



SLSALAH
CAREERS

إدارة الإجهاد والضغط وضبط النفس

مقدمة الضغط والاجهاد

أصبح النظر إلى الضغوط على أنها بمثابة مظهرا طبيعيا من مظاهر الحياة الإنسانية التي لا يمكن تجنبها أمرا حتميا، فهي من متلازمات الحياة وعلى الجميع أن يتعلم كيف يتعايش معها ويديرها بأساليب تجنبه أضرارها .



تعريف الضغوط النفسية

كل حدث ممكن يؤدي إلى تغير داخلي أو خارجي بالنسبة لنا سواء ذلك الحدث إيجابي أو سلبي ويؤدي إلى تغيرات في حياتنا الشخصية أو الاجتماعية أو الصحية أو المهنية.

يتضمن هذا التعريف ثلاثة مكونات هي

- المثيرات
- الاستجابات
- النتائج (التفاعل بين المثير والاستجابة)



الآثار الناتجة عن الضغط والاجهاد

الربو	قرحة المعدة	ضغط الدم
الذبحة الصدرية	أمراض الشرايين	أمراض القلب
الإسهال المزمن	الإمساك	الجلطة الدموية
الطفح الجلدي	تضخم الغدة الدرقية	التهاب المفاصل
البول السكري	الربو	الصداع النصفي



تعريف الضغوط النفسية

يعرف ضغط العمل بأنه: العوامل والظروف الخارجية والتي ينتج عنها شعور الفرد بعدم الراحة والاستقرار مما يؤدي إلى اضطراب الفرد والنتائج عن عدم قدرته على التغلب أو التكيف مع كثرة أو استمرار متطلبات العمل.

آثار الضغوط والاجهاد

الآثار النفسية :الضيق ، والكآبة ، والحزن ،
وفقدان الاهتمام ، وفرط التهيج ، وفرط
النشاط ، وعدم الاستقرار وفقدان الصبر ،
والغضب ، وصعوبات الكلام ، والعمل ،
الخمول والتعب والإرهاك .



الآثار السلوكية



01

السلوك المتهور
والمندفع.

02

اللامبالاة.

03

الاعتماد على
المهدئات.

04

العدوان على
الأخرين.

05

والأداء السيئ.

06

إدمان المخدرات
والكحول.

07

سوء تعامل مع
الأخرين.

08

الافراط في
التدخين.

الآثار المهنية



وارتفاع معدل دوران
الموظفين (الاستقالة
والتعيين).



الاستسلام إلى الرتبة
ونمطية العمل.



العزوف عن
المبادرات الفردية.



وارتفاع معدلات
الغياب والتأخيرات.



انخفاض
الإنتاجية.



كما تزيد الصراعات
والمشاحنات.



وزيادة السخط وعدم
الرضا بين العاملين.



فقدان الرغبة في
العمل.

أنواع الضغط والإجهاد في العمل

أولاً : من حيث إيجابيتها وسلبيتها

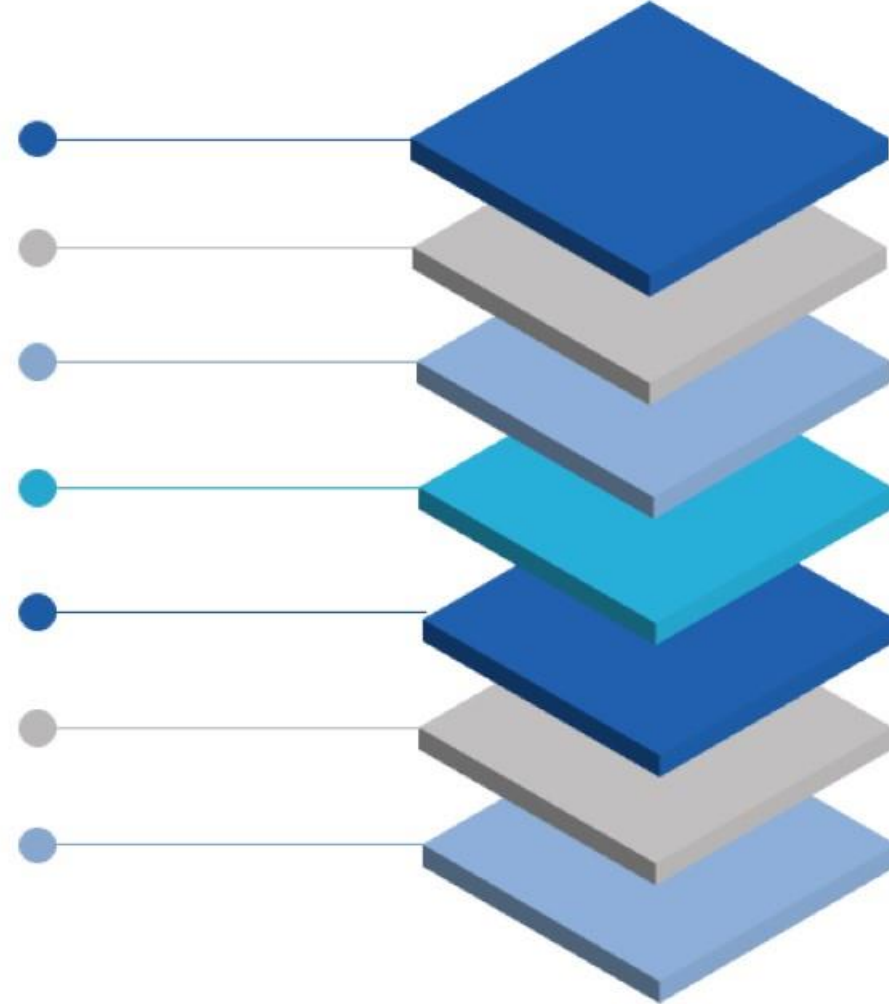
الضغوط متعددة الأنواع ومختلفة الأشكال ، ولكل نوع منها خصائصه ومواصفاته ، ولكل منها طرق للتعامل معها ، بل إن هناك من الضغوط ما هو واجب الحفاظ عليه ، ونعرض عليكم الآن أهم أنواع هذه الضغوط ..



الضغوط الايجابية



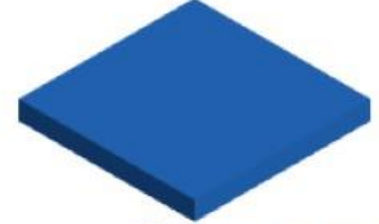
- التعاون لحل المشكلات .
- التنافس البناء .
- الرغبة في العمل وزيادة الدافعية .
- الشعور بالرضا الوظيفي .
- الشعور بالإنجاز .
- انخفاض الغياب والتأخر .
- المشاركة في حل المشكلات .



الضغوط السلبية



01



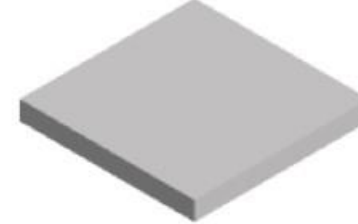
الغياب والتأخر عن العمل.

05



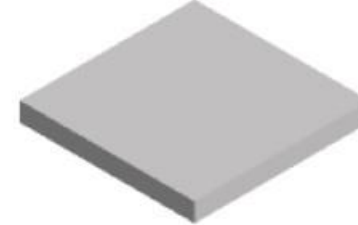
ضعف الاتصال.

02



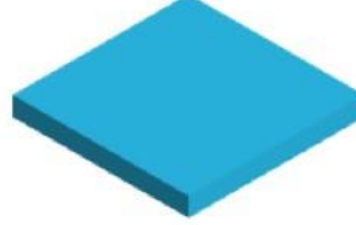
الإحجام والتوقف عن مهام العمل.

06



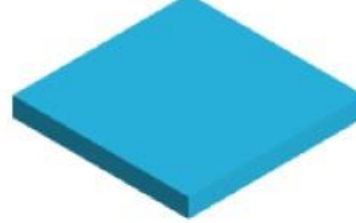
اتخاذ القرارات الخاطئة.

03



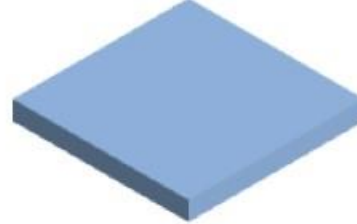
ترك العمل.

07



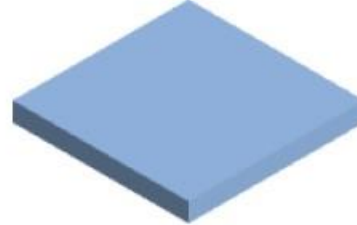
علاقات العمل سيئة.

04



التظلمات والشكاوي.

08



الإجازات المرضية.

ثانياً : من حيث شدة الضغوط

الضغوط الفائقة :

وهي ضغوط قوية عنيفة تمارس على الإدارة ، وهذه الضغوط يستحيل على المدير تجاهلها أو التغاضي عنها نظراً لما تفرضه من تهديدات على المنشأة واستمرارها ، وهي ضغوط طويلة الأجل .

الضغوط المتوسطة : وهي

ضغوط عادة ما تتصل بالسياسات الإدارية للمنشأة ، وهي بذلك تحكم العمل داخل المنشأة . مثل : الضغوط الناتجة عن توزيع الأنشطة .

الضغوط العادية :

وهي ضغوط تتصل بالمواقف اللحظية اليومية للمنشأة والتي تنشأ عن المعاملات اليومية وصراعات الأفراد مع إطار العمل اليومي . مثل : الضغوط الناتجة عن غياب العاملين وتوزيع الأعباء على باقي العاملين المتواجدين .

المواقف التي تخلق الضغط النفسي

هناك الكثير من المواقف التي تسبب في وجود الضغوط النفسية ومنها :

- البعد عن الله والفراغ الروحي .
- عدم القدرة على الاسترخاء .
- الثورات الانفعالية والغضب الشديد .
- سلوكية الإتقان والكمال في الحياة .
- الميل نحو التنافس المفرط .
- التصلب في السلوك والتعامل مع الآخرين .
- فقدان الصبر أو التحمل .
- عدم ممارسة الهوايات والأنشطة الترويحية .
- تدهور العلاقات مع الآخرين .
- التفكير السلبي .



هناك مجموعة كبيرة من العوامل التي تؤثر في طريقة تعامل الفرد مع الضغوط



- العمر.
- مستوى النضج .
- مستوى الثقة بالنفس.
- الاتجاهات والمعتقدات الشخصية.
- درجة المساندة الاجتماعية.
- توقع الضغط.
- حداثة الموقف الضاغط.



مسببات ضغوط العمل



أ- بيئة العمل الداخلية للمنظمة.



ب- البيئة الخارجية.



ج- شخصية الفرد.



د - عوامل أخرى.

أولا :بيئة العمل الداخلية



01

غموض الدور.

02

مناخ العمل الغير صحي.

03

زيادة ساعات العمل.

04

تعارض الدور.

05

تضائل فرص التدريب.

06

المسئولية بطبيعة
العمل.

ثانياً: شخصية الفرد



الإدراك وطرق
التفكير.



عدم توافر المهارات الفنية
المطلوبة لأداء العمل.



عدم القدرة على تكيف
مع بيئة العمل الجديدة.



انتهاج الموظف
سياسة التسويف.



عدم القدرة على التخطيط
وإدارة الوقت.



عدم مرونة وسوء تعامل
مع الآخرين.



مواجهة التغيير
والتحديث.



المبالغة في السعي نحو
المنافسة والتميز.

ثالثا: البيئة الخارجية

- ضغوط الحياة ومشكلة الأسرة .
- ظروف اقتصادية .
- ظروف سياسية .
- ضغوط فيزيقية (التلوث - الازدحام - التكدس المروري) .

رابعاً: عوامل الأخرى

01

البعد عن الله .

02

الأمراض والحوادث .

03

الخوف من المستقبل .

04

الخوف من الموت .

05

عدم ممارسة الأنشطة
والهوايات .

06

التركيز في العمل على حساب
الجوانب الأخرى كالبيت ، الأصدقاء ،
الصحة ، العبادات ، الراحة .

أساليب مواجهة الضغوط والاجهاد

يوجد نوعان من الأساليب لتعامل مع الضغوط

1- أساليب سلبية إيجابية مثل : التجنب ، الهروب وتتمثل في الأفعال الآتية :

- رفض الحديث عن مسببات الضغط .
- التلهي بأشياء أخرى .
- إدمان الكحوليات والعقاقير المخدرة .
- الانفصال السلبي عن العائلة ، دراسة ، العمل .
- الإفراط في استخدام الحيل الدفاعية .
- الإفراط في تناول الأكل .



أساليب مواجهة الضغوط والاجهاد

2- أساليب إيجابية إقدامية لمواجهة الضغوط على كافة مستويات





SLSALAH
CAREERS

شكراً لكم..م.

م. اسراء القطاونه
استشاري وأخصائي تدريب
مهني وريادة أعمال ومصمم معتمد
للعديد من الجهات الأردنية
والسعودية في تصميم وإعداد
الحقائب التدريبية.