

ح) رحمة علي أحمد الغامدي ، ١٤٤٦ هـ

الغامدي ، رحمة علي احمد

الارشاد الذاتي في الاحتراق النفسي ./ رحمة علي احمد

الغامدي- نجران ، ١٤٤٦ هـ (الارشاد الذاتي ؛ ١٠)

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٥٥٤٦

ردمك: ٣- ٤٩٦٠ - ٠٥-٦٠٣-٩٧٨

الإرشاد الذاتي في الاحتراق النفسي

إعداد : د. رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي بجامعة نجران

مقدمة

في رحمة المسؤوليات، وضغوط الحياة اليومية، كثيرًا ما يجد الإنسان نفسه عالقًا بين متطلبات لا تنتهي ومشاعر من الإنهاك والتعب النفسي. ولعل الاحتراق النفسي أحد أكثر الظواهر انتشارًا في هذا العصر، لا سيما بين الطلبة، ممن يسعون للتفوق والإنجاز في ظل ضغوط متزايدة قد تستهلك طاقتهم النفسية والجسدية.

وخصوصًا طلاب الجامعة الذين يرزحون تحت ثقل التوقعات والواجبات. وفي خضم هذه المعركة الخفية، يتعين علينا الوقوف بصلاية، لنفهم أسبابه، ونواجهه بعزيمة لا تلين، فنستعيد شغفنا بالحياة، ونخطو بثقة نحو مستقبل أكثر إشراقًا.

جاء هذا الكتيب "الإرشاد الذاتي في الاحتراق النفسي" ليكون دليلًا مساندًا ذاتيًا، يساعد القارئ على فهم هذه الحالة والتعامل معها بوعي وهدوء. تم تصميم المحتوى بأسلوب عملي وتفاعلي، يجمع بين الأنشطة التأملية، وتنمية المعارف، وتعزيز الوعي الذاتي، وبناء المهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط. كما يتضمن الكتيب مراجع إثرائية مختارة تساعد في التوسع المعرفي وتعميق الفهم.

عزيزي القارئ، هذا الكتيب ليس مجرد شرح نظري، بل هو مساحة خاصة لك، تتيح لك أن تتوقف قليلاً، وتستمع لصوتك الداخلي، وتعيد التوازن لحياتك بخطوات مدروسة نابغة منك أنت، ومن فهمك لذاتك.

أنت تستحق أن تهتم بنفسك، وتمنحها ما تستحق من عناية وراحة وسلام. فلنبدأ هذه الرحلة سوياً نحو التعافي والاستقرار.

شكر وتقدير

أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لكل من ساهم في إخراج هذا العمل إلى النور، من الزملاء والمختصين في المجال التربوي والنفسي، ممن قدّموا دعمهم بملاحظاتهم القيّمة، أو بتشجيعهم المستمر. كما أخص بالشكر كل من آمن بأهمية تعزيز الصحة النفسية والوقاية من آثار الضغوط والاحتراق، وجعل من التمكين الذاتي أولوية في دعم الطلبة.

ولا يفوتني أن أعبر عن امتناني العميق لكل من كان له دور – مباشرًا أو غير مباشر – في إلهامي وإثراء هذا العمل، سائلة الله أن يكون فيه النفع والفائدة، وأن يُسهم في تحسين جودة الحياة النفسية لدى أبنائنا وبناتنا.

دليل المساعدة (الاحتراق النفسي)

رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي - جامعة نجران

"حين يشتعل العقل بالإرهاق، ويتوه القلب بين هموم لا تنتهي،
يولد الاحتراق النفسي؛ وحين تتحول الأحلام في بيئة العمل إلى
عبء ثقيل، يظهر الاحتراق الوظيفي، كلاهما نداء خفي لتهدة
الروح وإعادة التوازن إلى الحياة".

الاحتراق النفسي كظاهرة نفسية معقدة

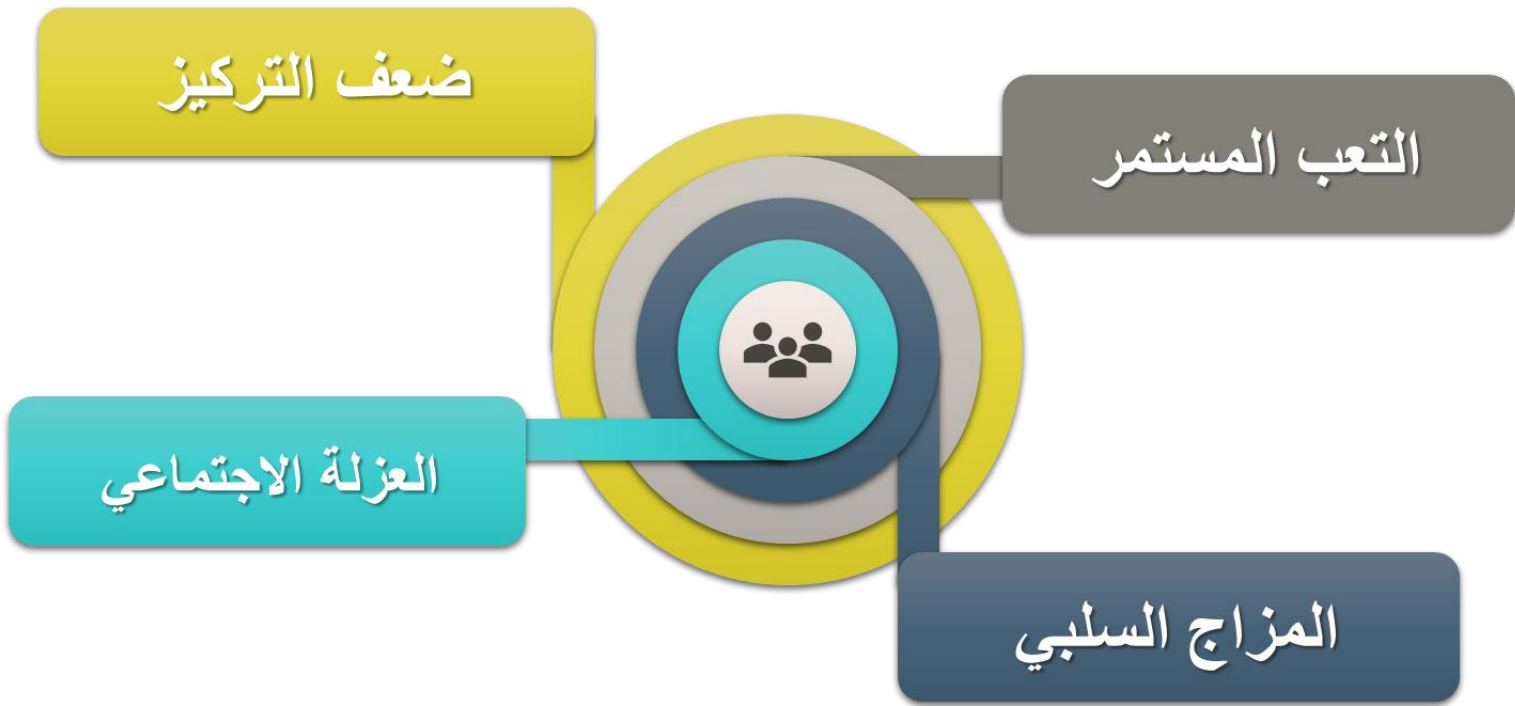
الاحتراق النفسي هو حالة نفسية تتميز بالإجهاد المزمن، وفقدان الشعور بالإنجاز، وتزايد مشاعر الانفصال العاطفي، وينشأ من التفاعل بين الأفراد وبيئاتهم؛ حيث لا يستطيع الفرد التأقلم مع الضغوط المستمرة، وهذه الظاهرة ليست مجرد استجابة مؤقتة للتوتر؛ بل هي تراكمية، تؤثر على مستويات عميقة من العقل والجسم.

التأثيرات العاطفية والذهنية للاحتراق النفسي: يشعر الطلاب بانفصال عاطفي عن الدراسة، أو الأشخاص المحيطين بهم. يتحول الشغف الذي كان لديهم إلى شعور باللامبالاة.

تراجع الكفاءة الذاتية: يبدأ الطلاب في الشعور بعدم الكفاءة حتى عندما يكونون قادرين على أداء المهام بنجاح.

القلق والاضطرابات النفسية المصاحبة: قد يؤدي الاحتراق النفسي إلى تفاقم مشاكل القلق والاكتئاب؛ ما يزيد من تعقيد حالة الطالب النفسية.

أعراض الاحتراق النفسي



(استبانة: "الاحتراق النفسي") 😞

اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة بناءً على مدى موافقتك.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	هل تشعر بالتعب أو الإنهاك بشكل مستمر حتى بعد الحصول على قسط من الراحة؟			
٢	هل تجد صعوبة في الاستيقاظ صباحاً للذهاب إلى الجامعة، أو حضور المحاضرات؟			
٣	هل تشعر بالانفصال العاطفي عن زملائك أو المواد التي تدرسها؟			
٤	هل تواجه صعوبة في التركيز أثناء الدراسة، أو أثناء المحاضرات؟			
٥	هل تجد نفسك تماطل في أداء المهام، أو تتجنب الدراسة؟			
٦	هل تعاني من مشاكل في النوم، مثل الأرق، أو الاستيقاظ المتكرر؟			
٧	هل تشعر بقلق دائم بشأن الأداء الأكاديمي، أو المستقبل الوظيفي؟			
٨	هل تلاحظ تراجعاً في أدائك الأكاديمي مؤخراً؟			
٩	هل تتجنب الأنشطة الاجتماعية، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء؟			
١٠	هل تشعر بفقدان الحماس تجاه الهوايات أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها؟			
١١	هل تعاني من آلام جسدية، مثل الصداع، أو آلام العضلات بدون سبب واضح؟			
١٢	هل تجد صعوبة في طلب المساعدة عندما تشعر بالضيق، أو الإرهاق؟			
١٣	هل تشعر بأنك لا تحقق تقدماً أو إنجازاً كافياً رغم الجهد المبذول؟			
١٤	هل تشعر بالانزعاج أو الغضب بسهولة تجاه أمور بسيطة؟			
١٥	هل تشعر بأن ما تقوم به في الجامعة لا يهم، أو ليست له قيمة؟			

التقييم:

- ◀ إذا كانت معظم إجاباتك "نعم": قد تكون تعاني من الاحتراق النفسي، أو في طريقك إليه. من المهم أن تبحث عن الدعم، وتعيد تقييم أسلوب حياتك؛ لإيجاد التوازن.
- ◀ إذا كانت معظم إجاباتك "لا": فهذا يشير إلى أنك تدير ضغوطك بشكل جيد؛ لكن عليك الاستمرار في مراقبة نفسك لضمان التوازن النفسي.





ورقة عمل (تحديد أسباب الاحتراق النفسي):

أجب عن الأسئلة التالية بصدق؛ لتحديد مدى تأثير هذه العوامل على حالتك النفسية.

الضغوط الأكاديمية:

هل تشعر بضغط مستمر من الالتزامات الدراسية؟

هل تجد صعوبة في مواكبة متطلبات المناهج الدراسية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

من أهم أسباب الاحتراق النفسي لدى الطلبة ارتفاع سقف التوقعات، وعدم تقدير الذات إلا بالإنجاز المرتفع، وهذا يعكس لنا وجود أنماط تفكير لاعقلانية.

التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية:

هل تشعر بأنك لا تملك الوقت الكافي للأنشطة الشخصية، أو الهوايات؟

هل تعاني من نقص في الدعم من الأصدقاء، أو العائلة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التوقعات المستقبلية:

هل تشعر بالقلق المستمر بشأن مستقبلك المهني؟

هل تواجه صعوبة في وضع أهداف واقعية لنفسك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الصحة الجسدية والعقلية:

هل تعاني من مشاكل في النوم، أو التغذية؟

هل تجد نفسك تشعر بالإجهاد بشكل دائم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تحليل الأسباب:

تعليمات: استنادًا إلى إجاباتك، حدد ثلاثة أسباب رئيسية تعتقد أنها تساهم في شعورك بالاحتراق النفسي.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إستراتيجيات التعامل:

تعليمات: اقترح إستراتيجيات أو تغييرات يمكنك القيام بها؛ للتعامل مع كل سبب من الأسباب التي حددتها في القسم الثاني.

السبب الأول:

إستراتيجية للتعامل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السبب الثاني:

إستراتيجية للتعامل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السبب الثالث:

إستراتيجية للتعامل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

خُطة العمل الشخصية:

تعليمات: ضع خطة عمل تحتوي على خطوات واضحة؛ لمساعدتك في تقليل الاحتراق النفسي. تأكد من أن تكون الخطة واقعية، وقابلة للتنفيذ.

الخطوة الأولى:

الخطوة الثانية:

الخطوة الثالثة:

تاريخ المراجعة:

مراجعة وتقييم:

تعليمات: بعد أسبوعين من تنفيذ خطتك، أعد تقييم حالتك النفسية، وناقش مع زميل أو مرشد أكاديمي النتائج التي توصلت إليها.

هل لاحظت تحسناً في مستوى الضغط النفسي؟

نعم/ لا

ما الذي نجح في تقليل الضغط؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي يحتاج إلى تعديل؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◀ وأنت في حاجة إلى وضع إستراتيجيات جديدة؛ من أجل المساعدة في خفض الضغط.

كيفية التخلص من الاحتراق النفسي؟

يتطلب هذا الأمر جهداً شخصياً، وتغييرات في النمط الحياتي، وأساليب الدراسة، والعمل.

وهناك عدة خطوات مفصلة لكيفية التخلص من الاحتراق الوظيفي، كما يلي:

١- الاعتراف بالمشكلة والتوعية:

اعترف لنفسك أنك تعاني من الاحتراق الوظيفي (الدراسي)، وحدد العلامات والأعراض التي تواجهها.

قم بتعزيز الوعي بأسباب الاحتراق الدراسي، وتأثيره على حياتك الشخصية والمهنية.

٢- تحليل الأسباب والعوامل المؤثرة:

حاول فهم الأسباب الحقيقية وراء احتراقك، سواء أكانت ضغوط الدراسة، الإجهاد، عدم الرضا، وارتفاع سقف التوقعات، أم ضعفًا في المهارات اللازمة للتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، أم غيرها، ثم قم بتحليل العوامل المؤثرة، واختر حلولاً عملية مناسبة.



٣- تحسين التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية:

حدد أوقاتاً محددة للعمل، والراحة، والتسوية في يومك، وحافظ على هذا التوازن بقدر الإمكان.

احرص على قضاء وقت كافٍ مع العائلة والأصدقاء، وفي أنشطتك الشخصية.

٤- تحسين إدارة الوقت والمهام:

قم بتنظيم وترتيب المهام، وتحديد الأولويات، واستخدم تقنيات إدارة الوقت.

وقم بتقليل التشتت والانحراف عن المهام المهمة عبر تقليل الانقطاعات، والتركيز على المهمة الحالية.

٥- التواصل وطلب الدعم:

تحدث مع الأساتذة أو الزملاء المقربين عن مشاعرك وتجاربك، وطلب الدعم إذا كان ذلك ممكناً.

قم بالبحث عن مجموعات دعم أو أشخاص يمكنهم تقديم النصائح، والمساعدة في التغلب على الاحتراق الدراسي.

٦- العمل على تطوير الذات والتحسين المهني:

قم بتطوير مهاراتك، مثل مهارات التخطيط وإدارة الوقت، وكذلك المهارات التقنية والحاسوبية، واستثمر في التعلم المستمر، من خلال الدورات التدريبية، والموارد التعليمية.

٧- البحث عن الدعم الاستشاري (إذا لزم الأمر):

في حالة عدم تحسّن الحالة، أو تفاقم الأعراض؛ فلا تتردّد في طلب المساعدة من محترفي الصحة النفسية، أو الاستشاريين الوظيفيين.

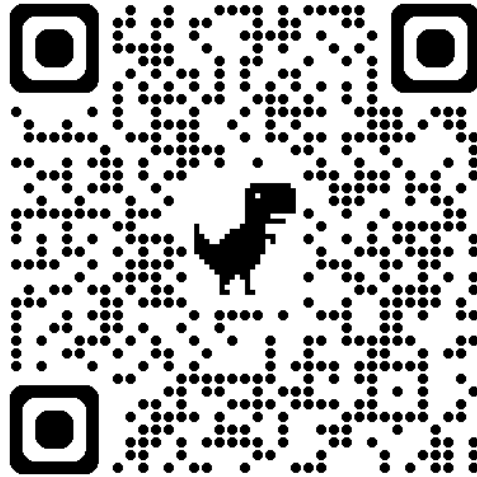
تذكّر أن التغييرات لن تحدث بشكل فوري، فالتخلص من الاحتراق النفسي يتطلب وقتًا، وجهدًا، وتفانيًا.

واستمر في تطبيق الخطوات المذكورة، وكن صبورًا مع نفسك أثناء العمل نحو التحسين.

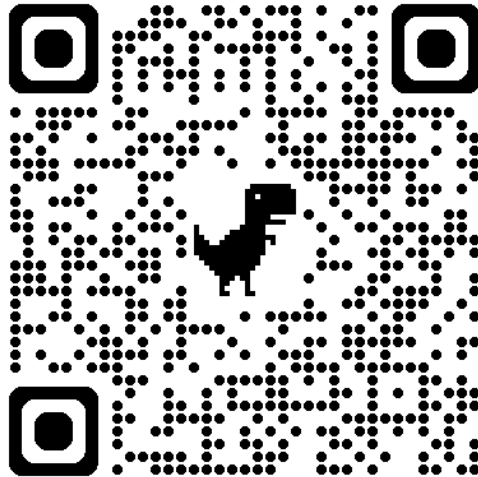


المكتبة الإثرائية (الاحتراق النفسي)

فيديو - الاحتراق النفسي - كتاب ويلمار شوفلي.



فيديو - متلازمة الاحتراق الوظيفي.



المراجع:

١. "الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي" تأليف: د. مختار بوفرة. يتناول هذا الكتاب العلاقة بين الاحتراق النفسي ومستوى الرضا الوظيفي، مع التركيز على العوامل المؤثرة وكيفية التعامل معها. سنة النشر: ٢٠١٨.
٢. "الاحتراق النفسي في العمل" تأليف: إيلين ماكدار. يستعرض هذا الكتاب كيفية التعامل مع الإنهاك المفرط في بيئة العمل، وسبل إعادة شحن الطاقة النفسية. سنة النشر: غير محددة.
٣. "علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي" دراسة تحليلية تبحث في العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي. سنة النشر: ٢٠١٣.
٤. "الاحتراق الوظيفي: الأسباب وطرق العلاج" دراسة نشرت في مجلة "دراسات في التعليم العالي" تتناول أسباب الاحتراق الوظيفي وطرق علاجه. سنة النشر: ٢٠٢١.
٥. "الاحتراق النفسي: قراءة في الأدبيات السيكلوجية" مقالة علمية تستعرض مفهوم الاحتراق النفسي، وتأثيره على السلامة النفسية والجسدية للأفراد في الوسط المهني. سنة النشر: ٢٠٢١.
٦. "Maslach Burnout Inventory (MBI)" أداة قياس شهيرة؛ لقياس مستويات الاحتراق النفسي، تم تطويرها من قبل كريستينا ماسلاش وزملائها. تتألف من ثلاثة أبعاد: الإنهاك العاطفي، التبدل الشخصي، وانخفاض الإنجاز الشخصي. تمت ترجمتها إلى العربية، واستخدامها في العديد من الدراسات.

عزيزي الأستاذ الجامعي، عزيزي الطالب، نأمل بعد انتهائكم من الحقيبة تعبئة الرابط المرفق؛ حفظاً لجهودكم، وللحصول على الشهادة .

<https://forms.office.com/r/gXhe1wFJeF?origin=lprLink>