

ضغط العمل النفسي في القطاع الصحي العام: دراسة حول التحديات والحلول بعد كوفيد-19

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ضغط العمل النفسي في القطاع الصحي العام: دراسة حول التحديات والحلول بعد كوفيد-19. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118689>

تخيل أنك تعمل في الخطوط الأمامية لمواجهة أزمة صحية عامة، ليس فقط في خضم الجائحة، بل أيضاً في عالم ما بعد الجائحة المليء بالشكوك والتحديات المتزايدة. هذا هو الواقع الذي يواجهه العاملون في مجال الصحة العامة، والذين يجدون أنفسهم تحت ضغط نفسي هائل، ليس بسبب الأعباء التقليدية، بل بسبب مجموعة جديدة من الضغوط المرتبطة بالأزمات المتلاحقة والتغيرات الهيكلية السريعة.

منهجية البحث

قام باحثون من جامعة بيليفيلد (Bielefeld University) بإجراء دراسة نوعية معمقة لفهم العوامل المسببة للضغط النفسي المرتبط بالعمل لدى موظفي مكاتب الصحة العامة في ألمانيا، وذلك خلال وأعقاب جائحة كوفيد-19. اعتمدت الدراسة على إجراء مقابلات متعمقة مع 15 موظفاً من سبعة مكاتب صحة عامة مختلفة، وذلك خلال خريف وشتاء عامي 2023 و 2024. لم تكن هذه المقابلات مجرد استطلاعات رأي، بل كانت جزءاً من عملية تشاركية بين الجامعة ومكاتب الصحة العامة، بهدف فهم التحديات من وجهة نظر العاملين أنفسهم. استخدم الباحثون تحليل المحتوى النوعي (qualitative content analysis) وفقاً لنهج ماينرينغ (Mayring) لتحليل البيانات التي تم جمعها. ركز التحليل على تحديد العوامل المسببة للضغط النفسي في العمل اليومي، وتقييم فعالية الإجراءات التي اتخذتها جهات العمل للتخفيف من هذه الضغوط.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن العاملين في مكاتب الصحة العامة يعانون بشكل كبير من عبء العمل الزائد، بالإضافة إلى المهام التي تتجاوز نطاق خبراتهم المهنية. هذه المهام الإضافية ظهرت بشكل خاص في سياق الجائحة، حيث اضطر الموظفون إلى التعامل مع قضايا لم يكونوا مستعدين لها، مثل تتبع المخالطين، وإدارة حملات التطعيم، والتواصل مع الجمهور بشأن معلومات متغيرة باستمرار.

الأمر الأكثر إثارة للقلق هو أن الإجراءات التي اتخذتها جهات العمل لم تكن متوافقة بشكل جيد مع هذه الأعباء. بمعنى آخر، لم تعالج الإجراءات المشاكل الحقيقية التي يواجهها الموظفون، وبالتالي لم تحقق تخفيفاً مستداماً للضغط النفسي. أعرب العديد من المشاركين في الدراسة عن شعورهم بعدم الاستعداد الكافي للتعامل مع الأزمات المستقبلية، وهو ما يثير مخاوف بشأن قدرة نظام الصحة العامة على الاستجابة بفعالية للتحديات القادمة.

على الرغم من هذه النتائج السلبية، فقد أشار المشاركون إلى أن التقدير الصادق من قبل رؤسائهم كان له تأثير إيجابي كبير على معنوياتهم. حتى أبسط أشكال التقدير، مثل الشكر اللفظي أو رسالة تقدير، كانت تعتبر بمثابة تخفيف للضغط النفسي.

دلالات البحث

في ظل الاحتمالية المتزايدة للأزمات المستقبلية، والتغيرات المستمرة التي يشهدها العالم – من التهديدات الجيوسياسية إلى تغير المناخ، وصولاً إلى التطورات الرقمية السريعة – فإن نتائج هذه الدراسة تحمل دلالات مهمة للغاية. فهي تسلط الضوء على الحاجة الملحة إلى تحسين الاستعداد للأزمات، مع التركيز بشكل خاص على تلبية احتياجات ووجهات نظر العاملين في مكاتب الصحة العامة.

لا يكفي مجرد توفير الموارد الإضافية أو وضع خطط طوارئ. يجب على جهات العمل أن تستمع إلى موظفيها، وأن تفهم التحديات التي يواجهونها، وأن تقدم لهم الدعم الذي يحتاجونه. يشمل ذلك توفير التدريب المناسب، وتحديد أولويات المهام، وتوزيع عبء العمل بشكل عادل، والأهم من ذلك، إظهار التقدير الصادق لجهودهم. إن الاستثمار في رفاهية

العاملين في مجال الصحة العامة ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو أيضاً استثمار في صحة وسلامة المجتمع ككل. فهم خط الدفاع الأول في مواجهة أي أزمة صحية، وقدرتهم على الاستجابة بفعالية تعتمد على دعمهم وتقديرهم.

Reference

Schmidt, K. (2026). *Work-related psychological stress in the public health service during and after the COVID-19 pandemic and measures for reduction*. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz.

DOI: [10.1007/s00103-025-04164-9](https://doi.org/10.1007/s00103-025-04164-9)