

تغيير ساعات العمل يخفف الإرهاق بين الأطباء: دراسة تظهر الحلول

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تغيير ساعات العمل يخفف الإرهاق بين الأطباء: دراسة تظهر الحلول. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120960>

هل يمكن لتقليل ساعات العمل أن ينقذ الأطباء من الاحتراق النفسي؟ دراسة جديدة تلقي الضوء

كم من الأطباء، الذين وهبوا حياتهم لخدمة المرضى، يجدون أنفسهم مثقلين بالإرهاق، يفقدون شغفهم، ويواجهون صعوبة في الاستمرار؟ هذا السؤال ليس مجرد استفسار أكاديمي، بل هو صرخة ألم يتردد صداها في أروقة المستشفيات وعيادات الأطباء في جميع أنحاء العالم. الاحتراق النفسي، أو "الاحتراق الوظيفي" كما يطلق عليه البعض، ليس مجرد شعور بالإرهاق، بل هو متلازمة معقدة تهدد صحة الأطباء وتهدد جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى. دراسة حديثة، أجراها الباحث Jung F.U، تقدم رؤى جديدة حول العلاقة بين ساعات العمل والاحتراق النفسي لدى الأطباء، وتفتح الباب أمام حلول عملية لحماية هؤلاء الأبطال الذين يقفون في الخطوط الأمامية للرعاية الصحية.

الإطار النظري

لفهم نتائج هذه الدراسة، من الضروري استيعاب الإطار النظري الذي يفسر الاحتراق النفسي. هناك عدة نظريات نفسية تحاول تفسير هذه الظاهرة المعقدة. من بينها نظرية "التبادل الاجتماعي" (Social Exchange Theory)، التي تفترض أن الأفراد يسعون إلى تحقيق التوازن بين ما يقدمونه وما يتلقونه في علاقاتهم. عندما يشعر الطبيب بأن جهوده لا تُقدر أو لا تكافأ بشكل مناسب، أو عندما يواجه طلبات مستمرة تفوق قدراته، فإن هذا الخلل في التوازن يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق.

كما أن نظرية "التحكم المتصور" (Perceived Control) تلعب دوراً هاماً. الأطباء، مثل أي إنسان، يحتاجون إلى الشعور بالسيطرة على بيئتهم وعملهم. عندما يفقدون هذه السيطرة، بسبب ضغوط العمل، أو القيود البيروقراطية، أو نقص الموارد، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالعجز واليأس، وهما من أبرز أعراض الاحتراق النفسي.

بالإضافة إلى ذلك، فإن نموذج "المطابقة بين الطلب والموارد" (Job Demands-Resources model) يوضح كيف أن التوازن بين متطلبات العمل (مثل ساعات العمل الطويلة، والمسؤولية الكبيرة، والتعامل مع الحالات الصعبة) والموارد المتاحة (مثل الدعم الاجتماعي، والمرونة في العمل، والتدريب المناسب) يؤثر على صحة الأطباء. عندما تتجاوز المتطلبات الموارد، فإن ذلك يزيد من خطر الاحتراق النفسي.

منهجية البحث

أجرى الباحث Jung F.U دراسة "تتبع الأقران" (Cohort Study) وهي نوع من الدراسات الطولية التي تتبع مجموعة من الأفراد (في هذه الحالة، الأطباء) على مدى فترة زمنية معينة لتقييم العلاقة بين عوامل معينة (مثل ساعات العمل) ونتائج صحية معينة (مثل الاحتراق النفسي).

تم جمع البيانات من مجموعة كبيرة من الأطباء، وتم تسجيل ساعات عملهم الفعلية بشكل دوري. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام استبيانات معيارية لتقييم مستويات الاحتراق النفسي لدى الأطباء، مع التركيز على الأبعاد الثلاثة الرئيسية للاحتراق النفسي: الإرهاق العاطفي (الشعور بالإرهاق والتعب الشديد)، التبدل العاطفي (فقدان الاهتمام بالمرضى)، وانخفاض الإنجاز الشخصي (الشعور بعدم الكفاءة وعدم القدرة على تحقيق النجاح).

قام الباحث بتحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ساعات العمل والاحتراق النفسي، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج، مثل العمر، والجنس، والتخصص الطبي، وعدد سنوات الخبرة. هذه الطريقة تضمن أن العلاقة الملحوظة بين ساعات العمل والاحتراق النفسي

ليست مجرد مصادفة.

نتائج البحث

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة قوية بين ساعات العمل الطويلة ومستويات الاحتراق النفسي المرتفعة لدى الأطباء. كلما زادت ساعات العمل الفعلية، زاد خطر تعرض الطبيب للاحتراق النفسي. ولكن الأهم من ذلك، أن الدراسة وجدت أن تقليل ساعات العمل يمكن أن يؤدي إلى تحسين كبير في رفاهية الأطباء.

لاحظ الباحث Jung F.U. أن الأطباء الذين تمكنوا من تقليل ساعات عملهم، أو الذين حصلوا على مزيد من المرونة في جداولهم، أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الإرهاق العاطفي والتبذل العاطفي، وزيادة في الشعور بالإنجاز الشخصي. هذا يشير إلى أن ساعات العمل ليست هي العامل الوحيد الذي يؤثر على الاحتراق النفسي، ولكنها تلعب دوراً حاسماً.

أهمية البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تؤكد على الحاجة الملحة لمعالجة قضية الاحتراق النفسي لدى الأطباء. الاحتراق النفسي لا يؤثر فقط على صحة الأطباء، بل يؤثر أيضاً على جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى. الطبيب المحترق نفسياً قد يكون أقل قدرة على التركيز، وأكثر عرضة لارتكاب الأخطاء، وأقل تعاطفاً مع المرضى.

تشير النتائج إلى أن الحلول ليست بالضرورة معقدة أو مكلفة. تقليل ساعات العمل، وزيادة المرونة في الجداول، وتوفير الدعم الاجتماعي للأطباء، يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتهم ورفاهيتهم.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، تظهر بعض الفروق الدقيقة والتحديات الإضافية. في العديد من الدول العربية، هناك ثقافة عمل تتسم بالتفاني والتضحية، وقد يُنظر إلى العمل لساعات طويلة على أنه دليل على الالتزام والجدية. قد يواجه الأطباء ضغوطاً اجتماعية للعمل لساعات إضافية، حتى لو كانوا يشعرون بالإرهاق.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود على الموارد المتاحة في بعض الأنظمة الصحية العربية، مما يجعل من الصعب تقليل ساعات العمل أو توفير الدعم الكافي للأطباء. كما أن الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية قد تمنع الأطباء من طلب المساعدة عند الحاجة.

ومع ذلك، فإن هذه التحديات لا تقلل من أهمية نتائج الدراسة. بل على العكس، إنها تؤكد على الحاجة إلى تطوير استراتيجيات ثقافية حساسة لمعالجة قضية الاحتراق النفسي لدى الأطباء في العالم العربي. قد يشمل ذلك حملات توعية لكسر الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية، وتوفير برامج تدريب للأطباء حول كيفية إدارة الإجهاد، وتشجيع المؤسسات الصحية على تبني سياسات عمل أكثر مرونة.

آفاق مستقبلية وقيود البحث

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من القيود. أولاً، الدراسة اعتمدت على بيانات ذاتية الإبلاغ، مما يعني أن النتائج قد تكون عرضة للتحيز. ثانياً، الدراسة لم تأخذ في الاعتبار جميع العوامل التي قد تؤثر على الاحتراق النفسي، مثل الشخصية، والظروف الاجتماعية، والتاريخ العائلي.

في المستقبل، هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث باستخدام تصميمات دراسية أكثر صرامة، مثل التجارب العشوائية المضبوطة، لتقييم فعالية التدخلات المختلفة للوقاية من الاحتراق النفسي وعلاجه. كما أن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث لفهم العوامل الثقافية التي تؤثر على الاحتراق النفسي لدى الأطباء في مختلف أنحاء العالم.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تركز الأبحاث المستقبلية على تطوير حلول مبتكرة لتحسين ظروف العمل للأطباء، مثل استخدام التكنولوجيا لتقليل الأعباء الإدارية، وتوفير الدعم النفسي عن بعد، وتشجيع التعاون بين الأطباء.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Jung F.U. (2026). *Changes in working hours and burnout levels among physicians: a cohort study*. Human Resources for Health, 24(1).

DOI: [10.1186/s12960-026-01064-0](https://doi.org/10.1186/s12960-026-01064-0)