

## الاحترق الوظيفي

### الكاتب



سلمى علي المقبالي

في العمل عن بعد اختلط الأمر على البعض فأصبح لا يراعي أهمية تقنين مواعيد محددة لعمل الموظف ولا يراعي نوعية العمل إنما أصبح هم البعض منهم الإحصاءات والأرقام فقط، وكأن هذا الموظف آلة تعمل ليل نهار ونسى أو تناسى أنه حتى الآلة تحتاج إلى فترة راحة لكي لا ترتفع حرارتها وتصل إلى مرحلة الاحتراق، فأوصل موظفيه من حيث لا يعلم إلى ما يعرف بالاحتراق الوظيفي، والذي تم تفسيره على أنه حالة تصيب الموظف يفقد فيها الرغبة في العمل وتترافق مع انخفاض مستوى الإنتاجية وتطوير الأداء فضلاً عن الإرهاق الجسدي والعقلي الناجم عن ضغوط الحياة المهنية. في الحقيقة يحدث الاحتراق الوظيفي إذا كنت تشعر بأنك مستنزف تماماً في العمل وتفتقر إلى الموازنة بين مهام العمل والحياة الشخصية، أو إذا كنت تحت ضغط عبء وظيفي كبير مثل العمل لساعات إضافية مع غياب الحوافز والترقيات أو إذا كانت بيئة العمل غير مشجعة وتفتقر إلى العدالة ومن مؤشرات ذلك على الموظفين كثرة الغياب وأخذ الإجازات المرضية وحدوث بعض الخلافات في بيئة العمل وقلة الإنتاجية و اللامبالاة وعدم الرضا الوظيفي وكثرة الاستقالات أو التقاعد المبكر.

يمكن أن يؤدي تجاهلك للإرهاق الوظيفي أو عدم معالجته إلى عواقب وخيمة منها الضغط النفسي والإرهاق والأرق ما يؤدي إلى سهولة الإصابة بالأمراض المختلفة، وحتى تتمكن من تجنب الاحتراق الوظيفي علينا أن نكون واعين بشدة بما نحسه ونشعر به في مكان العمل ومعالجة المواقف بانفتاح وصبر ومن دون إصدار أحكام وأن نستشعر أن هذا العمل عبادة نؤجر عليها.

من المهارات الأساسية التي لا بد أن يكتسبها الفرد ويتمكن منها ليُحسن إدارة حياته والتوفيق بين متطلبات العمل وحياته الشخصية مهارة التخطيط وإدارة الوقت وترتيب الأولويات، حاول أن تحدد أهدافك وترتب أولوياتك لما يجب عمله وما يمكن أن ينتظر، اطلب الدعم من زملائك في العمل، تأمل خياراتك وقيمتها، مارس التخطيط والتقييم والتأمل الذاتي من خلال الكتابة والتدوين ولا تهمل النشاط الرياضي، اعمل بذكاء ولا تعمل بجهد وأخيراً لا تسعى إلى أن تكون

كل شيء لكل فرد، تعلم متى تقول لا.

من جانب آخر أصبح على القادة التفكير بشكل جدي في مد يد المساعدة لأعضاء فريق العمل ودعم موظفيهم على تجاوز مرحلة الاحتراق الوظيفي وبالأحرى تجنب الوصول إلى هذه المرحلة بما يستطيعون تقديمه من دعم وتشجيع وهذا يتطلب بناء علاقة إيجابية بين القائد وموظفيه وتوزيع الأدوار بعدالة وإنصاف مع توحيد الرؤى وتحديد الأهداف ومراعاة إيجاد بيئة عمل إيجابية داعمة للإبداع والابتكار تسهم في رفع جودة حياة الموظفين.

**مسئولة تطوير جودة التعليم وزارة التربية والتعليم**

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"