

دورة تدريبية

حول

تّمية مهارات مواجهة الضغوط

النفسية لدى العاملات

إعداد

ا.د/ عبد الحفيظ سعيد مقدم

أهداف الدورة

- بعد الانتهاء من الدورة تستطيع العاملة:
 - ان تعرفي الضغط او الاجهاد
 - ان تحددى مصادر الضغط في مجال عملها
 - ان تحددى مستوى الضغط الذي تعانيين منه
 - ان تحددى نمط شخصيتك و علاقتها بالضغط
 - ان تتعرفي على انعكاسات الضغط على الجوانب الصحية والنفسية والوظيفية والاجتماعية
 - ان تتعلمي مهارات مواجهة الضغوط

الضغط هو

- التوتر الذي يشعر به الإنسان في محاولته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن إلى نفسه
- الاجهاد العاطفي والجسمي الناجم عن استجابتنا للمثيرات الخارجية والذي يؤدي الى حالة من التوتر وسرعة الانفعال
- رد فعل جسمي او ذهني نحو الأفراد الآخرين او الأشياء أو المواقف المحيطة بالفرد

ما هو مستوى ضغطك

- ما مستوى الضغط الذي تشعرين به؟ ضعي اشارة v امام الاجابة التي تنطبق عليك
- ٥- مرتفع جدا
- ٤- مرتفع
- ٣- متوسط
- ٢- منخفض
- ١- منعدم

ما عدد المرات التي تشعرين فيها بالضغط؟

- ضعي اشارة \vee امام الاجابة التي تنطبق عليك
- ٥- يوميا
- ٤- عدة مرات في الأسبوع
- ٣- مرة في الأسبوع
- ٢- مرة في كل اسبوعين
- ١- مرة في الشهر

وظيفية

مصادر
لضغط

خارجية

شخصية

الأسباب الوظيفية للضغط

- حاولي ان تكتشفي الأسباب الوظيفية التي تسبب لك الضغط
- أجيبني عن عبارات هذا الاستبيان

ما مستوى الضغط الذي سببه لك كل عامل من العوامل التالية خلال ١٢ شهرا الماضية. ضعي اشارة في مربع الاجابة التي تنطبق عليك

لا يسبب ضغطا	ضغط ضعيف	ضغط متوسط	ضغط كبير	ضغط كبير جدا	
					قلة العاملين
					قلة الوقت لاستكمال الأعمال
					العمل بسرعة
					عدم وجود وقت للراحة
					عمل ساعات اضافية
					الصراع بين تطبيق الأوامر وتأهيل النزليات
					غموض بعض المسؤوليات
					تهديد النزليات
					عنف النزليات
					طلبات النزليات
					مشاكل زميلات العمل
					الصورة السلبية للوظيفة
					انخفاض الراتب
					عدم وجود مشاركة في اتخاذ القرارات
					ضعف الاتصال مع الإدارة

الأسباب الشخصية للضغط

- ادارة الوقت
- نمط الشخصية
- اسلوب التفكير
- اسلوب التكيف

إدارة الوقت

ما مدى تحكمك في الوقت ضع إشارة v في مربع الاجابة التي تنطبق عليك

نادرا	احيانا	غالبا	
			هل تبدئين أعمالك في الوقت المحدد لها ؟
			هل تنهين أعمالك في الوقت المحدد لذلك ؟
			هل تقومين كل يوم بعمل شيء يقربك من أهدافك بعيدة المدى؟
			هل تستطيعين العودة إلى العمل – بعد مقاطعتك فيه – دون أن تفقدي حماسك ؟
			هل تتعاملين بفعالية مع الزوار الذين يهدرون وقتك ؟
			هل تركزين على منع وقوع المشكلات أكثر من محاولة حلها عندما تقع ؟
			هل تحافظين على مواعيدك ؟
			هل تصلين إلى العمل وإلى الاجتماعات في الوقت المناسب ؟
			هل تقومين بتفويض بعض اعمالك ؟
			هل تعدين قائمة بالمهام اليومية ؟
			هل تنتهين من جميع عناصر تلك القوائم .؟
			هل تحددين الأهداف التي تريد تحقيقها ؟
			هل مكتبك نظيف ومنظم ؟

ما هو نمط شخصيتك؟

اخترى العبارة أ أو ب مما يلي وذلك بوضع
اشارة \vee في المربع المناسب

الاجابة ب	عبارات النمط ب	الاجابة أ	عبارات النمط أ
	لا انزعج اذالم اكمل العمل لفترة معينة		ارغم نفسي على انهاء كل الأعمال
	لا استعجل بشأن الموعد		لا أتأخر عن المواعيد
	لا اشعر بالتنافس		اشعر دوما بالتنافس
	استمع الى الاخر واتركه ينهي كلامه		لا استطيع السماع طويلا الى كلام الآخر، وعادة ما اقاطعه او اكمل كلامه
	لا استعجل حتى عندما تكون لي اشغال كثيرة		اشعر دائما بالاستعجال في كل شيء
	أستطيع الانتظار بهدوء		لا استطيع الانتظار طويلا
	اسير بهدوء		دوما مشغولة وبشكل متسارع
	اشتغل على مهمة واحدة في كل مرة		احاول اداء اكثر من مهمة في وقت واحد
	لا انزعج اذا لم تكن الأشياء مثالية		اريد دوما ان يكون كل شيء تماما
	اتكلم بهدوء ورتابة		اتكلم بسرعة
	اعمل الأشياء ببطء		اعمل كل شيء بسرعة
	اعبر عن مشاعري		لا اعبر عن مشاعري
	راضية عن العمل		غير راضية عن العمل
	لدي قليل فقط من النشاطات الاجتماعية		لدي قليل فقط من النشاطات الاجتماعية
	اعمل فقط خلال ساعات العمل الرسمية	دورات الدكتور عبد الحفيظ مقدم جامعة نايف العربية	عادة ما اخذ بقية العمل الى البيت

أسلوب التفكير

الرجاء ان ان تجيبي عن هذه العبارات بكل صدق ودقة. وحاولي ان لا تجعلي اجابتك على عبارة معينة تؤثر في اجابتك على عبارة أخرى. اجيبي حسبما تشعرين انت وليس ما تفكرين فيه ان الآخرين يفعلونه. ضعي اشارة ٧ في مربع الاجابة التي تنطبق عليك

لا اوافق بشدة	لا اوافق	غير متأكدة	اوافق	اوافق بشدة	
					• في الأوقات التي تكون الأمور غير مؤكدة، فإنني اتوقع الأفضل
					• انه من السهل علي الاسترخاء
					• اذا كان هناك شيء يمكن ان يقع لي ، فإنه سيقع
					• انا متفائلة دائما حول المستقبل
					• انا استمتع بصديقاتي كثيرا
					• من الصعب علي توقع الأشياء تمشي حسب ما اتمنى
					• لا اقلق بسهولة
					• نادرا ما أعتمد على الأشياء الجيدة التي تحدث لي
					• على العموم، إنني أتوقع ان الأشياء الجميلة التي تحدث لي اكثر من السيئة

أسلوب التكيف مع الضغط

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن الأساليب التي يستعملها الناس لمواجهة المشاكل والضغوط التي تعترضهم في حياتهم. اقرني كل عبارة ثم ضعي اشارة v في مربع الاجابة التي تنطبق عليك

ابدا	نادرا	احيانا	دائما	
				أتحدث الى الناس عن المشكلة لأن الحديث يساعدني للوصول الى الحل
				استعرض كل الحلول المحتملة قبل أن اتخذ قراراً فيما يمكن أن افعله
				اشاهد التلفزيون كثيرا للهروب من المشكلة
				اخفف على نفسي من خلال البكاء
				اتوجه إلى أحد الأقارب أو طبيب أو عالم نفسي لمساعدتي على تحسين حالتي
				احاول كل الوسائل المختلفة حتى اتوصل إلى أحسنها
				اعمل كالعادة على قضاء معظم الوقت لوحدي
				الوم نفسي
				أذهب إلى صديقة للحصول على نصيحة حول طريقة تغيير المشكلة
				اكرس كل اهتماماتي لحل المشكلة
				انام كثيرا حتى انسى المشكلة
				اشعر بالأسى على نفسي

الأسباب الخارجية للضغط

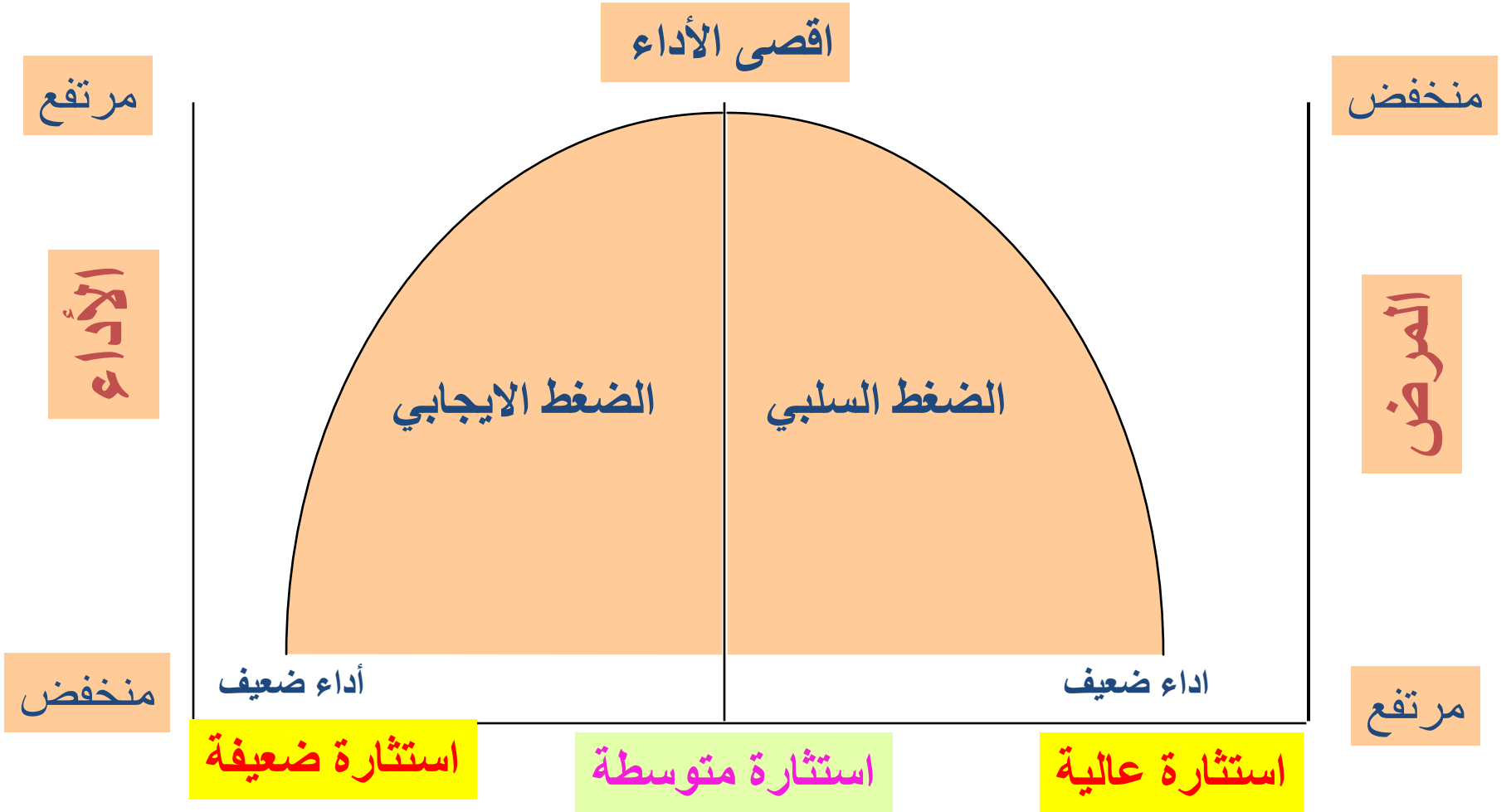
- طلبات الآخرين
- ازدحام الطرق
- تكاليف المعيشة
- الشعور بالأحباط الذي تسببه الظروف الخارجية

انواع الضغط

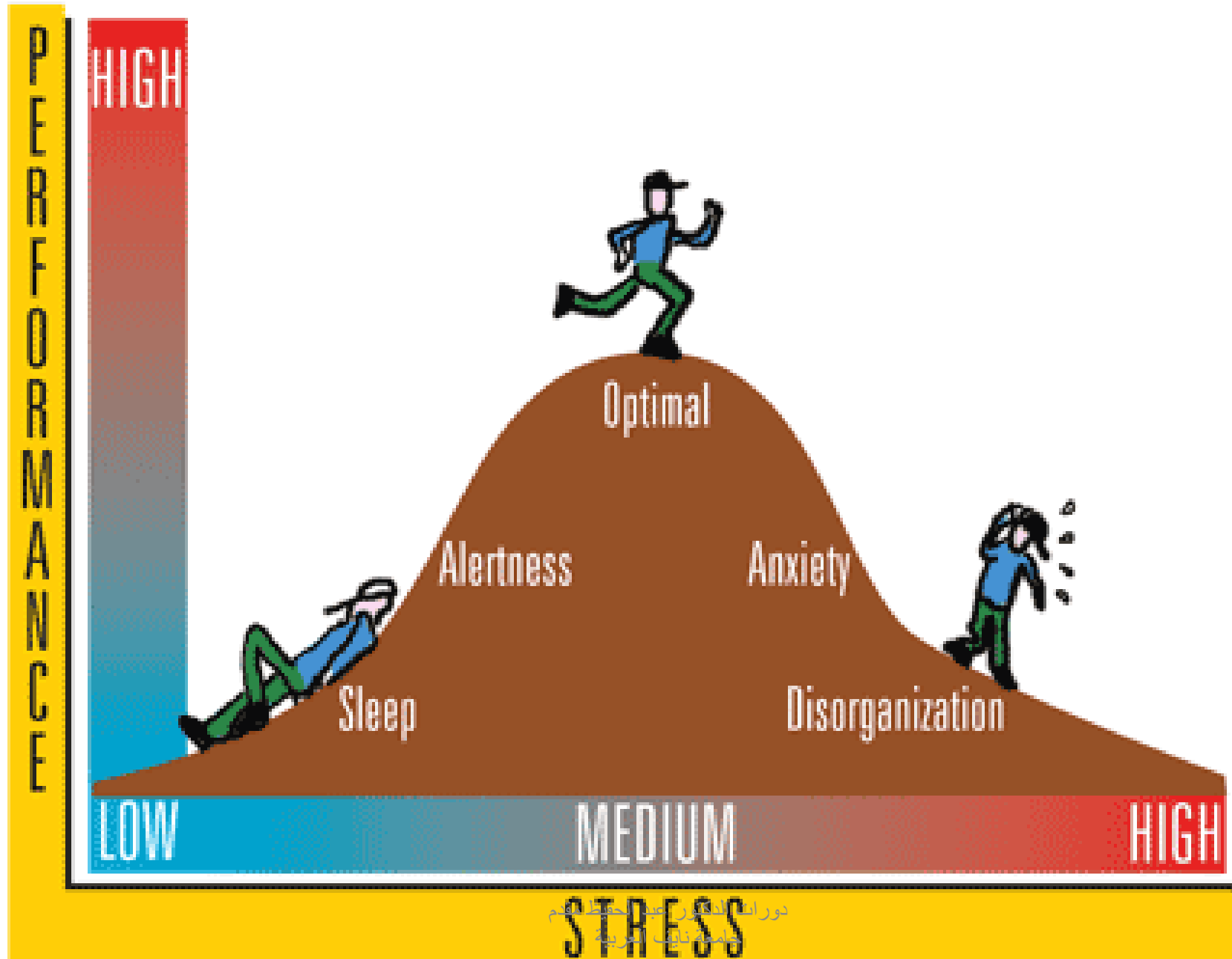
ضغط
سلبى

ضغط
ايجابى

منحنى ياركس دودسون للضغط الايجابي والسلبى



Stress Performance Connection



فوائد الضغط الإيجابي

- يحفز
- يرفع مستوى الأداء والتحصيل
- يساعد على حل المشاكل
- يساعد على الابداع والابتكار
- يحصن مناعة الجسم
- يجلب الانشراح والبهجة

انعكاسات الضغط السلبي

ما هي الأشياء التي تشكين
منها عندما تشعرين بالضغط؟



الانعكاسات الجسمية

- توتر العضلات
- وجع الرأس
- خفقان القلب
- التعب
- الربو
- المغص
- تعرق اليدين
- برودة اليدين والرجلين
- الدوران
- قصر التنفس
- آلام الظهر

الانعكاسات الذهنية

- صعوبة التركيز
- الصعوبة في اتخاذ قرارات بسيطة
- النسيان
- الملل
- عدم وجود افكار جديدة
- توقع الكثير من الآخرين
- فقدان روح الفكاهة
- الخوف المستمر
- التشاؤم
- عدم وجود أي ابتكار
- اللوم الذاتي

الانعكاسات النفسية

- سرعة الهيجان والغضب
- حالة القلق
- ضعف الارادة
- الضحك الهستيري
- الشعور بعدم الأمن
- الشعور بضغط زائد
- البكاء بسهولة
- الشعور بقلّة الحيلة
- الشعور بانعدام القوة
- الشعور بالكآبة

الانعكاسات السلوكية

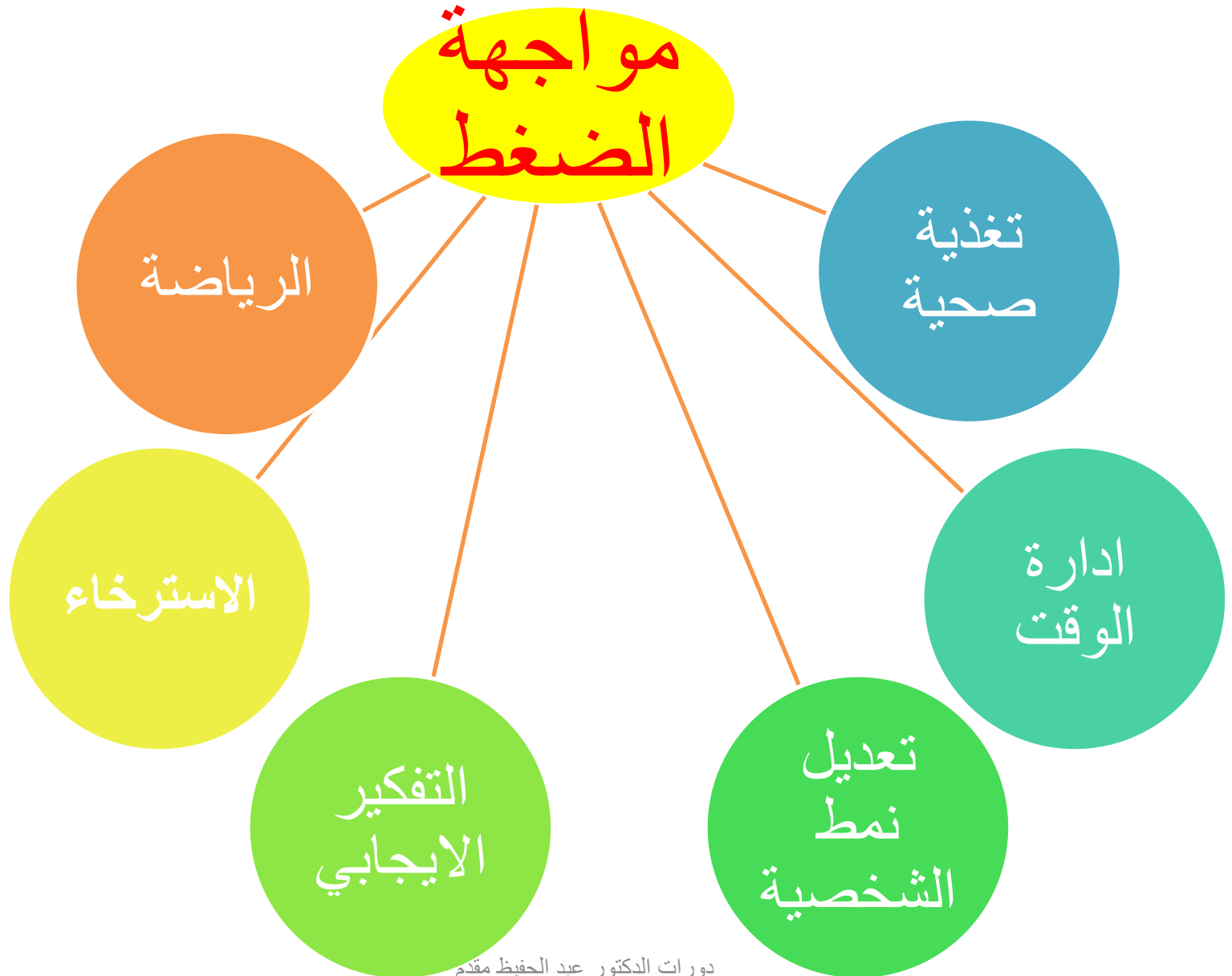
- ارتفاع استهلاك التدخين والمخدرات
- قضم الأظافر
- التهور في القيادة
- التغيب
- السلوك العنيف
- النوم الطويل/القصير
- الإفراط أو التفريط في الأكل
- المماثلة

الانعكاسات الوظيفية

- انخفاض الأداء
- الغياب
- التأخر عن العمل
- كثرة الأخطاء في العمل
- تدهور العلاقات مع الزملاء

الانعكاسات الاجتماعية

- تدهور العلاقات مع الآخرين
- ضعف الاتصال مع الآخرين
- كراهية الآخرين
- الشك والريبة في الآخرين
- ضعف الثقة في الآخرين
- الإبتعاد عن الآخرين



التغذية الصحية

- تقليل اللحوم والدهون
- الاكثار من الخضر والفواكه لتوفرها على الفيتامينات الضرورية للجسم
- الاكثار من الحبوب الكاملة لتوفرها على الألياف والعناصر المعدنية المفيدة كالمغنيزيوم

أنواع الاسترخاء

الذهني

العضلي

الاسترخاء العضلي:

١. حاولي عن طريق الشد والارخاء، استرخاء العضلات التالية: الجبهة، العينين، الفكين، الخدين، الرقبة، الكتفين، الصدر، البطن، الذراع الأيمن ثم الأيسر، اليد اليمنى ثم اليسرى، الفخذ اليمنى ثم اليسرى، القدم اليمنى ثم اليسرى.

٢. في كل مرة ، تستلقين على مقعد مريح او في الفراش وتغمضين عينيك ثم تقومين بشد العضلة، مثلا اليد لمدة خمس ثوان ثم ترخينها لمدة ١٠ ثوان قائلة في كل مرة "الآن يدي مسترخية"، "انا الآن مسترخية"، "اشعر بالإسترخاء يسري في جسمي". حاولي ان تسترخي مرة او مرتين لمدة ربع او نصف ساعة او ساعة في اليوم

الاسترخاء الذهني

• : تستلقين في المقعد او في الفراش وتغمضين عينيك ثم تتخيلين نفسك جالسة في مكان جميل مثل شاطئ البحر او الغابة وتتأملين في جمال المكان وهدوئه وتستشعرين حالة من الاسترخاء والهدوء والسكينة تسري في جسمك. يمكن ان تتخيلي حالة التوتر كالبالونات يرفعها الهواء بعيدا في الفضاء الى ان تختفي تماما عن الأنظار.

• يمكن الجمع بين الاسترخاء العضلي والذهني في وقت واحد

• تدوم حصة الاسترخاء من ٣ دقائق الى نصف ساعة او اكثر

• يمكن تكرار حصة الاسترخاء عدة مرات في اليوم

• يمكن تطبيق حالة الاسترخاء القصيرة في أي مكان

طريقة التنفس

- طريقة التنفس العميق والهادئ من البطن: يمكن تأديتها في كل مكان وفي كل مرة يشعر الشخص بحالة من التوتر. وفائدة التنفس من البطن أنه ينبه الجهاز الباراسمبثاوي الذي يفرز هيرمونات مهدئة للجسم.

الرياضة

- يفضل ان تكون يومية. وفائدتها انها تحرق الافرازات السلبية المثيرة للتوتر وتعطي الجسم مزيدا من الأوكسجين الذي يقوي مناعة الجسم.

تغيير نمط الشخصية

• إن كنت من النمط أ المستعجل يمكنك التغيير الى النمط ب غير العجول:

١. يجب ان يكون القرار صادرا منك على ان تنجزى اعمالك بتان ودون عجلة وهذا يشمل العمل والأكل والملبس والمشي وغيرها من النشاطات اليومية
٢. لا تتركي الأعمال تتراكم حتى لا تدفعك الى العجلة
٣. ضعي قائمة للأولويات.
٤. احرصى على تنظيم وقتك
٥. لا تحاولي القيام باكثر من عمل في وقت واحد
٦. اجعلي اهدافك واقعية من حيث صعوبتها ومدة تحقيقها

تغيير أسلوب التفكير



Old woman or young lady?

١. عدم تضخيم الأشياء وتهويلها
٢. النظر الى المشكل نظرة واقعية
٣. التأمل فيما تفكرين فيه. هل هو عقلاي ام غير عقلاي
٤. التخفيف من المشاعر السلبية والبحث عن الجوانب الايجابية للمشكل
٥. التفريغ عن طريق التحدث مع من تثقين فيها
٦. البحث عن الجوانب الايجابية في شخصيتك وعن نجاحاتك السابقة
٧. انظري الى الأشياء نظرة تفاؤلية وليس تشاؤمية. فالتفاؤل له عدة فوائد للصحة الجسمية والنفسية
٨. التسامح والاستغفار والرجوع الى الله سبحانه وتعالى



Old woman or young lady?

ادارة الوقت

- الوقت هو الحياة: لا يمكن استرجاعه ولا تعويضه
- تضييع الوقت هو تضييع للحياة والتحكم في الوقت هو تحكم في الحياة

والى هنا تنتهي الدورة بحمد الله
واتمنى للجميع القدرة على تحويل الضغوط الى نجاح
ا.د/عبد الحفيظ سعيد مقدم