## الخاتمة الثالثة" خاتمة بحث عن ضغوط العمل"

وهكذا نصل مع القارئ الكريم إلى نهاية فقرات البحث الذي تناولنا فيه (ضغوط العمل)..

حيث أكرمنا الله بعد جهود طويلة بالانتهاء من كتابة البحث الذي تناولنا فيه ظاهرة الضغوط في العمل والتي تعرّف على أنّها عبارة عن تفاعلات تحدث بين بيئة العمل والأفراد، وتؤدّي إلى ظهور حالة وجدانيّة سيِئة، مثل القلق والتوتُّر، وهي أيضًا مجموعة من التّجارب التي تُؤثّر على الأفراد، بسبب عوامل شخصيّة أو بيئيّة ترتبط مع عملهم في المؤسسة، وينتج عنها عدد من الأمور التي قُمنا بتوضيحها، وهي ضغوط عمل مبنية على الضّرر والضّرورة، حيث تُقسم بدورها إلى ضغوط حميدة وضروريّة وهي ضغوط تحتاجها بيئة العمل إذ تحتاج العديد من أنواع الأعمال إلى الضّغط الذي يُطبّقه المدير على الموظّفين، للمحافظة على دافعيّتهم لتنفيذ كافّة مُتطلّبات العمل، وإلى ضغوط غير حميدة وضارّة وهي عبارة عن ضغوط تؤثّر بشكل سلبي على الموظّفين، وتنتج عنها مجموعة من الأضرار، مثل: العُزوف عن تنفيذ العمل، والشُّعور بالقلق والاكتئاب.

وقد انتقلنا لتوضيح خطورة أن تصل ضغوطات العمل تراكميا إلى مرحلة الضغط المطلق والتي تبدأ من مرحلة نشأة الضّغط التي تؤدّي إلى ظهور أعراضه الأوليّة، وقد قمنا على اقتراح باقة من الحلول لتجاوز الضّغوط وجعل مكان العمل مناسب للترفيه والعمل في نفس الوقت، حيث نسأل الله التوفيق وأن يكون ما قمنا ببحثه شمعة تنير درب الباحثين بعدنا، فالحمد لله على ما أكرمنا به من فضل، والصّلاة والسّلام على سيّدنا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين..