

مقياس: سوسيولوجيا المخاطر الصناعية والتكنولوجية

المحور/ القلق في الوسط المهني

المحاضرة 8 /



الاستاد المسؤول	الرتبة	الايمايل	الكلية	القسم	الطلبة المعنيين
د/ زويتي سارة	محاضر "أ"	zouiti-sarra@univ-eltarf.dz hamisara82@yahoo.com	الاجتماعية والانسانية	علم الاجتماع	أولى ماستر عمل وتنظيم

أهداف المحاضرة

➤ التعرف على المفاهيم الأساسية

➤ معرفة أسباب القلق والخطر في الوسط المهني

➤ التعرف على العوامل والمسببات

➤ الآثار وطرق إدارة الخطر

تمهيد:

يعد القلق المهني أكثر الظواهر انتشارا في شتى مجالات الحياة، وفي مجال العمل بصفة خاصة، فقد استحوذ القلق على اهتمام العديد من الباحثين. لما له انعكاسات على المستوى المادي والبشري، وهي لا تصب لافي صال المورد البشري ولا في صالح المؤسسة لما له من اثار سلبية غير مرغوب بها.

1- مفهوم القلق:

القلق مجموعة من النوبات المزمنة التي لا تتصل بموضوع معروف، وقد تترافق هذه النوبات بأعراض فيزيولوجية خفان القلب والشعور بالألم في منطقة القلب والشعور بضيق التنفس والاختناق.

فهو حالة من عدم الارتياح والاضطراب المتعلق بحوادث.

كما يعرف **القلق** بانه الشعور بعدم الارتياح والاستقرار الذهني والفرع الغامض والتوتر الزائد، وهو كثير في حياتنا اليومية.

ومن خصائص القلق هو ان يعاني الشخص قلقا كبيرا وعدم الشعور بالراحة، وقد تصاحب هذا الشعور اعراض جسمية كالعرق عندما يواجه الشخص بعض المواقف التي تثير فيه هذا الشعور.

2_ القلق المهني: هو حالة من المشاعر والسلوكات التي تكون غير ايجابية، تصدر من الفرد تجاه

المؤسسة المهنية التي يعمل بها، بحيث يشمل القلق المهني سلبية الفرد تجاه كل شيء يخص العمل، يأتي القلق المهني من عوامل بيئية تؤثر على الفرد مثل: الاختيار والتوجيه الظروف الفيزيائية، وعوامل ذاتية، مثل شعور الفرد بالتردد والحيرة والتعب والارهاق من المهام غير المرغوبة.

القلق هو الشعور بالهلع والخوف من شيء ما، وتوقع الشر والخطر في الظروف العادية، وهو من اهم الامراض في الميدان الصناعي، نظرا لان صاحبه يميز دائما بالعجز عن العمل بكفاءة، كما انه يتميز بالتركيز حول الذات فيعجز عن تكوين علاقات إنسانية سوية كما انه لا يتصف بالسرعة والحزم في اتخاذ القرارات، ويخلق أنماط سلوكية جديدة، وفي الوقت نفسه يكون على درجة كبيرة من الحساسية الزائدة نتيجة لما يعانيه من توتر نفسي شديد، وعلى درجة كبيرة من النسيان لانشغاله باطنيا بمخاوفه واوهامه.

القلق وهو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة تجاه المستقبل وهو يعتبر نتيجة سلوكية لتعرض الفرد للضغط ولتقوض إشباع الحاجات، كما أنه أكثر الأغراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل كما يقل الشعور بالقلق بزيادة الشعور بالذات

فالقلق المهني هو حالة من التوتر تصيب العامل أثناء قيامه بعمل او وظيفة ما، وذلك بسبب الظروف المحيطة به والمتغيرات التي تطرأ على بيئة العمل سواء متغيرات داخلية أو خارجية.

3_ أسباب القلق المهني:

يوجد عدة أسباب للقلق في الوسط المهنة نجد منها:

- ✓ **حمل العمل الزائد:** يعتبر حمل العبء الزائد من الأسباب الرئيسية في حدوث القلق والتوتر.
- ✓ **نوعية العمل:** هناك اشخاص يعانون من القلق المهني على الرغم من ان ساعات العمل قليلة ولكن أعمالهم تتطلب الدقة والمهارة.

✓ **العمل الروتيني** : يؤدي العمل الروتيني الى الشعور بالملل والضيق حيث تتسم العديد من

الاعمال التي يقوم بها الفرد بالروتين والتكرار والجمود وعدم الجديد بحيث يتسبب في الشعور بالملل والانضغاط النفسي للعامل.

✓ **العمل بالتخصص**: يحدث القلق المهني بسبب العمل في غير مجال التخصص بحيث يشعر

العامل او الموظف انه قضى فترة تعليم طويلة لا يستفيد منها ويؤدي عملا لا علاقة له بتخصصه الأصلي.

✚ الكثير من الافراد يكون اختيارهم للمجال المهني خاطئ وهذا ما يؤثر عليهم لاحقا، وكذا عدم

تناسب قدراتهم ومهاراتهم الابداعية والمهنية يؤدي الى خوف الفرد وشعوره بعدم الأمان والتوتر

والارهاق، وهذا ما يؤثر على الصحة المهنية والنفسية له أولا ويؤثر المنظمة ثانيا.

4_ اعراض القلق في الوسط المهني

هناك هذة اعراض واثار للقلق المهني نجد منها:

1- **الاعراض النفسية**: تتجسد في عدة مظاهر هي:

- الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية.
- عدم القدرة على التركيز في الاعمال المهنية التي يقوم بها، كثرة النسيان.
- اختلال مركز التسجيل في الذاكرة والفرد القلق لا يستطيع التركيز وتشتت الانتباه.
- عدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عن مواجهة الاعمال المهنية ومواقف الحياتية.
- توتر الاعصاب وكذلك توهم في المرض.
-

2- الاعراض الجسمية: نجد منها

- الرعشة وزيادة نبضات القلب.
- ضيق التنفس والاحساس بالاختناق شحوب الوجه.
- الشد العضلي والاحساس بالتعب وال فشل
- الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية في النشاط المهني والمثابرة.
- الغثيان، الدوران، جفاف الفم والحلق.
- الصداع المستمر

3 الاعراض السيكوسوماتية:

- الذبحة الصدرية.
- روماتيزم المفاصل.
- جلطة الشرايين.
- فقدان الشهية والصداع النصفي والقلولون العصبي.

كما نجد عدة اثار سلبية على الفرد والمؤسسة معا للقلق المهني، حيث نجد عدم تكييف الفرد مع العمل المهني الذي يقوم به، الشعور الدائم بالتعب الذهني فلا يستطيع الفرد ان يركز بشكل سليم وجيد مما يؤدي الى الوقوع في الاخطاء، وكذا الشعور بالتعب الجسدي (اضطراب النوم، الاكل..)، وزيادة التوتر، اضطرابات في التفكير وعدم التركيز في العمل، والاندفاعية به، وجود تدبب في العلاقات الاجتماعية المهنية، ظهور قلة وندرة في المردودية، عدم القدرة على الابداع والابتكار

5_ مستويات القلق: هناك ثلاث مستويات:

1- المستوى المتوسط للقلق:

هنا يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على استجاباته، حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي عليه الجمود بوجه عام على الفرد في مواقف مختلفة، يحتاج الى المزيد الى بذل الجهود للمحافظة على السلوك المناسب في أوساط المهنية.

2 المستوى المنخفض للقلق :

هذا المستوى من القلق يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر قلق عادي لان وظيفة تنبيه الفرد لخطر ما على وشك الوقوع.

3_ المستوى المرتفع للقلق :

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سليمة او يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة والغير ضارة. ويرتبط بعدم التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

6_ طرق علاج القلق المهني :

هناك بعض الطرق للتخلص من القلق نجد منها:

- ✓ الدعم العاطفي الذي يقوم به المشرقون في بيئة العمل للتأثير على مشاعر ووجدان الافراد
- العاملين نحو التغلب على الضغوط التي يتعرضون بها.
- ✓ استخدام منهج الموائمة والتهيئة في تسوية الصراعات التنظيمية.
- ✓ وضع وتطبيق البرامج الخاصة مثل: برامج تهدف لتحسين صحة الافراد او برامج لتدريب القيادات العليا وتدريب الافراد.
- ✓ تقديم النصح والإرشاد.
- ✓ تطبيق برامج الوقت المرن وبما يسمح للعاملين بان يعملون في الوقت الذي يناسب ظروفه العائلية والصحية وهي تخلص الفرد من الارق والقلق والارهاق والتشتت.

المراجع المعتمدة:

- محمد شحاتة ربيع : علم النفس المهني
- المشيخي غالب محمد: قلق المستقبل وعلاقته بكل فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من صلاب الجامعات،
- محذب رزيفة: الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور القلق حالة سمة
- مهد جاد: السلوك التنظيمي



جامعة الشاذلي بن جديد
UNIVERSITE CHADLI DENOUEBO

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الشاذلي بن جديد
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم علم الاجتماع



جامعة الشاذلي بن جديد
UNIVERSITE CHADLI DENOUEBO