

دراسة: تفاؤل ومرونة نفسية لدى العاملين في الرعاية الصحية اليونانية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). دراسة: تفاؤل ومرونة نفسية لدى العاملين في الرعاية الصحية اليونانية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119756>

تخيل نفسك في الصفوف الأمامية لمواجهة جائحة عالمية. ضغط العمل الهائل، الخوف من العدوى، مشاهدة المعاناة الإنسانية بشكل يومي... هذه ليست مجرد مهام وظيفية، بل اختبار حقيقي للصمود النفسي. هل يمكن أن يكون التفاؤل سلاحاً سرياً يساعد العاملين في مجال الرعاية الصحية على تجاوز هذه التحديات؟ هذا ما سعى باحثون يونانيون للإجابة عليه.

منهجية البحث

قام الباحث بورفيري جي. إن. وفريقه في اليونان بإجراء دراسة استقصائية شملت عدداً كبيراً من العاملين في مجال الرعاية الصحية في اليونان. لم تكن هذه الدراسة تجربة معملية، بل كانت "دراسة مقطعية" (cross-sectional study)، أي أنها جمعت بيانات من المشاركين في نقطة زمنية واحدة. ركزت الدراسة على قياس مستويات التفاؤل والصمود النفسي (القدرة على التعافي من الشدائد) لدى هؤلاء المهنيين. استخدم الباحثون استبيانات مُصممة خصيصاً لتقييم هذه الصفات، مع التركيز على كيفية تعاملهم مع الضغوط المرتبطة بعملهم. شملت الاستبيانات أسئلة حول توقعاتهم للمستقبل، وقدرتهم على التعامل مع المشاعر السلبية، وإحساسهم بالسيطرة على حياتهم. تم تحليل البيانات إحصائياً لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين مستويات التفاؤل والصمود النفسي، وما إذا كانت هذه العلاقة تتأثر بعوامل أخرى مثل العمر والجنس والخبرة المهنية.

أدوات القياس المستخدمة

اعتمد الباحثون على مقياس التفاؤل العام (Life Orientation Test-Revised) لتقييم مستوى التفاؤل لدى المشاركين. هذا المقياس يقيس مدى ميل الشخص للنظر إلى المستقبل بتوقع إيجابي. أما الصمود النفسي، فقد تم قياسه باستخدام مقياس بريكون للصمود (Brief Resilience Scale)، وهو أداة قصيرة وسهلة الاستخدام تقيس قدرة الشخص على التعافي بسرعة من الإجهاد. تم اختيار هذه الأدوات لقدرتها على توفير قياسات موثوقة وصالحة للتفاؤل والصمود النفسي.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً قوياً وإيجابياً بين التفاؤل والصمود النفسي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية. بمعنى آخر، كلما كان الشخص أكثر تفاؤلاً، كلما كان أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات التي تواجهه في عمله. لاحظ الباحثون أن المهنيين الأكثر تفاؤلاً كانوا أقل عرضة للإصابة بالإرهاق العاطفي (burnout) والاكنتاب. كما وجدوا أن التفاؤل يلعب دوراً هاماً في تعزيز الشعور بالرفاهية النفسية والرضا الوظيفي.

بالإضافة إلى ذلك، كشفت الدراسة عن بعض الاختلافات الطفيفة بين الجنسين. بشكل عام، أظهرت النساء مستويات أعلى من التفاؤل مقارنة بالرجال، ولكن هذا الاختلاف لم يكن كبيراً بما يكفي لاعتباره ذا دلالة إحصائية قوية. كما وجد الباحثون أن الخبرة المهنية قد تلعب دوراً في تعزيز الصمود النفسي، حيث كان المهنيون ذوو الخبرة الأطول أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط مقارنة بالمهنيين الجدد.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز التفاؤل والصمود النفسي يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لدعم العاملين في مجال الرعاية الصحية، خاصة في ظل الظروف الصعبة مثل الأوبئة والأزمات الصحية. لا يتعلق الأمر بتجاهل الواقع أو التقليل من شأن التحديات، بل يتعلق بتنمية القدرة على النظر إلى المستقبل بأمل وثقة، والتعامل مع النكسات كفرص للتعلم والنمو.

يؤكد الباحثون على أهمية تطوير برامج تدريبية متخصصة تهدف إلى تقوية التفاؤل والصمود النفسي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية. يمكن أن تشمل هذه البرامج تقنيات إدارة الإجهاد، وتمارين اليقظة الذهنية (mindfulness)، واستراتيجيات إعادة صياغة الأفكار السلبية. من خلال الاستثمار في الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية، يمكننا ضمان قدرتهم على تقديم رعاية عالية الجودة للمرضى، والحفاظ على رفايتهم الشخصية في الوقت نفسه. هذه الدراسة ليست مجرد بحث علمي، بل هي دعوة للعمل من أجل بناء نظام رعاية صحية أكثر مرونة واستدامة، يعطي الأولوية لصحة ورعاية العاملين فيه.

Reference

Porfyri G.N. (2025). *A cross-sectional study investigating optimism and mental resilience among Greek healthcare professionals*. Communications Medicine, 6(1), 63-63

DOI: 10.1038/s43856-025-01324-5