

دور مُهم لمتطوعي الدعم النفسي: تعزيز التعافي والتواصل مع المرضى

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). دور مُهم لمتطوعي الدعم النفسي: تعزيز التعافي والتواصل مع المرضى. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120702>

هل شعرت يوماً بأنك غارق في بحر من المعاناة، وأن لا أحد يفهم حقاً ما تمر به؟ هل تخيلت يوماً أن شخصاً مر بتجربة مماثلة، يمكنه أن يكون بمثابة منارة أمل، يرشدك نحو بر الأمان؟ هذا السؤال ليس مجرد تساؤل فلسفي، بل هو جوهر بحث جديد يسلط الضوء على الدور المتنامي لـ "نظراء الدعم" في مجال الصحة النفسية، وكيف يمكن لتجاربيهم الحياتية أن تحدث فرقاً حقيقياً في حياة الآخرين.

الإطار النظري

تستند أهمية هذا البحث إلى عدة مبادئ نفسية أساسية. أولاً، مفهوم "التعافي" (Recovery) في الصحة النفسية، والذي يتجاوز مجرد تخفيف الأعراض، ليشمل استعادة الشخص لحياته الكاملة، وتحقيق أهدافه، والشعور بالتمكين. هذا المفهوم يختلف جذرياً عن النموذج الطبي التقليدي الذي يركز على "إصلاح" المريض. ثانياً، نظرية "التعلق" (Attachment Theory) التي تؤكد على أهمية العلاقات الإنسانية الآمنة في تعزيز الصحة النفسية. العلاقة بين الشخص الذي يقدم الدعم (نظير الدعم) والمتلقي، يمكن أن تكون علاقة مبنية على الثقة والتفاهم المتبادل، مما يخلق بيئة آمنة للنمو والشفاء. ثالثاً، مبادئ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) التي تركز على تغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوك. يمكن لنظير الدعم أن يساعد المتلقي على تحديد هذه الأنماط وتحديدها، من خلال مشاركة تجاربه الخاصة وتقديم الدعم العاطفي.

دور نظراء الدعم: تحول في الممارسة

تقليدياً، كان تقديم الدعم النفسي يقتصر على المتخصصين المدربين، مثل الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين. لكن في السنوات الأخيرة، ظهرت حركة متنامية نحو إشراك الأشخاص الذين لديهم خبرة مباشرة في التعامل مع تحديات الصحة النفسية، كجزء من فريق الرعاية. هؤلاء هم "نظراء الدعم" (Peer Support Workers - PSWs)، وهم أشخاص مروا بتجارب مماثلة لتجارب المتلقين، ويستخدمون هذه التجارب لتقديم الدعم العاطفي والعملية.

المنهجية

أجرى الباحث ري. إي. كوبر (Cooper R.E.) دراسة نوعية متعمقة، اعتمدت على إجراء مقابلات شبه منظمة مع 35 من نظراء الدعم العاملين في إنجلترا، في مجموعة متنوعة من البيئات، مثل المستشفيات والمراكز المجتمعية والمنظمات غير الربحية. ما يميز هذه الدراسة هو اعتمادها على نهج "مشارك" (co-produced)، حيث شارك الباحثون الذين لديهم خبرة شخصية في الصحة النفسية في إجراء المقابلات وتحليل البيانات. هذا النهج يضمن أن تكون الدراسة حساسة لتجارب نظراء الدعم وتعكس وجهات نظرهم بشكل دقيق. تم تحليل البيانات باستخدام مبادئ التحليل الموضوعي (thematic analysis)، وهي طريقة تهدف إلى تحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في البيانات.

القيم الأساسية التي يقوم عليها دور نظير الدعم

أظهرت الدراسة أن هناك أربع قيم أساسية تقوم عليها عمل نظراء الدعم: أولاً، الإيمان بأن "التعافي ممكن"، وأن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية يمكنهم أن يعيشوا حياة كاملة وذات معنى. هذا الإيمان يتجسد في تشجيع الأمل، وتقديم النماذج الإيجابية، ومساعدة المتلقين على تحديد أهدافهم والعمل على تحقيقها. ثانياً، "التبادلية" (mutuality)، وهي فكرة أن نظير الدعم يشارك تجاربه الخاصة مع المتلقي، مما يخلق شعوراً بالتفاهم والتعاطف. هذا التبادل يساعد على بناء علاقة قوية وموثوقة. ثالثاً، "التركيز على الشخص" (person-centred approach)، وهو مبدأ أساسي في العلاج النفسي، يعني أن نظير الدعم يتكيف مع احتياجات المتلقي الفردية، ويقدم الدعم بطريقة تناسبه. رابعاً، "التمكين"

(empowerment)، وهو مساعدة المتلقي على استعادة السيطرة على حياته، واتخاذ قراراته الخاصة، والشعور بالثقة في قدراته.

النتائج

أظهرت الدراسة أن نظراء الدعم يقدمون دعماً فريداً من نوعه، يركز على بناء علاقات شخصية قوية، ومشاركة التجارب الحياتية، وتمكين المتلقين من استعادة السيطرة على حياتهم. يميل نظراء الدعم إلى العمل بطرق غير سريرية، أي أنهم لا يركزون على تشخيص الأمراض أو وصف الأدوية، بل يقدمون دعماً شاملاً يركز على التعافي. ومع ذلك، قد تنشأ بعض التوترات مع الأساليب السريرية التقليدية، خاصة عندما يرى نظير الدعم أن هذه الأساليب لا تلبي احتياجات المتلقي بشكل كامل. كما أشار المشاركون في الدراسة إلى أن دور نظير الدعم يمكن أن يكون له فوائد كبيرة على صحتهم النفسية الشخصية، حيث يساعدهم على الشعور بالهدف والمعنى في الحياة. ومع ذلك، فإن هذا الدور يمكن أن يكون أيضاً مرهقاً عاطفياً، مما قد يؤدي إلى الإرهاق.

التأثيرات

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن نظراء الدعم يمكنهم أن يلعبوا دوراً حيوياً في تحسين خدمات الصحة النفسية، ليس فقط من خلال تقديم الدعم المباشر للمتلقين، ولكن أيضاً من خلال إحداث تغييرات إيجابية على مستوى النظام. يمكن لنظراء الدعم أن يدافعوا عن احتياجات المتلقين، وأن يساعدوا فرق الرعاية على فهم وجهات نظرهم بشكل أفضل، وأن يقترحوا طرقاً لتحسين الخدمات. هذا الدور يتطلب توفير الدعم والتدريب المناسبين لنظراء الدعم، وخلق بيئة عمل تقدر مساهماتهم الفريدة.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، نجد أن هناك بعض الجوانب التي قد تكون أكثر أهمية من غيرها. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار كبيرة مرتبطة بالصحة النفسية، مما يجعل من الصعب على الأشخاص طلب المساعدة. في هذا السياق، يمكن لنظراء الدعم أن يلعبوا دوراً حاسماً في كسر هذه الحواجز، من خلال مشاركة تجاربهم الخاصة، وتقديم الدعم العاطفي، وتطبيع الحديث عن الصحة النفسية. ومع ذلك، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية. في بعض المجتمعات العربية، قد يكون هناك تفضيل للحلول التي يقدمها "الخبراء" (مثل الأطباء النفسيين) على الحلول التي يقدمها الأشخاص الذين لديهم خبرة شخصية. لذلك، من المهم أن يتم تقديم دور نظير الدعم بطريقة تحترم هذه القيم الثقافية، وأن يتم التأكيد على أن نظراء الدعم هم جزء من فريق الرعاية، وليسوا بديلاً عن المتخصصين.

التحديات الإقليمية

تواجه العديد من الدول العربية تحديات خاصة في مجال الصحة النفسية، مثل نقص الموارد، وعدم كفاية التدريب، والقيود الثقافية. في هذا السياق، يمكن لنظراء الدعم أن يكونوا مورداً قيماً، حيث يمكنهم تقديم الدعم للمتلقين بتكلفة أقل من المتخصصين، ويمكنهم العمل في المناطق النائية التي لا تتوفر فيها خدمات الصحة النفسية. ومع ذلك، من المهم أن يتم توفير الدعم والتدريب المناسبين لنظراء الدعم، وأن يتم ضمان حقوقهم وسلامتهم.

آفاق مستقبلية وقيود

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من الأسئلة البحثية المستقبلية. على سبيل المثال، نحتاج إلى إجراء المزيد من الدراسات لتقييم فعالية تدخلات نظراء الدعم في مختلف السياقات الثقافية، ولتحديد أفضل الطرق لتدريب نظراء الدعم ودعمهم. كما نحتاج إلى فهم أفضل للتحديات التي يواجهها نظراء الدعم، وكيف يمكن التغلب عليها. من القيود الرئيسية لهذه الدراسة أنها اعتمدت على عينة صغيرة من المشاركين، وأنها أجريت في إنجلترا فقط. لذلك، من المهم إجراء المزيد من الدراسات في بلدان أخرى، وفي سياقات ثقافية مختلفة، لتعميم النتائج.

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

Cooper R.E. (2026). *Understanding the roles and experiences of mental health peer support workers in England: a qualitative interview study*. BMC Psychiatry, 26(1).

DOI: [10.1186/s12888-026-07890-9](https://doi.org/10.1186/s12888-026-07890-9)