

عنوان مقاله:

هوش هیجانی و فرسودگی شغلی معلم های ورزش در مقایسه با سایر معلم ها

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

منیژه فیروزی - روان شناسی سلامت، دانشگاه تهران

شهرام نظر پور دره تنگ - دانشجوی کارشناسی ارشد، رفتار حرکتی، دانشگاه اراک

خلاصه مقاله:

هوش هیجانی که شامل بیان، درک، به خاطر سپردن و مدیریت هیجان است، در پژوهش ها به عنوان عامل تاثیر گذار در محیط های شغلی شناخته می شود. به علاوه، حرفه معلمی در ردیف استرس زا ترین مشاغل دسته بندی شده است. فرض پژوهش در این بود که ورزش منظم، هوش هیجانی را در معلم های ورزش بهبود بخشیده و فرسودگی شغلی را کاهش می دهد. به همین منظور ۵۰ معلم ورزش و ۸۱ معلم غیر ورزش مرد نظر فرسودگی شغلی و هوش هیجانی مطالعه شدند. آزمودنیها از نظر برخی ویژگی های جمعیت شناختی مانند سابقه خدمت و درآمد نیز مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج حاصل از آزمون T مستقل، فرض پژوهش را تایید کرد. ورزش در مدرسه مستلزم تعاملات اجتماعی بیشتر، افزایش هیجان طلبی، تحریک مداوم اعصاب پاراسمپاتیک و موارد دیگر است که سبب کاهش استرس می شود. همچنین، ورزش کمک می کند تا افراد هیجان های منفی خود را ترمیم کنند و هیجان های مثبت خود را به مدت طولانی تر حفظ کنند. بنابراین، ورزش به عنوان یک سپر و محافظ توانست معلم های ورزش را در مقابل استرس حرفه ای و روان شناختی محافظت کند.

کلمات کلیدی:

معلم ورزش، هوش هیجانی، فرسودگی شغلی، ترمیم هیجانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194602>

