

القلق المهني

تمهيد:

يعد القلق أحد المشاعر الأساسية في تكوين و بناء النفس البشرية مثل: الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان حيث يرافق هذا الإحساس الداخلي أعراض جسمية متعددة ترتبط بتكوين الجسم من الناحية العضوية والكيميائية , كما يرتبط تاريخ ونشأة القلق بتاريخ البشرية , فالإنسان المعاصر يخضع لضغوطات تؤدي به إلى حالات من القلق المصطنع الذي يسبب له ضغطا وعدم الاستقرار في الحياة النفسية والاجتماعية والمهنية , إلا أن هناك درجة من القلق تعتبر صحية وإيجابية لأنها تدفع بالإنسان نحو العمل لإستبعاد ودرء الأخطار الممكنة أو المحتملة التي يتعرض لها الإنسان في الحياة ,

أ. تعريف القلق لغوياً : يعني الانزعاج ويعني أيضا الحركة وأيضا عدم الإستقرار في مكان واحد ,
ب. تعريف القلق اصطلاحاً: هو شعور عام مبهم بالخوف والتوجس والتوتر , دون إدراك مصدر الخوف , ويكون مصحوب بأحاسيس جسمية تتكرر بين الحين والآخر بشكل ضيق في الصدر أو التنفس أو التسرع في نبضات القلب كما يعرف في تعريف أخر أنه : شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة النشاط العصبي الإرادي (, أما راجح أحمد عزت فيعرفه بأنه : حالة من الإنفعال التي تشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات وجوهه , فيه الانتظار والتوقع والعجز على الهرب والقلق انفعال مركب من الخوف والألم وتوقع الشر ,

بناء على التعاريف سابقة الذكر يمكننا استنباط التعريف الإجرائي للقلق وهو: أنه حالة انفعالية غير سارة ثابتة نسبية تتشكل لدى الفرد نتيجة لتهديد قد يكون داخليا وقد يكون خارجيا ويتميز بالتوتر نتيجة الشعور بذلك التهديد , وإن توقع الخطر قد يكون له مبرراته في الواقع الموضوعي كما يمكن أن يكون ذاتيا متوهما , وترافق هذه الحالة أعراض جسمية مزعجة وسلوكيات سلبية .

الوسط المهني : ببساطة هو مكان أو بيئة العمل التي يزاول فيها الفرد عمله داخل ورشه مؤسسة منشأة مصنع مؤسسة ,

القلق المهني هو :

أسباب بروز القلق المهني:

. ضغوط العمل التنظيمية : سواء كان مصدرها رئيس فرقة العمل , قوانين العمل الصارمة , الرقابة التنظيمية الصارمة في العمل و أعباء العمل الكثيرة , عدم توافق مهارات العامل مع طبيعة العمل وريديات وجدولة العمل اليومية , غموض العمل وتعقده أحيانا ,,,, الخ
. ظروف فيزيقية: مثل التهوية, الإنارة نظافة, مكان العمل ,,,, الخ

. طبيعة التكنولوجيا السائدة في الوسط المهني: من حيث تعقد التكنولوجيا وغياب الرسكلة والتدريب أثناء جلبها ,

. ظروف أسرية وخارجية: عادة ما تتمثل في مشاكل أسرية قاهرة يتعدى مداها حدود الأسرة أو مشاكل مرتبطة بالوضع المالية أو التنافسية للمؤسسة أو أزمات وكوارث وأخطار تمر بها ترهن المسار والمستقبل المهني للعمال و تجعلهم في وضعية حرجة غير مستقرة .
. ظروف مرضية: سواء جسدية مرتبطة بالحالة الصحية والبيولوجية والنفسية للعامل ,
. الثقافة التنظيمية والفروق الفردية والشخصية الذاتية للفرد العامل ,

عامة توجد عدة أسباب تتعدد بتعدد وتنوع المهن ونشاط وطبيعة القوانين والأخطار والوضع المالية للمؤسسة ومختلف الأزمات التي تشهدها المؤسسة وطبيعة المهارات التي يمتلكها العامل كما تساهم الثقافة التنظيمية والفروق الفردية بين العمال وحالة الرضا الأسري والإكتفاء من حيث المسكن والأجر الذي يتلقاه الفرد في مهنته ,

4-أنواع القلق المهني :

أ-القلق الموضوعي : هي قلق مؤقت وتسببه مواقف معينة تصدر من الواقع ومن ظروف الحياة المهنية اليومية ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان .

ب-القلق المرضي : هو الذي يلزم الشخص لمدة طويلة ودرجته مرتفعة , ويستدل عليه عادة من سلوك صاحبه أو أسلوب حياته , رد الفعل فيه عشوائي والسلوك يكون فوضويا يشعر صاحبه أنه مغلوبا على أمره ويصبح صاحبه في بحر من الحيرة والشكوك والتردد والغموض وغير قادر على اتخاذ القرارات بسهولة ويترك آثار سلبية على المصاب .

خصائص القلق المهني :

- . نوبة الذعر أو الهلع,
- . الخوف من الأماكن الواسعة ,
- . الغياب والتغيب,
- . الخوف الإجتماعي أو اضطراب القلق الإجتماعي
- . التأخر الدائم عن العمل,
- . العزلة عن الزملاء وعدم التفاعل معهم,
- . كثرة الشكاوي غير المؤسسة والصراعات العملية,
- . الإضرابات العمالية غير الموضوعية المستمرة.
- . التشابك والعنف اللفظي المتبادل مع المشرف,

كيفية-علاج القلق المهني :

إن علاج القلق المهني يعد مهمة معقدة للغاية قد يتطلب للقضاء عليه اعتماد وسائل كثيرة تبعا لنوع وسبب القلق المهني ومدته بناء على ذلك فقد يعالج بالصددمات الكهربائية والعلاج الكيميائي أو العلاج بالجراحة أو باتخاذ قرارات حاسمة في بيئة العمل أو الإرادة والتضحية والصبر والتدريب ورسكلة المهارات من الفرد والمؤسسة ,

وبالرجوع للطرق العلاجية المرتبطة بالجانب الطبي والنفسي فهي تقدم على أساس الإعتقاد بأن التغيرات الجسمية أو الكيميائية التي تحدث في الجسم يمكن أن تؤد إلى تغيرات في سلوك المريض , أما استعمال الوسائل النفسانية فهي على خلاف ذلك فمبحث المشكلات النفسية بصفة خاصة لا يمكن أن يتم فقط داخل العيادة النفسية بل لابد من الاهتمام بالخلفية الأسرية والاجتماعية , فالاضطرابات السلوكية من خلال النظرة الاجتماعية ليست سوى انسحاب ورفض للمجتمع والتمرد على قيمه وتقاليده , لذا يجب التفكير في وضع الحلول للمشكل المرضي وتحديد مواطن الخلل في الظروف والعلاقات الاجتماعية , لذا فعلاج مشكلة القلق تختلف حسب الفرد وشدة قلقه ووسائل العلاج المتاحة له , وأهم الطرق العلاجية مايلي :

أ-العلاج النفسي : هو طريقة نفسانية ذات خلفية نظرية , لعلاج مشكلات ذات صبغة وجدانية تؤثر سلبا على سلوك الفرد فتحدث اضطرابات في شخصيته والعلاج النفسي ضروري لا تستغني عنه كل الطرق العلاجية خاصة في العلاج العصابية , حيث يعتمد أساسا على فكرة الاضطرابات النفسية التي عادة ما تقود إلى أمراض عضوية خطيرة تعود في جوهرها على اضطراب نفسي عميق وقديم ومن بين العلاجات النفسية العديدة للقلق نذكر :

. العلاج النفسي التحليلي : وهو من بين العلاجات التي لا تركز على دواء ويساعد على استدراج المخفيات من ساحة اللاشعور إلى ساحة الشعور عن طريق التعبير التلقائي الحر ومساعدة المريض على حلها في ضوء الواقع وعليه يبقى هدفه الأساسي هو احداث تغيير شامل في بناء الشخصية بالاعتماد أساسا على العودة إلى الماضي للبحث عن جذور الاضطراب النفسي منذ الطفولة المبكرة وإزالة معوقات الرغبة الشخصية وهذا العلاج يتطلب الكثير من الوقت والجهد والمال وعموما لا يطبق هذا العلاج بكل حدافيره في الجزائر ,

العلاج النفسي السلوكي المعرفي : يقوم هذا العلاج على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم والقوى الإدراكية , كما يشمل على مجموعة عديدة وكبيرة من التقنيات العلاجية التي تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في التفكير وسلوك الفرد وهو يهتم بإزالة الأعراض المباشرة دون البحث عن الصراعات النفسية وجذورها والصددمات الطفيلية , ويهتم العلاج السلوكي بمحو السلوك الخاطئ أساس السلوك المرضي وتغييره بالسلوك السليم , كما أن العلاج المعرفي ينظر إلى الأفكار والمعتقدات الخاطئة على أنها هي أساس القلق لذا فإنه يتجه إلى تعديل المنظومة الفكرية للمريض وتغيير ذلك التشويه فيما يسمى بثلاثية السلبية المعرفية أي أنه يفسر الحاضر والماضي والمستقبل بطريقة سلبية انهزامية مثل ذلك:

"التضخيم" : حيث أن المريض يجعل من المشاكل البسيطة المختلفة ذات حجم كبير في نظره ,.
"الاستنتاج الخاطئ" : فإذا مر عليه صديقه ولم يسلم عليه فهم من ذلك أنه يصبح يكرهه.
"التسمية الخاطئة" : فإذا أصدر المشرف نصيحة إلى عماله بأنه تغيير في إنهاء العمل , فهذا يعني أنه سبه وأهانته وصرخ في وجهه .

ب-العلاج البيئي والاجتماعي : بعد دراسة حياة المريض وظروفه المختلفة يمكن تشخيص مصادر القلق إن وجدت وتغيير الوضع العائلي أو المحيط الإجتماعي أو الدفع نحو التكيف معها , أو ظروف العمل غير المناسبة أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى صفاء وطمأنينة المريض .

ج-العلاج بالعقاقير : يستحسن في بعض الحالات من القلق اعطاء المريض أدوية ذات توجه نفسي بل هناك حالات يكون تناول الدواء فيها ضروري خاصة في حالات القلق الشديد أن نوبات الهلع الحادة وذلك قبل إخضاعه لأي برنامج علاجي نفسي , يكون هذا عن طريق أعضاء بعض العقاقير المنومة أو المهدئة وهذا ما يساعد على تقليل التوتر .

فيما يخص طريقة علاج القلق المهني من طرف إدارة التنظيم الذي يعمل به الفرد أو ما أصطلح عليه ,
العلاج التنظيمي من طرف إدارة المؤسسة فيتلخص عامة فيما يلي :

تخفيف أعباء العمل ,
تنويع وتدوير العمل وتبسيطه, وإثرائه أحيانا,
الحرص على توفير الرضا الوظيفي للعامل,
وضع الفرد المناسب في المكان المناسب استنادا للمهارات والخبرة والحاجة,
توفير فرص التقدم الوظيفي الترقية التحفيز ""الخ
العدالة المهنية والتشجيع العمالي,
إشراك الأفراد في اتخاذ القرارات والعلاقات الإنسانية في العمل,
مرونة قوانين العمل ,
الاحتكاك بالأفراد لتخفيف الضغوط الخارجية عن الوسط المهني ,
جلب التكنولوجيا المتلائمة مع مهارات الأفراد أو إخضاعهم للتدريب قبل جلبها وتبسيطه وشرحها أحيانا ,

مرونة قنوات الاتصال التنظيمي في الوسط المهني في جميع الاتجاهات,
مرونة الإشراف العمالي و انسياب المعلومات ,

. تفسير القلق المهني بحسب المدارس التنظيمية :