النشرة 19.1 مصادر الضغط

الداخلية:

**الصفات الفردية للعاملين الاجتماعيين**

* التوقعات غير الواقعية المتعلقة بالعمل
* الاندماج الزائد مع العملاء
* الحاجة إلى السيطرة الكاملة على الوضع
* الالتزام المفرط بالعمل
* الاندماج الكامل مع العمل
* الاستعاضة بالعمل عن الحياة الخاصة والاجتماعية
* عدم التمكن من التفويض
* الإصرار المفرط على الوصول إلى هدف
* ضعف إدارة الوقت
* عدم وجود أولويات في العمل
* الشعور بعدم الكفاءة المهنية

الخارجية:

**مصادر الضغط المتعلقة بظروف العمل**

* عدم كفاية مساحة العمل والمستلزمات
* الظروف المناخية غير الملائمة
* ظروف الازدحام
* عدم الخصوصية والتعرض المستمر للعملاء

**مصادر الضغط المتعلقة بتنظيم العمل**

* الساعات الطويلة جداً من الاتصال المباشر مع العملاء
* ضغط الجداول الزمنية، وعدم كفاية الوقت
* المسؤولية الزائدة
* المسؤولية بدون سلطة
* التوقعات الزائدة للمنظمة
* عدم وجود استراحات يومية
* رداءة تحديد الهيكل التنظيمي
* عدم وضوح مهام وتوقعات العاملين الاجتماعيين
* عدم وضوح توزيع المسؤوليات
* عدم تحديد القواعد الخاصة بالمكافآت
* عدم وجود نظام تدريب مهني
* عدم وضوح القواعد الخاصة باستبدال العاملين الاجتماعيين
* عدم استخلاص المعلومات بعد الحوادث الحرجة

**مصادر الضغط المتعلقة بالعلاقات داخل المنظمة**

* سوء المناخ النفسي الاجتماعي
* الأسلوب الصارم في صنع القرار والإدارة
* عدم وجود فلسفة واضحة للمهام
* عدم وجود ملاحظات على الإنجازات
* عدم تدفق المعلومات الخارجية
* الافتقار إلى الدعم المهني والشخصي
* الافتقار إلى روح الفريق والتزام الفريق
* عدم وجود معايير واضحة وعادلة للترقية

**مصادر الضغط المتعلقة بنوع أعمال الإغاثة وخصائص العملاء**

* وجود عدد كبير جداً من العملاء الذين يحتاجون إلى مساعدة مكثفة
* وجود عدد كبير جداً من العملاء الذين يعانون من مشاكل معقدة
* الإرهاق العاطفي والصدمات غير المباشرة بسبب احتياجات العملاء
* تشابه مشاكل قطاع العملاء
* خطر التعرض لاعتداء جسدي من قبل العملاء
* التشابه بين تجارب العاملين الاجتماعيين وصدمات العملاء (التحول المضاد)

*مقتبس من "الوقاية من الاحتراق المهني مع العاملين الاجتماعيين: الرعاية الذاتية والرعاية التنظيمية"، أدميرا، 2005*