایید روانشناسان قرار گرفته است. هرگاه افراد قادر به انجام وظایف و مسئولیت های خانوادگی و شغلی خود نباشند و وظایف ناشی از نقش خانوادگی شان با وظایف ناشی از تعهدات شغلی آنها تداخل کند یا برعکس؛ به گونه ای که آنها در ایفای وظایف شغلی و خانوادگی خود دچار فشار و دشواری گردند و از عهده الزامات هر دو نقش به خوبی برنیایند، دچار تعارض بین نقش های شغلی و خانوادگی شده اند (هانو،^۱ ۲۰۱۶).

بر این اساس می توان گفت منابع فرسودگی شغلی متعدد هستند و این منابع هم داخلی و هم خارجی می باشند. استرس شغلی موجب برهم خوردن تعادل روانی و بدنبال آن موجب فرسودگی شغلی و هیجانی خواهد شد. هر چند امروزه کار و شغل به عنوان حقیقتی مطلوب و وسیله ای برای ارضای نیازهای اساسی انسان و نیل به خودشکوفایی و پرورش استعدادها و توانایی های افراد مد نظر است، اما عوامل استرس زای شغلی نیز به گونه های مختلف سلامت شغلی و روانی افراد شاغل را مورد تهدید قرار می دهند (دمیتروویچ، بردساو، برج،^۲ ۲۰۱۶).

^۱ - Hono

^۲ - Domitrovich, Bradshaw, Berg