

ما هو الاحتراق الوظيفي

الاحتراق الوظيفي أو ما يعرف بالإرهاك الوظيفي متلازمة تنتج عن الإرهاق والضغط المزمن في أجواء العمل وما يصحبه وينتج عنه من توتر مرتبط به وأثار سلبية أخرى كتراجع الطاقة الإنتاجية، عادةً ما يقود إلى شعور بالإرهاق واستنفاد الطاقة وبالتالي زيادة الفارق بين الجانبين الذهني والعملي للفرد، بسبب السلبية التي يمر بها مما ينعكس على الكفاءة المهنية سلباً، وقد تتطور الأمور لضرورة تدخل مقدمي الرعاية لكن المشكلة تكمن أنّ الاحتراق الوظيفي غير مصنّف من قبل منظمات الصحة العالمية بين الأمراض، بل تعده مجرد ظاهرة ضمن بيئة العمل لا ترقى للتطبيق [1]. خارجها



أسباب الاحتراق الوظيفي

بما أنّ الاحتراق الوظيفي مرض غير مصنّف ضمن منظمة الصحة العالمية، فتوجد صعوبات في تحديد أسبابه الرئيسية، ولكن هناك دراسات توصلت للنتائج الآلية حول الأسباب التي يمكن إجمالها بما يأتي:

- **ضعف التحكم الذاتي:** في بيئة العمل عندما تُفقد السيطرة على القرارات المؤثرة بالعمل بسبب الضغوط وجدول المواعيد مثلاً، سيعاني الفرد من الاحتراق الوظيفي، وهو ما ينجم عن ضعف مقومات أداء العمل.
- **بيئة العمل المبهمة:** ففي حال ضعف الثقافة لدى العامل بحجم صلاحياته أو جهل المشرف وزملاء العمل بطاقته الإنتاجية التي قد تكون مخيبة، تخلق جو عدم الراحة في العمل.
- **أجواء بيئة العمل:** فقد يخلق عدم الاحترام أو التتمتع ضمن بيئة العمل وكذلك فوقية المدير المباشر، الجو المناسب لزيادة التوتر العصبي أثناء العمل.
- **ضغط العمل:** فالعمل الوتيني والركيك غير المنظم يفقد العامل ميزة التركيز ويزيد فرصة الإرهاق الوظيفي.
- **العامل الاجتماعي:** فالشعور بالعزلة سواءً بالعمل أو الحياة الشخصية سبب مباشر للتوتر العصبي.
- **انعدام التوازن بين العمل والأمور الشخصية:** فعندما يستنفد العمل أكثر الوقت على حساب الأسرة والأصدقاء، يتسارع الشعور بالإرهاق.

[الفرق بين الدوخة النفسية والعضوية: شاهد أيضاً](#)

استبيان عن الاحتراق الوظيفي

يلجأ الكثيرين لفكرة الاستبيان عن الاحتراق الوظيفي، والتي تساعد الأشخاص ممن تتوفر لديهم الشكوك بتعرضهم لمتلازمة الاحتراق الوظيفي، سواءً للتأكد من الإصابة أو لتحديد مدى الضرر نفسياً، فيتم تقييم إجابات العامل على أسئلة الاستبيان، ففي حال كانت الإجابات إيجابية فهذا يقتضي زيارة طبيب نفسي، لأن التفاوض عنها قد يفضي [\[2\]](#): للاكتئاب، وفيما يأتي أبرز الأسئلة المجربة سابقاً في استبيان الاحتراق الوظيفي

- هل بت أكثر تهكماً وانتقاداً ببيئة العمل؟
- هل تجهد بمسألة الذهاب بمقر العمل ولديك صعوبة بالباشرة؟
- أتشعر أنك قليل الصبر وانفعالي في التعامل مع العملاء أو زملاء؟
- هل تشعر بانخفاض الطاقة للإنتاجية؟
- هل لديك مشكلة بالتركيز؟
- هل أنت غير راضٍ عن إنجازاتك؟
- أتشعر بالخيبة من جو العمل؟
- هل تجد الراحة بتناول الأدوية والمواد المسكرة، بحثاً عن الراحة؟
- هل تتأرق قبل النوم؟
- هل تمر بلحظات الصداع أو المغص دون أسباب جسدية مباشرة؟

[أعاني من ضيق شديد وخوف وقلق دون أي سبب: شاهد أيضاً](#)

مراحل الاحتراق الوظيفي

قبل الوصول لمرحلة الإرهاق أو الاحتراق الوظيفي، يمر العامل بمراحل عدّة، يمكن اكتشافها في حال توعيته بها وتثقيفه مخاطر كل مرحلة وطرق علاجها، ويمكن إجمال تلك المراحل وفق ما يأتي:

- إكراه العامل على إثبات ذاته.
- العمل بصورة جدّية مبالغ فيها.
- ضياع تفاصيل العامل الشخصية لإهمالها.

- العدوانية.
- مراجعة القيم لاستبعاد أفكار مهمة على حساب أخرى.
- إنكار المشاكل الواقعية المخالفة للتوقعات.
- الانسحاب غير المبرر بالمواقف المحرجة.
- سلوكيات غريبة ببيئة العمل.
- تبدد شخصية وفقدان مهارات التواصل.
- الشعور بالفراغ الداخلي.
- مرحلة الكآبة.
- الوصول لمتلازمة الاحتراق الوظيفي.

[علاج القلق والتوتر والخوف بالأعشاب: شاهد أيضاً](#)

الفرق بين الاحتراق النفسي والاحتراق الوظيفي

يمكن تحديد معنى الاحتراق الوظيفي بمرحلة يصل فيها الموظف لفقد الرغبة بالعمل، وتدني إنتاجيته وأدائه الوظيفي، وينجم غالباً عن الروتين، وقد عالجته بعض المؤسسات بتخفيف حدة الروتين عن طريق عدة وسائل كتقليل ساعات العمل، وتخصيص أوقات للراحة خلال العمل، وتغيير المسميات الوظيفية والوظائف بمرور الوقت، وهو ما يتقاطع في المعنى النهائي للاحتراق النفسي الذي يمكن تعريفه بأنه إجهاد ذهني واستنفاد انفعالي وتبلد في الشخصية، فجميع هذه العوامل تقود لخلق الشعور بعدم الرضا عن الأداء المهني، لكن التداخل بين المصطلحين يمكن تمييزه بثلاث خصائص للاحتراق النفسي:

- فهو ناجم عن ضغوط العمل النفسية وتضارب الأدوار.
- في الغالب الاحتراق النفسي يصيب المثاليين في بيئة العمل، ممن يضغطون أنفسهم بطريقة بشعة للتميز فقط.
- ينجم الاحتراق النفسي غالباً في حالات الفشل بإنجاز المهام.

[كيف تتخلص من القلق وتبدأ حياتك: شاهد أيضاً](#)

التخلص من الاحتراق الوظيفي

توجد عدة وسائل وطرق خاصة للتعامل مع الاحتراق أو الإرهاق ضمن العمل أو العلاج منه، وجميعها طرق مجربة وذلت نتائج إيجابية، ومن الممكن علاج الاحتراق الوظيفي ببناء عادات جديدة وتغيير نمط الحياة كلياً، ولربما هو [\[3\]: الحل الأمثل بدلاً من حزم الأمتعة وخسارة العمل](#)

- فالإرهاق يبدأ من جانب عاطفي والعواطف لها دلالة قوية في تحديد المهم لنا، **العمل على المشاعر** والانتباه للمشاعر يساهم بإدارة النفس في لحظات الإحباط والخيبة قبل تطورها إلى إرهاق.
- فوضع حدود صحية سيحد من الإرهاق **تحديد حدود الطاقة الإنتاجية**.
- لتحقيق التوازن بين بيئة العمل والحياة الشخصية **تنمية الاهتمامات خارج العمل**.
- فالعامل يفتقر للمجتمع وتطوير العلاقات بجو العمل يمنح العامل شعوراً **بناء علاقات مع الزملاء** بالانتماء، مما يجعل الحياة أسهل.
- فجدول عمل منظم يحدد الأولويات يخلق الشعور بالاتزان **تنظيم وقت العمل**.
- بهدف بناء الكفاية لأن ضغوط العمل لن تنجز بسهولة، فإنهاء كتاب مثلاً قد يقود **تحقيق مكاسب سريعة** للراحة النفسية ويولد الشعور بأن الإنتاجية مستمرة في ظل تأخرها مهنيًا بسبب الروتين.
- وهو ما يخلق تحول ثقافي ببيئة العمل **مشاركة المشكلات مع المدير المباشر**.

- ومن المعلوم أنّ إهمال الرعاية الذاتية أحد مراحل الاحتراق الوظيفي، ولا بد **:الاهتمام بالصحة الجسدية** من تعقب النفسية للتأكد من أخذ قسط كافٍ من الراحة
- فجدولة دقيقتين للتنفس أو الاستراحة بين فقرات العمل المضغوطة كفيلة بتحديد ما **:رياضة اليقظة الذهنية** تحتاجه النفسية
- فقد تخرج أعباء العمل عن المتوقع لمتغيرات غير محتملة أو بسبب **:طلب المساعدة من أقرب الأشخاص** فكرة الأولويات المتضاربة، وطلب المساعدة هو الحل الأمثل للهروب من ضغط العمل

هل القلق يسبب ألم في الساق: شاهد أيضاً