

الشعور بأنك سيئ في عملك هو شعور بائس. أنه من المرجح أن يؤدي أيضاً إلى الإرهاق المهني. مديرة أولى في الأربعينيات من عمرها ، تعمل في صناعة البناء في المملكة المتحدة: "يبدو أن الناس يعتقدون أنني بخير ، "كنت تعتقد دائماً أنه يمكن أن تكون أفضل حالاً ، أمضت حياتها المهنية في محاربة متلازمة المحتال: الخوف من أنها لا تستحق نجاحها حقاً. "على الرغم من حقيقة أنني وصلت إلى المنصب الذي أنا فيه ، ما زلت لا أؤمن بنفسي. يبدو أن هناك أشخاصاً آخرين ، لكنني لا أشعر أن هناك ما يبرر ذلك "، لقد تقاوم ضغوط استجواب نفسها باستمرار بسبب مخاوف الوباء وضغط العمل عن بعد ، مما جعل فيونا تشعر "بالإرهاق اليومي". مع ارتفاع الطلب في مجال عملها ، تشعر أنها تظهر عليها جميع أعراض الإرهاق. إنها تشعر بالاستنزاف العاطفي ، وقد بدأت في "التشكيك في الهدف الكامل من العمل" والقيمة التي تجلبها "عندما يقوم الآخرون بالعمل بشكل أفضل بكثير". متلازمة الدجال هي مشكلة معروفة بين المتخصصين. لكن الباحثين مهتمون بشكل متزايد بالصلة التي مرت بها فيونا بين متلازمة المحتال وأنواع أخرى من الضيق الوظيفي الحديث: الإرهاق. نظراً لأن مكان العمل يمر بفترة من التغيير السريع ، فإن فهم كيفية تغذية هذين الشرطين لبعضهما البعض – وما يمكن فعله لمنعهما من زعزعة الاستقرار الوظيفي – سيكون أمراً بالغ الأهمية لرعاية الموظف والاحتفاظ به. تظهر متلازمة الدجال (IS) – وتسمى أيضاً ظاهرة المحتال – بشكل مختلف في مختلف الأشخاص ، ولكنها عادةً ما تترك شخصاً لديه اعتقاد لا يتزعزع بأنه احتيال فكري ، على الرغم من كل الأدلة على عكس ذلك. عندما ترى شخصاً يعاني من متلازمة المحتال ، فمن المرجح أن يصاب بالإرهاق. والأشخاص الذين يعانون من الإرهاق هم أكثر عرضة للمعاناة من متلازمة المحتال – سحر يوسف غالباً ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من تنظيم الدولة أنهم بحاجة إلى الإفراط في العمل والإفراط في تنفيذ المشاريع لتجنب اكتشافهم. على الرغم من أنهم قد يكونون من ذوي الإنجازات العالية ، إلا أنهم قد يتجنبون مواجهة التحديات حتى لا يفشلوا علناً. ويخشون أن يؤدي ذلك فقط إلى منحهم فرصاً أخرى للتعثّر. تشير الدراسات إلى أن ما يصل إلى 70 ٪ من الأشخاص قد عانوا من الاحتيال في العمل في مرحلة ما. بينما تشير بعض الأبحاث إلى أن تنظيم الدولة الإسلامية قد يساعد في بعض الأحيان في تحفيز الناس على الإنجاز ، إلا أن هناك أيضاً أدلة كثيرة على أن التوتر الذي يولده يمكن أن يكون مرهقاً لدرجة أنه يضع ضغطاً شديداً على الصحة العقلية. أظهرت دراسة أجريت عام 2016 ، على سبيل المثال ، أن طلاب الطب الأمريكيين الذين يعانون من الشعور بالخداع يميلون أيضاً إلى إظهار "مستويات متزايدة من الإرهاق والإرهاق العاطفي والسخرية وتبدد الشخصية" ، وهي أعراض مشابهة جداً لتعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) للإرهاق. وأظهرت دراسة استقصائية دولية أجريت مؤخراً على 10000 عامل معرفة أجرته منصة أسانا لإدارة العمل ومقرها الولايات المتحدة ، أن 42٪ يعتقدون أنهم عانوا من تنظيم الدولة الإسلامية والإرهاق في نفس الوقت. "عندما ترى شخصاً يعاني من متلازمة المحتال ، فمن المرجح أن يصاب بالإرهاق. وتقول الدكتورة سحر يوسف ، إن الأشخاص الذين تعرضوا للإرهاق هم أكثر عرضة للمعاناة من متلازمة المحتال. يقول يوسف إنه من المهم ملاحظة أن الاستطلاع اعتمد على قيام الأشخاص بإجراء تقييمهم الخاص للإرهاق ، وهي متلازمة سريرية خطيرة يمكن أن يستغرق التعافي منها شهوراً. ولكن حتى لو كان بعض الأشخاص يسارعون إلى تصنيف أنفسهم على أنهم منهكون ، وليسوا متعبين للغاية ومجهدين ، فمن الملاحظ أن الكثير من الأشخاص قد تعرّفوا على كلتا المتلازمتين في نفس الوقت. يقول يوسف إنه ليس من الواضح علمياً سبب تداخل الاثنين بشكل متزايد ، ولكن أحد العوامل الرئيسية هو أن تنظيم الدولة الإسلامية يظهر بطريقة مشابهة للبعد الثالث من الإرهاق ، عندما يعاني شخص ما من الإرهاق ، وتقول إن هذا مشابه بشكل ملحوظ لتعريف متلازمة المحتال. وتقول إن الميول المثالية لشخص ما مع تنظيم الدولة الإسلامية يمكن أن تعني أن كل تفاعل يصبح مرهقاً للغاية. من دورات الإجهاد غير المكتملة" ، تقول كلير جوزا ، مؤسسة استشارات تنظيم الدولة ومؤلفة كتاب "متلازمة ديتشينغ إمبوستر" ، إنها ترى صلة واضحة بين تنظيم الدولة الإسلامية والإرهاق ، وهو أمر تنسبه إلى "معركة الجسد أو الهروب أو آلية التجميد". وجدت الدراسة التي أجرتها مؤخراً لمدة عام على 2000 عامل في المملكة المتحدة والولايات المتحدة أن 62٪ من الناس يعانون من مشاعر الاحتيال على أساس يومي ، و 18٪ وصفوا أنفسهم بأنهم "جائون على ركبهم" من الإجهاد. بناءً على إجاباتهم على سلسلة من أسئلة التقييم ، تم الحكم على 34٪ من المستجيبين بأنهم معرضون بدرجة عالية لخطر الانهيار الوشيك. وخلصت إلى أن تنظيم الدولة هو "أحد أهم العوامل التي تنبئ بما إذا كان شخص ما معرضاً لخطر الانهيار أم لا". يعتقد جوزا أن الارتباط ينبع إلى حد كبير من التكتيكات التي يطورها الأشخاص للتعويض عن ادعائهم أو إخفاءه ، مثل تولي عمل ليس لديهم وقت للحصول على الموافقة ، أو تجنب الترقية لأنهم يخشون التعرض. كما قالت إحدى المساهمات في بحثها: "أشعر أنني إذا كنت في دائرة الضوء ، فسأرى الجميع ما إذا كنت قد ارتكبت خطأ. لذلك أبذل قصارى جهدي لعدم

الذهاب إلى هناك ". كما تقول آن ريموندي ، المديرة التنفيذية للعمليات ورئيس الأعمال في Asana ، يُظهر بحثهم أن عمال Gen Z هم من المرجح أن يقولوا إنهم يعانون من متلازمة المحتال والإرهاق. وتغزو ذلك إلى التحديات الفريدة التي يواجهها الشباب في بدء حياتهم المهنية أثناء الوباء. عدم القدرة على مراقبة الزملاء شخصياً والتكيف مع ديناميكيات مكان العمل ، مع عدم وجود حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية ؛ وبدون "لحظات ردود الفعل والطمأنينة" التي تعتبر ضرورية لبناء الثقة المهنية ، تقول إنه من السهل أن ترى كيف يمكن للموظفين المبتدئين أن يشعروا بأنهم لا ينتمون إلى دورهم وأن يصبحوا مرهقين. أشعر أنني إذا كنت في دائرة الضوء ، فسيري الجميع ما إذا كنت قد ارتكبت خطأ. لذلك أبذل قصارى جهدي لعدم الذهاب إلى هناك - مساهم في أبحاث كبير جوزا تقول جوزا إنه في حين أن العمال الأصغر سناً قد يكونون أكثر صراحة بشأن كفاحهم ، فإن الأجيال الأكبر سناً تعاني أيضاً. يشكلن مجموعة عالية الخطورة من تنظيم الدولة الإسلامية والإرهاق. هناك أيضاً مجموعة من الأبحاث تشير إلى أن الأشخاص من خلفيات الأقليات يمكن أن يتأثروا بشكل أكبر. تقول الدكتورة كيلي كاوكوت ، من المركز الطبي بجامعة نبراسكا ، إن متلازمة المحتال لوحظ منذ فترة طويلة كعامل في ارتفاع معدلات الإرهاق بين العاملين في المجال الطبي. لكن بحثها يشير إلى أن "التحيزات المتأصلة والافتقار إلى التنوع" في المهنة يمكن أن تعني تمثيلاً ناقصاً وأن الأقليات العرقية تتأثر بشكل خاص. من المعروف أن الأطباء السود ، على سبيل المثال ، يواجهون مخاطر أكبر للإرهاق ، ويرجع ذلك جزئياً إلى ضغوط التمييز. "إذا قيل لنا إننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية ، أو لا ننتمي - أو تم جعلنا نشعر بهذه الطريقة من خلال الاعتداءات الدقيقة - يمكن استيعاب هذه التحيزات الخارجية ، مما يغذي كل من الاحتيال وعلى المدى الطويل ، تقول كاوكوت: "على الرغم من وجود العديد من الجهود لمعالجة هذا الأمر الآن ، يُظهر أهمية التعامل مع تنظيم الدولة الإسلامية والإرهاق - والتحيزات المتأصلة بالفعل - ليس كقضايا منعزلة ، ولكن كظواهر متصلة يجب معالجتها معاً إذا أردنا حلها. تقول Josa عندما يتعلق الأمر بالفرد ، ولكن لمعالجة مشكلة تصاعد تنظيم الدولة الإسلامية إلى الإرهاق ، تقول إن الشركات بحاجة إلى بذل المزيد من الجهد للتعامل مع الثقافات حيث "أصبح كل شيء حالة طارئة" ، وحيث يشعر الناس بأنهم مضطرون إلى المبالغة في الأداء والتشبث بأسنانهم من خلال المحن بدلاً من الصدق بشأن صحتهم. يتفق يوسف وريموندي على أنه من الأهمية بمكان تشجيع العمال على بناء حدود معرفية حول عملهم حتى يتركوا الوقت لإعادة ضبط عقلياً بعد فترات عصبية ، مما يكسر دورات الإجهاد هذه. يقول يوسف إن العمال الأصغر سناً يحتاجون إلى المساعدة في التعامل مع المرشدين في العمل حتى يتعلموا كيف يتأقلمون ، "الوقاية يجب أن تكون المفتاح هنا" ، "سأحبها فقط إذا علمنا أطفالنا حتى في وقت مبكر من المدرسة الثانوية حول ما يحدث عندما تفرط في العمل. لكن بالنسبة لأشخاص مثل فيونا ، فإن حل المشكلة أسهل في القول من الفعل. لكنها تخشى أن يؤدي ذلك إلى خذلان فريقها أو سيثبت لنفسها وللآخرين فقط "أنني تمت ترقيتي فوق درجتي".