

من الإرهاق إلى الإنهاك.. كيف أصبح الضغط أسلوب حياة لدى بعض الموظفين؟.. مختص يجيب

10 مايو، 2026



قال الخبير التربوي والباحث في التطوير، عبدالرحمن الذبياني، إن ظاهرة الاحتراق الوظيفي باتت تنتشر بوتيرة متسارعة في بيئات العمل الحديثة، مشيرًا إلى أن هذا النوع من الإرهاق لا يحدث بشكل مفاجئ، بل يتشكل تدريجيًا حين يصبح الضغط اليومي "طبيعيًا" ومستمرًا.

وأوضح أن مظاهر هذا الضغط تشمل ساعات عمل طويلة، ورسائل تُرسل بعد انتهاء الدوام، واجتماعات متواصلة بلا حدود، ما يؤدي إلى تحول الإرهاق الذهني والجسدي إلى نمط حياة لدى بعض الموظفين.

وأضاف أن بعض التجارب الدولية، مثل ما تشهده السويد، بدأت في إعادة صياغة ثقافة العمل، من خلال التركيز على التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، والانتقال من ثقافة استنزاف الوقت إلى ثقافة تعزيز الإنتاجية.

وأكد أن هذه المقاربة أثبتت أن تقليل ساعات الإجهاد لا يعني انخفاض

الأداء، بل قد يسهم في رفع الكفاءة وتحسين جودة الإنتاج، عبر بيئة عمل أكثر توازنًا واستدامة.