

إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الأزمات والصراعات

مقدمة:

في عالم سريع التغير ومليء بالتحديات، أصبحت الضغوط النفسية والصراعات جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. سواء في العمل أو في العلاقات الشخصية، فإن القدرة على إدارة الضغوط والتعامل مع الصراعات بفعالية تُعد مهارة أساسية لتحقيق التوازن النفسي والنجاح في مختلف جوانب الحياة.

تهدف هذا الحقبة إلى استكشاف مفهوم الضغوط والصراعات، وتأثيراتها على الصحة، واستراتيجيات فعالة لإدارتهما من خلال هذه الوحدات:

- الوحدة الأولى
مدخل إلى ضغوط العمل
- الوحدة الثانية
استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل
- الوحدة الثالثة
إدارة الأزمات والصراعات

الوحدة الأولى

مدخل إلى ضغوط العمل

المواضيع الفرعية:

- ورشة عمل شفهية فردية للتعرف على مفهوم ضغوط العمل
- مفهوم الضغوط
- مواصفات ضغوط العمل
- عناصر ضغوط العمل
- تعريف الضغوط النفسية
- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- الفرق بين الضغط والتوتر والقلق
- أسباب ضغوط العمل
- المثاليات الزائدة والقواعد الصارمة
- مصادر ضغوط العمل
- نشاط عملي ١
- الأعراض المترتبة على ضغوط العمل
- الافتراضات السلبية
- تحمل المصاعب والمشكلات
- تأثير ضغوط العمل على الإنجاز
- مداخل منع وإدارة الضغوط
- تنمية التفكير الإيجابي
- نشاط عملي ٢

مفهوم الضغوط

من مظاهر الحياة الإنسانية التي لا يمكن تجنبها هي الضغوط بكل أنواعها, فهي من متلازمات الحياة وعلي الجميع أن يتعلم كيف يتعايش معها ويديرها بأساليب تجنبه أضرارها .

والضغوط ليست بالضرورة أمر سيء ولكن الشيء الهام هو كيفية الاستجابة لها , واستمرار التعرض للضغوط دون أن تكون لدي الأفراد المهارة الكافية للتعامل معها بنجاح يؤدي إلى ضعف المقاومة ومن ثم يؤدي إلى العديد من المشكلات سواء النفسية أو الجسمية أو الاجتماعية .

الضغط (stress):

نمط معقد من حالة عاطفية وجدانية وردود أفعال فسيولوجية وذلك استجابة لمجموعة من الضواغط الخارجية. اضطراب نفسي أو جسدي يرتبط ببيئة العمل يظهر على شكل قلق شديد، أو توتر، أو تشنجات، أو صداع، أو مشاكل في الهضم. عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية.

مواصفات ضغوط العمل:

دالة على التغيير والتواصل في نشاطات العمل اليومية
قابلة للتمييز؛ بحيث يكون منفصلاً وذا علاقة بأحداث الحياة.
قابلة للملاحظة أكثر من كونه اعتقاداً أو شعوراً شخصياً.

عناصر ضغوط العمل:

- عنصر المثير: أي المؤثرات التي تؤدي إلى الشعور بالضغط ، ويكون مصدرها من البيئة أو المنظمة أو الأفراد.
- عنصر الاستجابة: أي ردود الفعل الجسدية والنفسية والسلوكية للضغوط.
- عنصر التفاعل: أي التفاعل بين عوامل البيئة والعوامل التنظيمية في العمل والمشاعر الإنسانية وما يترتب عليها من استجابات.

الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان. كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصيبة التي يمكن أن تكون جزءًا من الحياة اليومية، ويمكن أن يكون الضغط منخفض المستوى مفيدًا أو محفزًا، وهناك كثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة على التعامل مع الأحداث المجهدة، والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاعر الضغط والتوتر أو الإرهاق.

الضغط النفسي:

هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة وقائمة) قد تجد أن لها تأثيرًا تراكميًا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية وعاطفية وبدرجات متفاوتة.

الأسباب المحتملة للضغط النفسي:

يؤثر الضغط في الناس بشكل مختلف. كما أن أسباب التوتر تختلف من شخص لآخر، وقد يكون مستوى الضغط الذي تشعر بالراحة تجاهه أعلى أو أقل من مستوى الأشخاص الآخرين من حولك. تحدث المشاعر المتوترة عادة عندما نشعر أننا لا نملك الموارد اللازمة لإدارة التحديات التي نواجهها، ويمكن أن يؤدي الضغط في العمل، أو المدرسة، أو المنزل، أو المرض، أو الأحداث الحياتية الصعبة أو المفاجئة إلى التوتر، وتشمل بعض الأسباب المحتملة:

- الجينات الفردية والتربية والخبرة.
- صعوبات في الحياة الشخصية والعلاقات.
- تغييرات كبيرة أو غير متوقعة في الحياة (مثل: الانتقال إلى منزل، أو إنجاب طفل، أو البدء في رعاية شخص ما).

- الصعوبات المالية (مثل: الديون، أو الكفاح من أجل تحمل الضروريات اليومية).
- المشاكل الصحية للشخص أو لقريب منه.
- الحمل والأطفال.
- مشاكل السكن.
- بيئة عمل صعبة أو مضطربة.
- فقدان الجميع أشكاله، سواء كان شخصًا عزيزًا أو وظيفة وغيره.

يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، وقد يؤثر ذلك في الشعور جسديًا وعقليًا، وأيضًا طريقة التصرف.

الأعراض الجسدية:

- صداع أو دوام.
- تصلب العضلات أو الألم.
- مشاكل في المعدة.
- ألم في الصدر أو زيادة في ضربات القلب.
- مشاكل جنسية.

الأعراض العقلية:

- صعوبة في التركيز.
- تجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الشعور بالإرهاق.
- القلق المستمر.
- النسيان.

التغيرات في السلوك:

- أن تكون سريع الانفعال.
- قلة أو كثرة النوم.
- قلة أو كثرة الأكل.
- تجنب أماكن أو أشخاص.
- التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحول.

متى تجب رؤية الطبيب؟

- عند الشعور بأي تغير نفسي.
- عند حدوث صدمة، أو مصيبة، أو أي سبب من أسباب الضغط النفسي.
- عدم السيطرة على التوتر مما يعوق الحياة الاجتماعية.

الإجهاد المطول:

الإجهاد المفرط أو المطول يمكن أن يؤدي إلى مشاكل جسدية؛ حيث يمكن أن يشمل ذلك انخفاض مستويات المناعة، وصعوبات في الجهاز الهضمي والأمعاء، وعلى سبيل المثال متلازمة القولون العصبي أو مشاكل الصحة العقلية (مثل: الاكتئاب)، وهذا يعني أنه من المهم إدارة الإجهاد، والحفاظ عليه في مستوى صحي لمنع الضرر طويل المدى للجسم والعقل.

طرق التعامل مع الضغوط النفسية:

- التخلص من مسببات التوتر: ليس من الممكن دائمًا الهروب من المواقف العصيبة أو تجنب المشكلة، ولكن يمكن محاولة تقليل التوتر، وذلك بالقيام بتقييم ما إذا كان بالإمكان تغيير الموقف الذي يسبب التوتر، ربما عن طريق التخلي عن بعض المسؤولية، أو تخفيف معاييرك، أو طلب المساعدة.
- الدعم الاجتماعي: يمكن للدعم الاجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط، وقد يكون بعض الأصدقاء أو أفراد الأسرة جيدين في الاستماع؛ لذا حاول الحصول على المساعدة من أقرب الأشخاص.
- البحث عن تغذية جيدة: عند مواجهة الضغوط، يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن

يقتل الإجهاد الحاد الشهية، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكر.

• إرخاء العضلات: نظرًا لأن الضغوط تسبب توتر العضلات، فإن الضغوط يمكن أن تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام؛ لذا يفضل مكافحة التوتر وهذه الأعراض من خلال تمارين الإطالة، أو التدليك، أو الاستحمام بماء دافئ، أو تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات، وهي طريقة ثبت أنها تقلل القلق وتحسن الصحة العقلية بشكل عام.

• المحافظة على نوم هادئ: يؤثر الضغط النفسي أثناء النهار في النوم ليلاً؛ حيث قد يؤثر فقدان الراحة في الإدراك والمزاج.

• اللياقة البدنية: لا يمكن لممارسة النشاط البدني المنتظم تحسين النوم فحسب؛ بل يمكنها أيضًا محاربة الضغوط النفسية بشكل مباشر.

• المحافظة على الأنشطة الممتعة والهوايات: عندما تصعب الحياة غالبًا ما يترك الناس أنشطتهم الترفيهية أولاً؛ لكن عزل النفس عن المتعة قد يؤدي إلى نتائج عكسية؛ لذا يجب البحث عن فرص للقيام بهوايات وأنشطة ممتعة.

• طلب المساعدة: عند الشعور بالإرهاق ولم تفد المساعدة الذاتية، فابحث عن طبيب نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية الذين يمكنهم المساعدة في تعلم كيفية إدارة الضغوط بشكل فعال.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

يعتبر هانز سيلبي Hans Seley من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:-

المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار.

في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيبًا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة

فإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء

فإذا طال تعرض الفرد للضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة وإذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي.

الفرق بين الضغط والتوتر والقلق:

الضغط، التوتر، والقلق هي مصطلحات قد تبدو متشابهة، لكنها تختلف في المعنى وفي تأثيراتها على الشخص.

١. الضغط (Stress):

الضغط هو استجابة جسدية وعاطفية وعقلية لأي تحدي أو طلب يُفرض على الشخص. يمكن أن يكون الضغط نتيجة لمواقف مثل عبء العمل، المشاكل الشخصية، أو التغيرات في الحياة.

• أنواعه:

○ ضغط إيجابي (Eustress): يمكن أن يكون دافعًا إيجابيًا يعزز من الإنتاجية والتركيز، مثل الضغط الناتج عن الاستعداد لمشروع مهم.

○ ضغط سلبي (Distress): يحدث عندما يتراكم الضغط بشكل مفرط ويؤثر سلبًا على الشخص، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق.

• الأعراض:

○ شعور بالتعب أو الإرهاق

○ مشاكل في النوم

○ صعوبة في التركيز

○ تغيرات في الشهية

• التعامل مع الضغط: يمكن إدارة الضغط من خلال تنظيم الوقت، استراتيجيات الاسترخاء، والتواصل مع الآخرين لتخفيف الأعباء.

٢. التوتر (Tension):

التوتر هو شعور بالشد أو التوتر العضلي والنفسي. يمكن أن يكون التوتر نتيجة لضغوط العمل أو الحياة اليومية، ويشعر به الشخص عندما يكون في حالة تأهب أو قلق.

• السمات:

○ التوتر غالبًا ما يرتبط بشد عضلي في مناطق معينة من الجسم (مثل الرقبة أو الأكتاف).

0 الشعور بالضيق أو الانزعاج النفسي.

• الأعراض:

0 شعور بالضغط على الصدر أو صعوبة في التنفس

0 توتر العضلات

0 الشعور بالإرهاق النفسي والعصبية

• التعامل مع التوتر: يمكن تخفيف التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، التأمل، أو ممارسة الرياضة.

3. القلق (Anxiety):

القلق هو شعور بالخوف أو التوتر بشأن المستقبل أو عن شيء غير محدد. يختلف عن الضغط لأنه عادة ما يكون غير مرتبط بموقف معين، ولكنه يتعلق بمشاعر مزمنة من القلق أو الخوف.

• أنواعه:

0 القلق العابر: يحدث في المواقف المزعجة أو المشوّقة مثل الانتظار للنتائج أو التحدث أمام جمهور.

0 القلق المستمر: يمكن أن يكون حالة مزمنة تؤثر على الحياة اليومية وتؤدي إلى اضطرابات عقلية.

• الأعراض:

0 قلق مستمر وغير مبرر

0 صعوبة في التركيز

0 شعور بالغثيان أو الدوخة

0 صعوبة في النوم

0 شعور دائم بالتوتر والخوف من المستقبل

• التعامل مع القلق: قد يتطلب العلاج النفسي أو الأدوية في بعض الحالات. تقنيات مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أو الاسترخاء يمكن أن تكون فعّالة في التعامل معه.

الفرق بين الضغط، التوتر، والقلق:

- الضغط هو استجابة لمواقف أو متطلبات حياتية ويمكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً.
 - التوتر هو شعور بالشدة الجسدية أو النفسية، وغالباً ما يرتبط بضغط أو ضغوط معينة في الحياة.
 - القلق هو شعور بالخوف أو التوتر المزمن أو غير المبرر بشأن المستقبل أو مواقف غير محددة.
- العلاقة بين الثلاثة:
- الضغط قد يؤدي إلى التوتر إذا كان الشخص غير قادر على التعامل معه بشكل صحيح.
 - التوتر المستمر قد يتحول إلى قلق إذا أصبح مزمناً ويؤثر على الحالة النفسية العامة للشخص.

أنواع الضغوط

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 ..

١. الضغوط الجسدية والنفسية:

- الضغوط الجسدية: تتعلق بالأثر البدني الناتج عن العمل، مثل التعب الجسدي الناتج عن ساعات العمل الطويلة أو الجلوس لفترات طويلة في وضعيات غير مريحة. قد تشمل أيضًا مشاكل صحية مثل آلام الظهر، الصداع، والإرهاق.

- الضغوط النفسية: تتعلق بالتأثيرات العقلية والعاطفية الناتجة عن التحديات في العمل، مثل الشعور بالقلق، التوتر، والخوف من الفشل أو فقدان الوظيفة. يمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى تدهور الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب.

٢. الضغوط الداخلية والخارجية:

- الضغوط الداخلية: هي الضغوط التي تنبع من داخل الفرد نفسه. قد تشمل التوقعات العالية من الذات، الخوف من الفشل، الشعور بالذنب، أو الرغبة في تحقيق الكمال. قد تكون هذه الضغوط مرتبطة بمواقف محددة أو تتراكم بمرور الوقت.

- الضغوط الخارجية: هي الضغوط التي تأتي من عوامل خارجية مثل ضغوط العمل (مواعيد تسليم صارمة، عبء العمل الثقيل)، تفاعلات مع الزملاء أو المديرين، أو تأثيرات بيئية مثل ضوضاء المكان أو قلة الموارد. الضغوط الخارجية يمكن أن تكون أكثر وضوحًا لأنها تتعلق بمواقف وظروف العمل نفسها.

٣. الضغوط المزمنة والعابرة:

- الضغوط المزمنة: هي الضغوط التي تستمر لفترات طويلة، وقد تكون ناتجة عن بيئة عمل غير صحية أو متطلبات مستمرة ومرهقة. هذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق الشديد، مشاكل صحية مستمرة، وتدهور الحالة النفسية.

- الضغوط العابرة: هي الضغوط التي تحدث بشكل مفاجئ ولكنها قصيرة الأمد، مثل الضغط الناتج عن مشروع معين أو موعد تسليم قريب. رغم أنها قد تكون مرهقة في اللحظة، إلا أن تأثيرها يكون مؤقتاً وعادةً ما تختفي بعد فترة قصيرة.

٤- الضغوط الإيجابية :

- هناك العديد من الآثار الإيجابية للضغوط تتمثل فيما يلي :
- التعاون لحل المشكلات .
 - التنافس البناء .
 - الرغبة في العمل وزيادة الدافعية .
 - الشعور بالرضا الوظيفي .
 - الشعور بالإنجاز .
 - انخفاض الغياب والتأخر .
 - المشاركة في حل المشكلات .

٥- الضغوط السلبية :

- وهناك مجموعة من الآثار السلبية للضغوط ومنها :
- * الغياب والتأخر عن العمل .
 - * الإحجام والتوقف عن مهام العمل .
 - * ترك العمل .
 - * التظلمات والشكاوي .
 - * ضعف الاتصال .
 - * اتخاذ القرارات الخاطئة .
 - * علاقات العمل سيئة .
 - * الإجازات المرضية

من حيث شدة الضغوط:

١. 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 .

٢. الضغوط المتوسطة: وهي ضغوط عادة ما تتصل بالسياسات الإدارية

للمنشأة، وهي بذلك تحكم العمل داخل المنشأة . مثل : الضغوط الناتجة عن توزيع الأنشطة .

٣. 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

كيف تتعامل مع هذه الضغوط؟

- يمكن تقليل هذه الضغوط عن طريق ممارسة الرياضة، تحسين بيئة العمل، وتعلم تقنيات الاسترخاء.
- تقنيات إدارة الذات مثل تحديد الأولويات والحد من التوقعات الذاتية يمكن أن تساعد. كما أن التواصل الجيد مع الآخرين في بيئة العمل يمكن أن يساعد في تقليل الضغوط الخارجية.
- من المهم معرفة متى يحتاج الشخص إلى أخذ استراحة أو طلب المساعدة، وكذلك تحديد استراتيجيات للتعامل مع الضغوط المزمنة مثل تنظيم الجدول الزمني وتقليل العمل الزائد.

أسباب ومصادر ضغوط العمل

- يمكن تقسيم أسباب الضغوط إلى عدة عوامل تؤثر في كيفية شعور الشخص بالضغط وكيفية تأثير ذلك على حياته المهنية والشخصية.
- ١. العوامل البيئية:
 - الضوضاء والتلوث: بيئة العمل غير المناسبة مثل الضوضاء العالية أو التلوث يمكن أن ترفع مستوى التوتر.
 - الظروف المحيطة: مثل الإضاءة السيئة أو عدم وجود أماكن مريحة للعمل، مما قد يؤدي إلى شعور بعدم الراحة.
 - التكنولوجيا: المشاكل التكنولوجية مثل الأعطال المتكررة أو الأدوات غير الفعالة يمكن أن تضاعف من الضغط.
- ٢. العوامل الشخصية:
 - القدرة على إدارة التوتر: إذا كان الشخص لا يملك استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر، فإنه قد يواجه صعوبة في التعامل مع ضغوط الحياة والعمل.
 - التوقعات العالية: الأشخاص الذين يضعون لأنفسهم معايير عالية جدًا أو يتوقعون الكثير من أنفسهم قد يشعرون بضغط أكبر.
 - الصحة الجسدية والنفسية: أي مشاكل صحية جسدية أو نفسية قد تؤثر على قدرة الشخص على التعامل مع التحديات اليومية.
- ٣. العوامل المهنية والاجتماعية:
 - الضغط من المواعيد النهائية: تزايد الضغوط بسبب مواعيد تسليم مشروعات ضيقة أو ضغوطات لتحقيق أهداف محددة.
 - العمل الزائد: قلة الموارد أو المهام المتراكمة أو تحميل الموظفين مسؤوليات إضافية دون تعويض مناسب.
 - العلاقات الاجتماعية في العمل: الخلافات مع الزملاء أو المديرين، أو عدم وجود بيئة دعم اجتماعي في العمل يمكن أن يؤدي إلى زيادة التوتر.
 - التغيرات المهنية: مثل تغيير الوظيفة أو الانتقال إلى دور جديد يمكن أن يكون مصدرًا للضغط النفسي.

المثاليات الزائدة والقواعد الصارمة

- المثاليات الزائدة والقواعد الصارمة يمكن أن تكون من أبرز الأسباب التي تساهم في زيادة ضغوط العمل، حيث تؤدي إلى شعور الموظف بالتوتر المستمر وعدم القدرة على التكيف بشكل طبيعي مع تحديات العمل.

١. المثاليات الزائدة (Perfectionism):

- التأثيرات السلبية: عندما يضع الشخص لنفسه معايير غير واقعية ويشعر بأنه يجب عليه دائمًا تقديم أفضل أداء، فإنه يواجه شعورًا دائمًا بالضغط. قد يقضي وقتًا طويلاً في محاولة تحسين التفاصيل الدقيقة، مما يؤدي إلى إرهاق نفسي وجسدي، وفقدان القدرة على الاستمتاع بالإنجازات.

• التعامل مع المثاليات الزائدة:

- تحديد أولويات واقعية: تعلم أن "الكمال ليس دائمًا ضروريًا". حدد أولويات العمل وابذل جهدًا معقولًا لتحقيق أفضل النتائج بدلاً من السعي وراء الكمال في كل تفاصيل.

- تقبل الأخطاء: اعترف بأن الأخطاء جزء من التعلم والنمو، وتجنب القسوة على نفسك في حال حدوث خطأ.

- تقليل التوقعات: وضع توقعات قابلة للتحقيق يعزز الثقة بالنفس ويساهم في تقليل الضغط.

٢. القواعد الصارمة (Strict Rules):

- التأثيرات السلبية: القواعد الصارمة قد تعزز بيئة عمل غير مرنة، مما يؤدي إلى شعور بالاختناق أو القلق بشأن الالتزام بها. الموظفون الذين يعملون في بيئات تحكمها قوانين صارمة قد يواجهون صعوبة في التكيف مع التغييرات السريعة أو الابتكار.

• التعامل مع القواعد الصارمة:

- المرونة في العمل: حاول أن تطلب مرونة في مواعيد العمل أو نوعية المهام بحيث تتمكن من التكيف مع ظروف العمل المتغيرة. قد يكون من المفيد التحدث مع المسؤولين عن كيفية تحسين بيئة العمل بشكل يتيح مساحة للتجديد.

• التواصل المفتوح: إذا كانت القواعد في مكان العمل تؤثر بشكل كبير على الأداء أو تخلق ضغطًا إضافيًا، فالنقاش المفتوح مع المدير أو الزملاء قد يساعد في تخفيف حدة هذه القواعد وتحديد حلول مرنة.

• تعزيز التفكير الإبداعي: حاول أن تبرز أفكارًا جديدة وتحسينات على القواعد الحالية بحيث تساعد في تسهيل سير العمل بدلاً من أن تكون عبئًا إضافيًا.

• النتائج العامة للمثاليات الزائدة والقواعد الصارمة:

• الإرهاق الوظيفي: قد يتسبب الضغط الناتج عن هذه العوامل في وصول الموظف إلى حالة من الإرهاق العقلي والبدني.

• انخفاض الدافعية: الموظف الذي يواجه ضغطًا دائمًا لتحقيق معايير غير واقعية قد يفقد حماسه تجاه العمل، مما يقلل من إنتاجيته وفعاليتها.

• الاستمرار في التأجيل: بعض الأشخاص قد يماطلون في إنهاء المهام بسبب شعورهم بأنهم بحاجة لتحقيق الكمال، مما يؤدي إلى تراكم الأعمال ويزيد من الضغط النفسي.

• كيف تساعد هذه النصائح في تخفيف الضغط؟

• تطبيق استراتيجيات مثل تحديد التوقعات الواقعية، المرونة في العمل، وتقبل الأخطاء يمكن أن يقلل من شعور الموظف بالضغط الناتج عن المثاليات الزائدة والقواعد الصارمة. بمرور الوقت، سيشعر الشخص بزيادة السيطرة على عمله، وبالتالي تحسن أدائه وزيادة رضاه عن العمل.

نشاط عملي ١

تحليل حالة (Case Study)

تقديم دراسة حالة افتراضية حول شخص لديه ضغط في مكان العمل.

الخطوات:

قراءة الحالة بشكل جماعي.

كيف يمكن التعامل مع هذه الحالة؟

عرض الحلول ومناقشة النتائج المحتملة لكل حل.