

دعم الزملاء وظروف العمل: محفزات النمو النفسي لتمرير كوفيد-19

تأليف

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). دعم الزملاء وظروف العمل: محفزات النمو النفسي لتمرير كوفيد-19. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118362>

تخيل نفسك ممرضاً أو ممرضة، تقف في الخطوط الأمامية لمواجهة جائحة عالمية. الضغط النفسي والجسدي هائل، والخوف من العدوى يرافقتك في كل وردية. كيف يمكن لهذه التجربة الصادمة أن تؤدي، بشكل مفاجئ، إلى نمو شخصي وقدرة على التكيف أقوى؟ هذا السؤال هو محور دراسة جديدة تلقي الضوء على العوامل التي تساعد العاملين في مجال الرعاية الصحية على تجاوز الصدمات والخروج منها أكثر قوة.

النقاط الرئيسية

دعم الزملاء هو الأهم: أظهرت الدراسة أن الدعم الذي يتلقاه الممرضون من زملائهم في العمل هو أقوى مؤشر على النمو اللاحق للصدمة. ظروف العمل والرضا الوظيفي: تلعب ظروف العمل الجيدة والرضا عن الوظيفة دوراً هاماً في تعزيز القدرة على التكيف والنمو بعد تجربة مؤلمة. توفر الموارد: توفر المعدات الأساسية، مثل أجهزة التنفس الصناعي، يرتبط بشكل إيجابي بالنمو اللاحق للصدمة. أهمية الدعم الاجتماعي: التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، سواء مع الزملاء أو الأصدقاء والعائلة، تساهم في تعزيز القدرة على التعافي والنمو.

المنهجية

قام الباحثون، بقيادة السيدة جي. ك. سيو، بإجراء دراسة ارتباطية (correlational study) شملت 307 ممرضاً وممرضة ممن قدموا رعاية مباشرة لمرضى مصابين بفيروس كوفيد-19. اعتمدت الدراسة على بيانات تم جمعها من خلال استبيان إلكتروني. تضمن الاستبيان أسئلة حول المعلومات الديموغرافية (مثل العمر والخبرة)، وتجارب الصدمة التي مر بها المشاركون، ومستويات الدعم الاجتماعي الذي تلقوه من علاقاتهم الشخصية والمهنية. كما شمل الاستبيان أسئلة حول العوامل المهنية، مثل توفر الموارد وظروف العمل والرضا الوظيفي. استخدم الباحثون تحليل الانحدار المتعدد (multiple regression analyses) لتحديد العوامل التي تتنبأ بشكل كبير بالنمو اللاحق للصدمة (Post-Traumatic Growth - PTG). النمو اللاحق للصدمة هو مفهوم نفسي يشير إلى التغيرات الإيجابية التي قد تحدث في حياة الشخص بعد تجربة مؤلمة أو صادمة، مثل زيادة تقدير الذات، وتحسين العلاقات مع الآخرين، واكتشاف معنى جديد للحياة.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن دعم الزملاء كان أقوى عامل يتنبأ بالنمو اللاحق للصدمة لدى الممرضين. بمعنى آخر، كلما شعر الممرضون بدعم أكبر من زملائهم في العمل، زادت احتمالية شعورهم بالنمو الشخصي والقدرة على التكيف بعد جائحة كوفيد-19. بعد دعم الزملاء، جاءت ظروف العمل الجيدة والرضا الوظيفي في المرتبة الثانية من حيث الأهمية. كما وجدت الدراسة أن توفر الموارد، وخاصة أجهزة التنفس الصناعي، كان مرتبطاً بشكل كبير بالنمو اللاحق للصدمة. يعكس هذا الارتباط حقيقة أن توفر الموارد الكافية يقلل من الضغط النفسي على الممرضين ويسمح لهم بتقديم رعاية أفضل للمرضى. من الجدير بالذكر أن دعم المشرفين وتوفر معدات الوقاية الشخصية (PPE) لم يكن لهما تأثير كبير على النمو اللاحق للصدمة، وهو ما قد يشير إلى أن هذه العوامل ليست بنفس أهمية الدعم الاجتماعي والمهني.

التداعيات

تضيف هذه الدراسة إلى فهمنا للنمو اللاحق للصدمة في بيئة العمل، وتحديدًا في مجال الرعاية الصحية. تشير النتائج إلى

أن المؤسسات الصحية يجب أن تركز على تعزيز الدعم بين الزملاء، وتحسين ظروف العمل، وضمان توفر الموارد الكافية، وتقديم دعم نفسي شامل للعاملين لديها. هذه الإجراءات يمكن أن تساعد في تعزيز النمو اللاحق للصدمة لدى الممرضين والممرضات، وضمان رفاهيتهم بعد تجربة مؤلمة. يؤكد الباحثون على أهمية الاستثمار في الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية، ليس فقط من أجل صحتهم الشخصية، ولكن أيضاً من أجل جودة الرعاية التي يقدمونها للمرضى. إن بناء بيئة عمل داعمة ومشجعة يمكن أن يساعد الممرضين على تجاوز الصدمات والخروج منها أكثر قوة ومرونة، مما يعود بالنفع على الجميع.

Reference

Seo, J.K. (2026). *The Combined Contribution of Social Support and Occupational Factors in Promoting Post-Traumatic Growth in Nurses Caring for COVID-19 Patients: A Correlational Study*. Workplace Health and Safety.

DOI: 10.1177/21650799251367064