

مقدمة بحث عن ضغوط العمل وكيفية التعامل معها

يتعلم الإنسان سنياً عديدةً ويبدل الغالي والنفيس في سبيل تحصيله العلمي من أجل أن يبني مستقبله ويؤمن على وظيفته التي ستحقق له الأجر المادي والاستقرار النفسي، إلا أن السعادة لا تكتمل دائماً ولا يوجد عمل مثالي في هذه الحياة، فمهما كان عمل الإنسان إيجابياً ومميزاً لا بدّ من وجود بعض الضغوط التي قد تعكّر صفو هذه السعادة، لذلك فإننا من خلال بحث عن ضغوط العمل وكيفية التعامل معها سنحاول تقريب عمل الإنسان من المثالية قدر المستطاع عن طريق استعراض أسباب الضغوط التي قد تواجه الإنسان في عمله وكيفية التعامل معها.

بحث عن ضغوط العمل وكيفية التعامل معها

سندرج لكم فيما يأتي بحث عن ضغوط العمل وكيفية التعامل معها سنقوم من خلاله بتسليط الضوء على ضغوط العمل من جانبين اثنين، الجانب الأول هو جانب العامل باعتباره المتضرر الأول من ضغوط العمل جسدياً ونفسياً، والجانب الثاني هو جانب المنظمات أو الشركات والتي ينعكس عليها ضرر العاملين بتأخر إنجاز المهام وتراجع عمليات الإنتاج:

أهمية العمل

في كل يوم ننام، ثم نصحو في اليوم التالي باكراً لنذهب إلى العمل ونعود لناكل ثم ننام ثم نصحو فنذهب للعمل مرةً أخرى وعلى هذا المنوال تسير حياة الكثير من الناس، ولكن بالرغم من أن الذهاب إلى العمل يعدّ روتيناً مملاً في بعض الأحيان وقد يسبب العمل لنا بعض الضغوط أحياناً إلا أنه أفضل بكثير من الجلوس من دون عمل، ويعدّ العمل هاماً في حياة كل إنسانٍ للأسباب الآتية:

1

1

- من العمل نحصل على المقابل أو الأجر المادي الذي نستطيع من خلاله تغطية مصاريفنا اليومية وتكاليف معيشتنا، ونلبي به متطلباتنا ونوقر احتياجاتنا المتجددة، ومن غير العمل سيعجز الإنسان عن تغطية هذه التكاليف مما قد يضطره للحصول على المال بطرق غير شرعية.
- العمل يبعث على الرضا النفسي للفرد باعتباره عنصراً فاعلاً في مجتمعه وإنساناً منتجاً بإمكانه الحصول على ما يريد من ماله الخاص دون الحاجة لأحد.
- العمل أمرٌ حيوي للحفاظ على صحّة جيدة، تتحسن الصحة الجسدية والعقلية للإنسان عندما يذهب إلى العمل فيتحرك جسده، ويلتقي بالناس ويخالطهم فتتحسن نفسيته.
- العمل يمنح الإنسان إحساساً بهويته، فهو يعزز الشعور بالاستقلال والحرية فيكون الفرد مسؤولاً عن قراراته ومشاركاً في تحقيق الإنجاز في عمله، كما أنه يعزز القيمة الاجتماعية للإنسان، فمن أكثر الأسئلة شيوعاً عندما يتعارف الناس سؤال " ما هو عملك؟".
- العمل مصدرٌ غنيٌ للتعلم واكتساب الخبرات والمهارات الجديدة التي تنفع الإنسان في عمله وفي حياته، وتجعله مواكباً لأهم الأحداث والأخبار والتقنيات التي تتعلق بمجال العمل.
- مقابلة الناس والاختلاط بهم وتكوين الشخصية الاجتماعية وبناء شبكة قويّة من العلاقات الاجتماعية مع أناس من مختلف أطياف المجتمع.
- يمنح العمل استعداداً جيداً للمستقبل، سواء مادياً عن طريق ادخار المال لمواجهة الأزمات الاقتصادية المحتملة، أو علمياً عن طريق متابعة التعلّم لمواكبة التقدّم في بيئة الأعمال.

تعريف ضغوط العمل

يمكن تعريف ضغوط العمل على أنها الاستجابات الجسدية والعاطفية الضارة التي تحدث للإنسان نتيجة عمله والتي يمكن أن تؤدي إلى اعتلال الصحة النفسية أو الإصابة الجسدية، وتحدث ضغوط العمل عندما لا تتطابق متطلبات الوظيفة مع قدرات أو موارد أو احتياجات الموظف، فيتحوّل عندها، شغف العمل إلى مطالب وظيفية لا يمكن تلبيتها، ويتحول الاسترخاء إلى إرهاق، ويتحول الشعور بالرضا الوظيفي إلى شعور بالتوتر [مراجعاً](#).

2

1

يوجد نوعين لضغط العمل، ضغط العمل المحمود الذي يدفع بالإنسان إلى الجِدِّ والاجتهاد ومواكبة التعلم والإبداع وتحقيق الإنجازات وحل المشكلات، والذي يؤدي بالعمل إلى تعلّم مهارات جديدة وإغناء خبرته العملية وتلبية طموحاته بالإبداع والإنجاز فيتولّد لديه الشعور بالرضا الوظيفي.

والنوع الآخر من ضغط العمل هو الذي يفوق قدرات الإنسان ويشغل وقته بتنفيذ أعمالٍ روتينية متكررة خلال أوقاتٍ قصيرة، أو تنفيذ أعمالٍ لا تتناسب مع قدرة العامل الجسدية أو العقلية، الأمر الذي يضرّ بحصة العامل ويدمّر طموحاته ويؤثر على نفسيته، ويصيبه بأمراضٍ جسدية أو نفسية.

أنواع ضغوط العمل

تنقسم ضغوط العمل إلى نوعين من الضغوط ضغوط إيجابية وضغوط سلبية، وفيما يأتي سوف يتم توضيح كل منها:

- **الضغوط الإيجابية:** وهي من الضغوط المحفزة والمطلوبة في بيئة العمل، لأنها تعُدّ من الأمور التشجيعية على العمل، كما تشكل نوعاً من التحدي بين الموظفين، وتساهم في تحسين أدائهم وعملهم ومهاراتهم، وتسهم في زيادة قدرة الموظفين على الإنتاج واتخاذ القرار المناسب، وتعزز دوافع الموظف للعمل وتصلق موهبته في العمل أيضاً.
- **الضغوط السلبية:** وهي من الضغوط غير المرغوب بها في العمل، حيث تؤثر بشكل سلبي على الموظفين، وتؤثر في صحتهم النفسية والجسدية، وتؤدي إلى عدم اتخاذ القرارات الصحيحة، وتسهم في فقدان الدافع لدى الموظف للعمل، وتزيد من مشاعر القلق والتوتر، وتؤدي أيضاً إلى الاحتراق النفسي والانغماس في العمل.

أسباب ضغوط العمل

تتعدد أسباب ضغوط العمل من عملٍ إلى آخر ومن فردٍ إلى آخر، ولكن بشكلٍ عام فإنّ ضغوط العمل تنتج عن طبيعة العمل وظروفه، وتفاعل العامل فيه، نظرياً، قد تكون الاختلافات في الخصائص الفردية مثل الشخصية وأسلوب التأقلم هي الأكثر أهمية في التنبؤ بما إذا كانت ظروف عملٍ معينة ستؤدي إلى الإجهاد للعامل أو لا، فما هو مرهقٌ لشخصٍ ما قد لا يُمثّل مشكلةً لشخصٍ آخر، إلا أن الأدلة العلمية تشير إلى أن بعض ظروف العمل تسبب ضغوطاً لمعظم العاملين، ومن الأسباب وراء ضغوط العمل نذكر [مراجعاً](#):

2

1

- **طبيعة العمل:** والتي تتمثل بساعات العمل الطويلة وأعمال المناوبات، وفترات الراحة غير المنتظمة، والمهام الروتينية التي ليس فيها أي نوع من التجديد أو إمكانية الإبداع ولا تحتاج إلى مهارات العمال، ولا توفر سوى إحساس ضئيل بالسيطرة.
- **أسلوب الإدارة:** عدم مشاركة العاملين في صنع القرار، ضعف التواصل في المنظمة، عدم وجود سياسات صديقة للأسرة وعدم الاكتراث لمشاكل العاملين الاجتماعية ومراعاتها.
- **العلاقات الاجتماعية داخل العمل:** تؤدي البيئة الاجتماعية السيئة وقلة الدعم أو المساعدة من زملاء العمل والمشرفين إلى الضغط النفسي للعامل.
- **أدوار العمل:** المسؤولية الكبيرة التي تفوق قدرات العاملين الجسدية أو النفسية، وعدم تقسيم الأدوار بين العاملين بشكلٍ عادل.
- **القلق على مستقبل الوظيفة:** انعدام الأمان الوظيفي وعدم وجود فرص للنمو أو التقدم أو الترقية، التغيرات السريعة التي يكون العمال غير مستعدين لها، وعمليات التسريح غير المسبوقة.
- **الظروف البيئية في العمل:** ظروف العمل غير الصحية التي قد تضر بالصحة الجسدية أو العقلية للعاملين مثل الازدحام أو الضوضاء أو تلوث الهواء أو المشكلات المريحة.

استراتيجيات محاربة ضغوط العمل

إنَّ المسبب الأول لضغوط العمل هو الشركات نفسها، من خلال ظروف العمل التي تتيحها للعاملين وبنيتها التنظيمية، وتنظيمها لعمليات الإنتاج وتفهمها لقدرات العاملين والحاجات الإنسانية، وسنناقش في هذا البحث استراتيجيتين تتبعضهما الشركات العالمية لمحاربة ضغط العمل **المرجح:**

2

1

- **برنامج إدارة الضغط وبرنامج مساعدة الموظفين:** وهي برامج تدريبية تقوم الشركات بتقديمها لموظفيها لتحسين قدرة العمال على التعامل مع مواقف العمل الصعبة، تقوم مثل هذه البرامج بتوعية العاملين على أنواع ومصادر الضغط في العمل، وتأثيرات ضغط العمل على الصحة ، والمهارات الشخصية والأساليب المتبعة لتقليل هذا الضغط، مثل إدارة الوقت أو تمارين الاسترخاء، كما تقوم بتقديم المشورة الفردية للموظفين الذين يعانون من مشاكل العمل والمشاكل الشخصية، يتميز هذا البرنامج بسهولة التنفيذ والكلفة المنخفضة، يقلل هذا التدريب أعراض ضغط العمل بسرعة مثل القلق واضطرابات النوم، ومع ذلك فإن آثاره غالباً ما تكون قصيرة الأمد، بالإضافة إلى أنَّ العاملين غالباً ما يتجاهلون الأسباب الرئيسية وراء ضغط العمل.
- **استراتيجية التغيير التنظيمي:** على عكس البرنامجين السابقين، تحاول بعض الشركات محاربة ضغط العمل عن طريق تحسين ظروف العمل، فهي تستعين بمستشارين باختصاص إدارة الموارد البشرية لتحديد جوانب العمل المجهدة مثل عبء العمل المفرط، والظروف البيئية للعمل وتصميم استراتيجيات لتقليل أو القضاء على عوامل الضغط المحددة، ميزة هذا النوع من استراتيجيات محاربة ضغط العمل أنه يتعامل مباشرة مع الأسباب الجذرية لضغط العمل، إلا أنه قد لا يكون مرحباً به بالنسبة إلى مديري هذه الشركات لأنه قد يتضمن تغييرات في إجراءات العمل أو جداول الإنتاج أو تغييرات في الهيكل التنظيمي.

بشكلٍ عام، لتقليل ضغوط العمل يجب أن تعطى الأولوية القصوى للتغيير التنظيمي من أجل تحسين ظروف العمل، ولكن مهما كانت هذه الجهود كبيرة فإنه من غير المرجح أن تقضي على ضغط العمل تماماً لجميع العاملين، لذلك فإنَّ النهج الأكثر فائدة لمنع الضغط في العمل هو الجمع بين التغيير التنظيمي وإدارة ضغط العمل.

كيفية التعامل مع ضغوط العمل

يقع حمل محاربة ضغوط العمل والتغلب عليها على عاتق كلِّ من الأفراد والمنظمات التي يعملون بها، فكلّهما متضررٌ من الآثار السلبية لضغوط العمل، لأنها تؤثر بشكلٍ سلبيٍّ على صحة العامل الجسدية والنفيسة وبالتالي ستؤثر سلباً على طاقته مما ينعكس على عملية الإنتاج وتعيق تقدم المنظمة ونموها.

دور المنظمات في محاربة ضغوط العمل

تسعى المنظمات والشركات جاهدةً لاكتشاف ضغوط العمل ومحاربتها قدر المستطاع، لأن الانعكاسات السلبية لضغوط العمل على العاملين ستعكس بدورها على عمليات الإنتاج والعمليات الأساسية داخل هذه المنظمة، ويمكن للمنظمة محاربة ضغوط العمل باتباع الخطوات الآتية:

- التأكد من أن عبء العمل يتناسب مع قدرات العاملين البدنية والعقلية.
- تصميم الوظائف بحيث يتوفر فيها التحفيز وإعطاء الفرصة للعامل لاستخدام مهاراتهم والإبداع.
- تحديد أدوار ومسؤوليات العاملين بكل وضوح وتوزيع هذه الأدوار بشكلٍ عادلٍ بين العاملين.
- منح العمال فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات والإجراءات التي تؤثر على وظائفهم.
- تحسين الاتصالات وتقليل عدم اليقين بشأن التطوير الوظيفي وآفاق العمل المستقبلية.
- توفير فرص للتفاعل الاجتماعي بين العاملين.
- وضع جداول عمل متوافقة مع المتطلبات والمسؤوليات خارج الوظيفة.

دور العاملين في التغلب على ضغوط العمل

وبالرغم من أهمية دور المنظمات في توفير بيئة العمل المناسبة ومحاربة ضغط العمل فيها، إلا أنّ ضغط العمل أولاً وأخيراً يعدّ مشكلةً شخصيةً بالنسبة للعامل تعكّر صفو حياته المهنية والاجتماعية لذلك عليه أن يسعى جاهداً بأي حالٍ من الأحوال إلى مواجهة ضغوط العمل وإيجاد الحلول المناسبة للتخلّص منها، وفيما يأتي ندرج لكم بعض النصائح للتخلّص من ضغوط العمل:

- البحث عن العمل الذي يناسب خبرات الفرد ومهاراته ومعارفه حتّى ولو تأخّر في إيجاد العمل المناسب.
- البحث عن العمل الذي يحوي في مهامه أنواعاً من التجديد والإبداع والابتكار والابتعاد عن الأعمال التي تكون أغلب مهامها روتينيةً متكررة.
- الاهتمام بالبيئة في مكان العمل، كاختيار مكتبٍ تدخله أشعة الشمس، ووضع بعض الزهور على المكتب، وتجديد هواء المكتب بين الحين والآخر.
- الحرص على تناول وجبةٍ خفيفةٍ قبل الذهاب إلى العمل تحوي القليل من الدسم والسكريات فهي تمنح الجسم الطاقة الكافية لتأدية المهام اليومية بنشاطٍ وحيوية.
- صرفُ النظر عن شاشة الحاسوب كل ربع ساعةٍ لمنح العين قدرًا من الراحة عن التحديق في الشاشة، ويفضّل ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة الخاصة بالموظفين داخل المكتب لتحريك الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- أخذ فترات راحةٍ منتظمةٍ كل ساعتين أثناء العمل لمدةٍ لا تقلّ عن ربع ساعةٍ فهي تساعد على تنشيط الدماغ وإزالة الضغط والتوتر النفسي.
- الالتزام بالمهام والمسؤوليات المدرجة في الوصف الوظيفي وعدم إشغال النفس بمسؤولياتٍ أكبر منها لأنّها حتماً ستأخذ الكثير من الوقت مما يؤدي إلى تراكم العمل وتوليد الضغوط.
- التعامل مع الآخرين باحترام سيجبر الآخرين على ردّ هذا الاحترام بالمثل مما يدعو إلى تحسين التواصل ويبعث على الراحة النفسية أثناء العمل.

- أخذ إجازة من العمل كل فترة والسفر للقاء الأهل أو الأصدقاء أو الاستجمام والترفيه له دورٌ كبيرٌ في تنشيط الفكر وتحسين الحالة المزاجية للإنسان مما يدفعه للعودة إلى العمل بجدّ ونشاط.

خاتمة بحث عن ضغوط العمل وكيفية التعامل معها

مما تقدّم نجد أنّ التأثير السلبي لضغوط العمل يطال العامل والمنظمة التي يعمل بها على حدّ سواء، لذلك فإنّ جملّ التغلّب على هذه الضغوط يقع على عاتق كلّ منهما، فيجب التعاون والتنسيق بين الموظفين وإدارة الموارد البشرية في المنظمة من أجل اكتشاف ضغوط العمل والقضاء عليها، ولكن كما ذكرنا آنفاً، فإنّ ما يراه بعض العاملين مرهقاً قد تراه المنظمات أمراً عادياً، لذلك ومهما كانت الظروف يجب على العامل أن يحمل على عاتقه مهمّة التعامل مع ضغوط العمل ومحاولة تخفيف تأثيرها قدر المستطاع من خلال الطرق والأساليب التي ذكرناها في هذا البحث.