

تابع الإستراتيجيات الشخصية

تعمل الاستراتيجيات التنظيمية على إدارة ضغط العمل لتخفيض المعاناة من الضغط بإزالة العوامل المسببة للضغط في محيط العمل. فيمكن المساهمة في تخفيض مسببات ضغط العمل من خلال الاستراتيجيات التالية:

1- الاهتمام بالخيار والتعيين في المكان المناسب للتوفيق بين خصائص الفرد ومتطلبات الوظيفة ومحيط العمل. فإجراءات الاختبار والتعيين مكرسة في الوقت الحالي غالباً لمنع زيادة عبء العمل من ناحية الكمية، والتأكد من أن الفرد لديه التعليم والقدرة والخبرة والتدريب على الوظيفة.

2- الاهتمام بإجراءات التدريب الذي يساعد على تعلم الفرد ممارسة وظيفته بصورة أكثر فاعلية وبضغط أقل. ويتم ذلك من خلال التدريب على تحديد وتوضيح واجبات الوظيفة لتخفيض التوتر والصراع كما يمكن أن يتدرب الفرد في مجال العلاقات الإنسانية لكي يحسن من قدراته في التعامل مع الآخرين.

3- العمل على تغيير بعض جوانب الوظيفة أو الطريقة التي تمارس بها. فإثراء الوظيفة يمكن أن يؤدي إلى تحسين فاعلية الأداء، والشعور بالاستقلالية، والمسؤولية، والتحكم، وبالتالي، فإن إثراء الوظيفة يخفف من مستوى المعاناة من الضغط.

وبالإضافة إلى إثراء الوظيفة، فيمكن للتأهب الوظيفي والنقل للعمل في أكثر من وظيفة أن يؤدي إلى تخفيض العمل. فالتأهب الوظيفي هو وسيلة لتوزيع الضغط بين الأفراد، وتوفير فترة راحة مؤقتة من الوظائف الضاغطة.

4- الاهتمام بتحليل الوظيفة ونظام تقييم الأداء ونظام الجوائز، حتى يمكن معالجة مسببات الضغط. فقد يكشف تحليل الوظيفة غموض الدور، أو زيادة أو انخفاض عبء الدور، أو ظروف عمل خطيرة أو غير صحية، أو الافتقار إلى السلطة اللازمة لأداء الوظيفة. وكذلك عندما يدرك الفرد أن نظام تقييم الأداء على أنه منطقي ومعقول وعندما ينظر إلى نظام الجوائز من ثواب ومعاقب على أنه عادل، فإن الضغط الناتج من هذه العمليات ينخفض.

الإستراتيجيات الشخصية

1- الصحة النفسية :

«المساعدة الاجتماعية : ومن بين الاستراتيجيات التي نالت اهتمام الكتاب لمعالجة مشكلات الصحة النفسية ، إستراتيجية تنمية شبكة من المساعدة الاجتماعية وتقترح الدراسات أن الفرد الذي يقيم علاقات صداقة حميمة مع الآخرين في المنظمة ، غالباً ما يكون لديه قدرة أفضل على التحمل والتغلب على ضغوط العمل ، ويرجع ذلك إلى أن الفرد الذي تجربته علاقات حميمة مع الآخرين وإنقا من تلقى المساعدة.

« معرفة الذات : وتعني محاولة الفرد التعرف على حقيقة سلوكه في العمل وتعلم كيفية التعامل مع أوجه القصور والمشكلات المحتملة. ويجب على الفرد أن يتعلم متى يتسحب من الموقف ومتى يلجأ إلى مساعدة الآخرين.



2- التخطيط المسبق :

في كثير من الحالات يعرض الفرد نفسه لضغوط غير ضرورية بسبب عدم تخطيطه المسبق للمواقف أو الطوارئ المستقبلية ، فإنه يمكن أن يجهز نفسه للتعامل مع هذه الأحداث مما يساعد على تخفيض مستوى الضغط.

3- المشاركة في نشاطات أخرى :

وتشمل هذه المشاركة أشياء مثل اختيار هواية معينة ، والاشتراك في النشاطات الاجتماعية، والاستمتاع بالجازات. ورغم بساطة هذه الأشياء فإنها تزيد من قدرة الفرد وتساعد على التحمل والتغلب على الضغوط.

إستراتيجيات التعامل مع ضغط العمل

تشير كلمة ضغط العمل إلى مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود فعله أثناء مواجهته لمواقف المحيط التي تمثل تهديداً له. نظراً لأن العمل ينبع من مصادر مختلفة، فإنه من الصعوبة إزالته كلياً من المنظمة، ولا يمكن تجنبه بالكامل، ولكن يمكن إدارة ضغط العمل خلال استخدام إستراتيجيات معينة لتخفيض أثره العكسية. وتنقسم هذه الاستراتيجيات إلى مجموعتين رئيسيتين:

1- الإستراتيجيات الشخصية التي يمكن تطبيقها بواسطة الأفراد.

2- الإستراتيجيات التنظيمية، ويمكن للمنظمة عن طريقها تخفيض ضغط العمل بين أفرادها.

الإستراتيجيات الشخصية

1- الصحة البدنية :

« إن التعرض الحاد المستمر يمكن أن يحدث تأثيرات ضارة على الصحة البدنية للفرد. ومع هذه الحقيقة، يبدو منطقياً أن يقترح أن العوامل التي تعمل على زيادة اللياقة البدنية تساعد الفرد على مقاومة التأثير المعاكس للضغط. وتشمل هذه العوامل استعادة اللياقة البدنية مثل تخفيض الوزن والتدريبات الرياضية. فاللياقة البدنية تعمل كحاجز أو مصدر ضد تأثيرات الضغط.





جامعة السليمان قانوس
مركز إعداد وتطوير العاملين
قسم التدريب والتوعية المهنية

استراتيجيات التعامل

مع

ضغط العمل

سلسلة التطوير الذاتي

إلى القمة شدوا الهممة ٥

الخاتمة

وفي النهاية ، يجب على الإدارة أن تدرك أن ضغط العمل يمثل مشكلة رئيسية في العمل ، وأن الحل ينبع أساساً من الإدارة وليس من الأفراد. ولذلك فعلى الإدارة أن تلزم نفسها باتخاذ الإجراءات الإيجابية لتغيير محيط العمل المسبب لضغوط.

PRESSURE OF
work

محافظة جامعة السليمان قانوس - سلطنة عمان - مسقط

تابع الاستراتيجيات التنظيمية

٥- الاهتمام بالمشاركة الفعالة للفرد في عملية اتخاذ القرارات ، مما يؤدي إلى زيادة اندماج الفرد في الوظيفة ، وزيادة الغموض والصراع ، ويخفف العبء من الضغط ، وتشير الدراسات إلى أن المدير الذي لديه دافع قوي للإنجاز ، ومستوى عال من الثقة في مرؤوسيه وشعور أقل بالتهديد من الآخرين ، يسمح بدرجة أكبر من مشاركة المرؤوسين في صنع القرارات.

٦- الاهتمام ببناء قوى تماسك جملة العمل مما يخفف من ضغط العمل. وتهدف جهود بناء الفريق إلى زيادة الإنتاجية والمساعدة المتبادلة بين أعضاء فريق العمل. فكمية المساعدة الاجتماعية التي يلقاها الفرد في الفريق تعمل على تخفيف ضغط العمل.

٧- فتح قنوات الاتصال بين الإدارة والأفراد ، حتى يمكن توفير المعلومات حول ما يحدث في المنظمة. ومع زيادة المعرفة ، فإن الغموض وصراع الدور ينخفض. وعندما يشعر الفرد أن مشكلاته وشكاياه قد سمعت من المدير ، فإن معاناته من الضغط تنخفض ، ويكون أكثر استعداداً لإظهار السلوك المرغوب من المنظمة.