الإحباط.. أحد أخطار العمل

◄الإحباط هو ظروف الإجهاد التي استمرت لفترة طويلة جدّاً، وهو – ببساطة – وصف لحالة الأشخاص الذين يشعرون بالمرارة أو الاكتئاب، أو ينتابهم الإحساس باليأس نتيجة عدم قدرتهم على إزالة الإجهاد. وبتعبير آخر: الإحباط هو النتيجة المنطقية للتعرض للإجهاد طوال فترة زمنية طويلة.

الظروف المؤدية للإحباط:

1- انهيار الآمال العريضة غير المتوقعة.

2- الإحساس باليأس التام حيال علاج المشاكل في مكان العمل.

3- انعدام المساندة أو حتى التشجيع من رؤساء العمل.

4- الانشغال التام بالعمل وقضاء ساعات طوال في إنجازه، دون ممارسة أية أنشطة خارجية.

أعراض الإحباط:

1- العمل لساعات طوال، مع الاعتقاد بأنّ قضاء المزيد من الوقت في العمل سوف يزيل الإجهاد.

2- الإنهاك/ الإرهاق: الشعور الدائم بالتعب ونقص الطاقة.

3- الخوف من الذهاب إلى العمل كلّ يوم.

4- فقدان الشهية، وكثرة المرض، والتوتر العضلي.

5- الملل والتشتت.

6- نفاد الصبر والضيق من الأشخاص في العمل وفي المنزل.

7- فقدان القدرة على التركيز وانخفاض جودة العمل.

8- السلبية، والإحساس بالمرارة، والتصرفات العدائية تجاه الآخرين، خاصة الرؤساء.

9- فقدان احترام الذات والثقة بالنفس.

10- لوم النفس على أخطاء الآخرين.

الأشخاص المعرضون غالباً للإصابة بالإحباط:

1- الإداريون.

2- أفضل الموظفين، وأكثرهم تفانياً في العمل.

3- الأشخاص في منتصف العمر (الذين يعانون من الأحلام التي لم تتحقق، ويتفانون في خدمة الآخرين، وقد خابت آمالهم في فهم الحياة).

4- الذين يشعرون أنّهم محاصرون (الشعور المتعلق بعدم الأمان من الناحية المادية، أو تغيير مكان العمل، أو الخوف من/ أو التهديد بفقدان العمل).

أهم دور يقوم به المدير لمعالجة الإحباط:

يجب أن يسعى المدير لخلق مناخ عمل ملائم داخل موقع العمل، بحيث:

1- يستطيع الموظفون التعبير عن مشاعرهم السلبية.

2- يحصل المشرفون على التدريب والمساندة.

3- تتاح الفرصة لفهم الموظفين كبشر.

4- تتوافر إمكانية تحقيق أهداف واقعية.

5- يتضمن نظام المكافأة تقدير الإنجازات المميزة.

6- يتم إجراء تنقلات بين الموظفين لإتاحة الفرص لتغيير مجال العمل، إما مؤقتاً وإما بالترقية.

7- تنظيم برنامج استشارة للمستقبل الوظيفي يتيح للموظفين التحدث عن أهدافهم بالنسبة لمستقبلهم الوظيفي.

8- توفير خطة للتعليم المستمر لتحقيق أهداف المستقبل الوظيفي للموظفين.►

المصدر: كتاب إدارة الأزمات والضغوط