

## الفصل السادس:

# ضغوط العمل

## محتويات الفصل :

- تعريف ضغوط العمل .
- مسببات ضغوط العمل .
- تأثير ضغوط العمل على الأداء .
- علاج ضغوط العمل (الفردية والتنظيمية) .

## تعريف ضغوط العمل :

هي عبارة عن حالات عدم الإتزان النفسي والجسدي والسلوكي ، وتنشأ هذه الضغوط من عدة عوامل موجودة في العمل أو في البيئة المحيطة بالفرد العامل ، وتؤثر على مستوى أدائه .

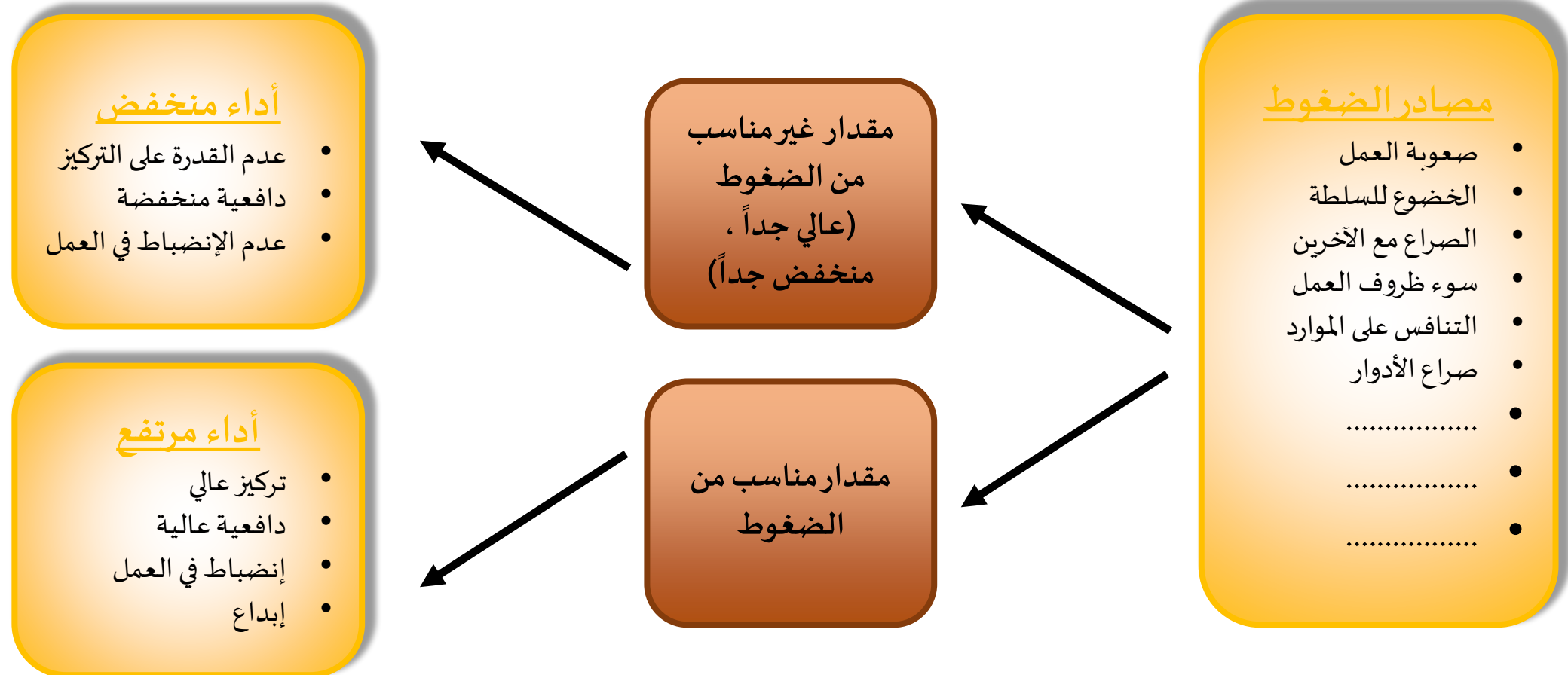
## مسببات ضغوط العمل :



## حلقة نقاش

ما دور الإدارة في التقليل من مسببات  
ضغوط العمل ؟

## تأثير ضغوط العمل على الأداء :



## علاج ضغوط العمل الفردية :

التدريب على  
تتبع تغيرات  
الجسم

الإسترخاء

التأمل

النظام الغذائي  
الصحي

ممارسة التمارين  
الرياضية

التركيز

جلسة تأمل وإسترخاء



## علاج ضغوط العمل التنظيمية :

إعادة تصميم  
هيكل تنظيمي

تصميم وظائف  
ذات معنى

التطبيق الجيد  
لمبادئ الإدارة  
والتنظيم

الأنشطة العلاجية  
في مناخ العمل

الكشف عن  
مسببات ضغوط  
العمل

نظم المشاركة في  
إتخاذ القرار