

فرسودگی شغلی
و همبسته‌های آن

نویسنده:

سارا بهادری

سرشناسه	: بهادری، سارا، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: فرسودگی شغلی و همبسته‌های آن / نویسنده سارا بهادری؛ ویراستار علمی فروغ ماهی گیر.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ص: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۰۵۶۶-۱ ریا ۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص ۲۲۷ - ۲۶۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: فشار روانی کار — ایران — نمونه‌پژوهی
موضوع	: Job stress -- Iran -- Case studies
موضوع	: کارکنان — ایران — بهداشت روانی — نمونه‌پژوهی
موضوع	: -- Mental health -- Iran -- Case studiesEmployees
موضوع	: ایران — کارمندان و کارکنان — فشار روانی کار — نمونه‌پژوهی
موضوع	: Iran -- Officials and employees -- Job stress -- Case studies
شناسه اف	: ماهی گیر، فروغ، ۱۳۵۳ - ویراستار
رده بندی کتب	: ۸۵/۵۵۴۸HF
رده بندی دیویی	: ۷۲۰۹۵۵ - ۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۸۶۹۵۶

فرسودگی شغلی و همبسته‌های آن

نویسنده: سارا بهادری

ویراستار علمی: دکتر فروغ ماهی گیر

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۶۰

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۰۵۶۶-۱

چاپ و نشر: نوروزی

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.

فهرست

پیشگفتار	۹
فصل اول: فرسودگی شغلی	۱۱
فصل دوم: عوامل ایجاد کننده فرسودگی شغلی	۲۷
فصل سوم: یک دهای مختلف نسبت به فرسودگی شغلی	۳۹
فصل چهارم: پیشینه پژوهش در زمینه فرسودگی شغلی	۴۳
فصل پنجم: روش های کاهش فرسودگی شغلی	۶۹
فصل ششم: رسودگی تحصیلی	۷۳
فصل هفتم: فرسودگی شغلی و ناکامی	۷۹
فصل هشتم: فرسودگی شغلی و رضایت زناشویی	۹۳
فصل نهم: فرسودگی شغلی و عدالت سازمانی	۱۲۳
فصل دهم: فرسودگی شغلی و جو اخلاقی	۱۳۳
فصل یازدهم: فرسودگی شغلی و تعارض کار - خانواده	۱۴۹
فصل دوازدهم: فرسودگی شغلی و افسردگی	۱۶۱
فصل سیزدهم: اضطراب اجتماعی و فرسودگی شغلی	۱۸۱
فصل چهاردهم: پژوهش میدانی در زمینه فرسودگی شغلی	۱۹۹
منابع و مأخذ	۲۳۰

پیشگفتار

فرسودگی شغلی^۱ سندرمی است متشکل از خستگی عاطفی (احساس تخلیه توان روحی)، مسخ شخصیت (واکنش منفی، عاری از احساس و توأم با بی‌اعتنایی مفرط نسبت به گیرندگان خدمات) و کاهش احساس موفقیت فردی (کاهش احساس شایستگی و موفقیت در حرفه) است که در بین کارکنان حرف خدمات آموزشی بروز می‌کند. این سندرم با ایجاد تصور منفی از خود، نگرش منفی نسبت به شغل و احساس عدم ارتباط با مراجعین هنگام ارائه خدمات، به افت شدید کیفیت خدمات آموزشی می‌انجامد (تانکردی^۲ و همکاران، ۲۰۰۹).

امروزه در سازمان‌ها به دلیل ارتباط مستقیم با سلامتی انسان‌ها یکی از مهم‌ترین حوزه‌های توسعه پایدار در جوامع شری به شمار می‌رود. تحقق این امر نیازمند کارکنانی سالم، شاداب و با انگیزه کار، بالایی باشد. در تمام سازمان‌ها به کارکنانی برخورد می‌کنیم که هنگام ورود به شغل کارمند برادرم، داسوز و علاقمندی بوده‌اند، اما معمولاً پس از چند وقت کارکردن و مواجهه شدن با اشیاء، مشکلات و استرس‌های شغلی در محیط کار، احساس خستگی کرده و حتی مایلند از کار خود کناره‌گیری نمایند. در این میان یکی از عوامل شایع می‌تواند فرسودگی شغلی باشد. فرسودگی شغلی که از نظر معنایک حالت خستگی بدنی، هیجانی و ذهنی را در بر می‌گیرد، موضوعی است که امروزه مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته است.

از جمله کوری^۳ و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند که فرسودگی شغلی، یکی از رایج‌ترین پدیده‌های بسیار شایع در حرفه‌های یاری‌رسان است. کارکنانی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند، معمولاً از لحاظ جسمانی، عاطفی و ذهنی خسته هستند. این امر تأثیر گسترده‌ای در کیفیت عملکرد آنها در جای می‌گذارد. به گونه‌ای که کارکنان به تدریج احساس می‌کنند که نمی‌توانند با مراجعین مواجه شوند و کارکردن با مراجعین برایشان سخت و دشوار می‌شود و در نتیجه نگرش‌های منفی نسبت به مراجعین پیدا می‌کنند. به تدریج رابطه آموزشی رنج‌آور می‌شود و کار آموزشی به جای این که جالب، چالش‌انگیز، فعالانه و خلاق باشد بسیار خسته‌کننده می‌شود.

این موضوع گاه باعث شکست و کاهش عزت نفس آن ها می گردد. در این میان توجه به سلامت روانی یعنی تأکید بر روش هایی که سازمان را دگرگون می سازد تا رضایت شغلی و بهره وری کارکنان را افزایش دهد و در نتیجه مشارکت و خشنودی آنها از کار بیشتر شده و استرس ناشی از کار کاهش یابد که با کاهش استرس ناشی از کار، فشار روانی و به دنبال آن فرسودگی شغلی نیز کاهش می یابد.

مطالعات انجام شده در کشور ما نیز حاکی از آن است که فرسودگی شغلی به طور واضح و شفافی در کارکنان ایرانی در مراکز دولتی وجود داشته که می تواند تهدید کننده ی جامعه کارمندی ایران باشد.

در این کتاب کوشش شده است تا مفهوم فرسودگی شغلی به صورت دقیق تری بررسی و با استفاده از آخرین یافته های به دست آمده در این زمینه، تصویر شفاف تری از آن ارائه شود. در این راستا، مطالب کتاب در چهارده فصل جداگانه تنظیم شده است.

امیدواریم مجموعه ی حاضر در حاکم تلاش و کوشش های فراوان است مورد توجه دانشجویان، اساتید و سایر علاقه مندان در این زمینه قرار گیرد و بتواند ضمن بالاتر بردن سطح آگاهی و اطلاعات عمومی و تخصصی، مقدمات لازم را جهت کاهش فرسودگی شغلی در جامعه فراهم آورده و برای کلیه ی افرادی که قصد استفاده از این کتاب را دارند، مجموعه سودمندی باشد. در تهیه این مجموعه از پیشنهاد های ارزنده بحث نظرات بسیاری از دوستان و متخصصان این علم بهره مند شدیم که بدین وسیله از همه ی کسانی که پیشنهاد های بسیار ارزنده ای را برای چاپ این کتاب ارائه کرده اند صمیمانه تشکر و سپاس می نمایم. مولفان با تقدیم این اثر به جامعه فرهنگی و کاوشگران راه علم امیدوارند گامی مؤثر و هر چند کوتاه در این راه برداشته باشند. با وجود تلاش و کوشش فراوانی که در فراهم ساختن این کتاب به عمل آمده است، بدون شک نمی تواند عاری از اشتباه و لغزش باشد، موجب امتنان خواهد بود که دانشجویان، اساتید، کارشناسان و سایر متخصصان تیزبین و نیک اندیش با ارائه رهنمود های ارزشمند خود به غنای علمی این اثر در چاپ های بعدی بیفزایند.