

## إجهااد العمل



«هذا النوع من الإجهاد سائد في غالبية أماكن العمل، ومن السذاجة أن نتوقع وجود عمل دون أن يصاحبه إجهاد. إلا أنه إذا كانت سياسة الشركة - ومناخ العمل فيها - من النوع الذي يكون فيه صاحب العمل والموظف راغبين في العمل معاً في أوضاع لا يسودها الإجهاد، فيمكننا أن نتوقع انخفاض حجم الإجهاد. فيما يلي سبعة نماذج من مسببات إجهاد العمل. راجع القائمة، ثم أضف من عندك ثلاثة مسببات أخرى سبق وأن تعرضت لها في مجال عملك. رتب هذه المسببات تنازلياً لتحديد مجالات الإجهاد الأكثر ارتباطاً بعملك.»

- 1- أنا متورط في مواقف تتضمن خلافات بين أشخاص يتوقعون مني إنجاز أعمال متباينة.
- 2- أنا مثقل بالعمل. لقد كلفوني بأعمال أكثر مما أستطيع إنجازه، أو إنجازه بإتقان، مع الحفاظ على احترامي لنفسي.
- 3- لديّ مسؤوليات عمل مبهمة. مجال عملي غير واضح بالنسبة لي.
- 4- المغامرة بالتصرف خارج مجال عملي المعتاد يشعرني بعدم الأمان.
- 5- رئيسي في العمل شخص صعب المراس.
- 6- أنا قلق من تحمل المسؤولية نيابة عن الآخرين.
- 7- أنا لا أشترك في صنع القرارات التي تؤثر على وظيفتي.

أعراض الإجهاد في مكان العمل:

الأعراض المذكورة أدناه سوف تفيدك في تشخيص الإجهاد في مكان العمل. أضع أية أعراض إضافية تعرضت لها من خلال تجربتك الخاصة.

- 1 مواجهة الأحداث بمرارة وسلبية.
- 2 الدافع إلى الإتقان يؤدي إلى قيام الموظف بتصرفات غير واقعية.
- 3 الخلافات العائلية تتزايد دون مبرر واضح.
- 4 اللجوء إلى إدمان المسكرات والمخدرات كمهرب من ضغوط العمل.
- 5 لجوء الموظف إلى الخشونة/ أو طلب الإتقان التام في العمل.
- 6 عدم وجود أي وقت قصير مخصص لأي شيء خلاف العمل.
- 7 استحالة الاسترخاء أو الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية بسبب انشغال الذهن بالعمل دائماً.
- 8 الشعور بأنّ الشخص غير مرتاح في المناسبات الاجتماعية غير المرتبطة بالعمل.

9-

10-

ملاحظات للمديرين والمشرفين:

إذا كنت تشغل منصب مدير أو مشرف عمل، ادرس مشكلة الإجهاد في مكان العمل. كن أميناً قدر الإمكان عند الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1 ما أنواع الإجهاد التي تصادفك في سياق ممارستك لأسلوب إدارتك؟  
.....
- 2 ما أنواع الإجهاد التي تصادف الموظفين الذين هم تحت إشرافك نتيجة لأسوب إدارتك؟  
.....

-3 ما التصرف الذي تقوم به ويؤدي إلى خفض أو زيادة الإجهاد في مكان عملك؟

.....

-4 هل تعرف أنواع الإجهاد التي يحملها الموظفون معهم من المنزل إلى مكان العمل؟

.....▶

المصدر: كتاب إدارة الأزمات والضغوط