

الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

أ.د. جمال الخطيب

يتحمل معلمو التربية الخاصة العديد من المسؤوليات وتوكل إليهم أدوار يكتنفها الغموض، وعاء عمل كبير وربما الإحساس بعدم الكفاءة بسبب محدودية التقدم في أداء الطلبة وعوامل محبطة أخرى مما يجعلهم عرضة للتوتر والتعب الجسدي، والإرهاق العاطفي. ويؤدي الإرهاق إلى أعراض فسيولوجية وعقلية، منها التعب ونقص التركيز والقلق والاكتئاب واضطرابات النوم وأمراض القلب وغيرها. ومن المؤسف أن الإرهاق بين معلمي التربية الخاصة ينعكس على تقدم الطلبة. فالمعلمين الذين يمكنهم الحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم يستخدمون ممارسات أفضل، مما يؤدي إلى تحسين نتائج الطلبة.



ومن علامات الاحتراق أو الاستنفاد النفسي لدى المعلمين تدني المعنويات، والغياب المتكرر عن العمل والسلبية والإعياء الجسدي، والتذمر المتكرر من ظروف العمل. وهناك استراتيجيات عديدة للوقاية من الاستنفاد النفسي والتعامل معه. من هذه الاستراتيجيات تشجيع المعلمين على بذل الجهد لتحقيق أهداف واقعية، وتوضيح أدوارهم، وإتاحة الفرص لهم للتعبير عن إحباطاتهم، والتعامل معهم باحترام وثقة، وتزويدهم بتغذية راجحة مفيدة، وخفض نسبة الطلبة إلى المعلم، وتدريب المعلمين قبل الخدمة وفي أثنائها على طرق التغلب على الضغوط، وإدارة الوقت، وتطوير مهارات حل المشكلات.

المصدر

Hartt, K. (2022). *Burnout among special education teachers*.
<https://mindworkscollab.org> › 2022/02/13 › burnout-a...