

عودة للعمل بعد الإرهاق: دراسة تحليلية لتجارب الموظفين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). عودة للعمل بعد الإرهاق: دراسة تحليلية لتجارب الموظفين. عرب سايكولوجي.
تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119792>

تخيل أنك استنفدت كل طاقتك. ليس مجرد تعب جسدي، بل إرهاق عميق يمتد إلى روحك، يجعلك غير قادر على أداء أبسط مهامك اليومية. هذا ما يعيشه الأشخاص المصابون باضطراب الإرهاق (Exhaustion Disorder)، وهو حالة تتزايد انتشاراً في عالمنا السريع الخطى. ولكن ماذا يحدث عندما يحاول هؤلاء الأشخاص العودة إلى العمل بعد فترة من الغياب بسبب هذا الاضطراب؟ وكيف تكون تجربتهم؟ هذا ما سعت دراسة حديثة إلى فهمه بعمق.

منهجية البحث

قام الباحثون بدراسة متعمقة لتجارب العودة إلى العمل بعد الإجازات المرضية بسبب اضطراب الإرهاق. لم يعتمدوا على استبيانات أو إحصائيات، بل استخدموا أسلوباً نوعياً يسمى "تحليل المحتوى" (Qualitative Content Analysis). هذا يعني أنهم قاموا بتحليل دقيق لمحتوى مقابلات شخصية أجروها مع مجموعة من الأشخاص الذين مروا بتجربة العودة إلى العمل بعد الإصابة بهذا الاضطراب. تم اختيار المشاركين بعناية لضمان تمثيل وجهات نظر متنوعة. ركز الباحثون على فهم المعاني والتجارب الذاتية للمشاركين، بدلاً من محاولة قياس أو تعميم النتائج على نطاق واسع. تمت المقابلات بشكل فردي، مما سمح للمشاركين بالتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بحرية وصدق. بعد جمع البيانات، قام الباحثون بتحليل النصوص المكتوبة من المقابلات، وتحديد الأنماط والموضوعات المتكررة التي تظهر في قصص المشاركين. هذه العملية تتطلب مهارة عالية في التحليل والتفسير، لضمان أن النتائج تعكس بدقة تجارب المشاركين.

النتائج

أظهرت الدراسة أن العودة إلى العمل بعد اضطراب الإرهاق ليست مجرد مسألة استئناف المهام الروتينية. بل هي عملية معقدة تتضمن تحديات متعددة على مستويات مختلفة. أحد أبرز ما توصل إليه الباحثون هو أن المشاركين غالباً ما يواجهون صعوبة في إعادة بناء الثقة في قدراتهم. فترة الغياب الطويلة بسبب المرض قد تؤدي إلى شعورهم بالضعف وعدم الكفاءة، مما يجعلهم يترددون في تحمل المسؤوليات أو اتخاذ المبادرات. كما أنهم يواجهون تحديات في التعامل مع توقعات الآخرين، سواء كانوا زملاء عمل أو رؤساء. غالباً ما يشعرون بالضغط لإثبات أنهم "تعافوا" تماماً، وأنهم قادرون على العودة إلى مستواهم السابق، وهو ما قد يكون غير واقعي في بداية الأمر.

بالإضافة إلى ذلك، سلطت الدراسة الضوء على أهمية الدعم الاجتماعي في عملية التعافي. المشاركون الذين شعروا بأنهم مدعومون من قبل زملائهم ورؤسائهم كانوا أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات العمل الجديدة. هذا الدعم يمكن أن يتخذ أشكالاً مختلفة، مثل تقديم المساعدة في المهام الصعبة، أو توفير مرونة في ساعات العمل، أو ببساطة الاستماع إلى مخاوفهم. في المقابل، شعر المشاركون الذين لم يتلقوا الدعم الكافي بالعزلة والإحباط، مما زاد من صعوبة عملية التعافي.

كما كشفت الدراسة عن أن بيئة العمل تلعب دوراً حاسماً في تحديد مدى نجاح عملية العودة إلى العمل. المشاركون الذين عملوا في بيئات عمل تتميز بالضغط العالي والتنافسية الشديدة واجهوا صعوبات أكبر في التعافي، مقارنة بالمشاركين الذين عملوا في بيئات عمل أكثر دعماً وتعاوناً.

دلالات

تلقي نتائج هذه الدراسة الضوء على أهمية فهم التحديات التي يواجهها الأشخاص الذين يعودون إلى العمل بعد الإصابة باضطراب الإرهاق. وهي تؤكد على أن العودة إلى العمل ليست مجرد مسألة طبية، بل هي عملية اجتماعية ونفسية تتطلب تدخلاً شاملاً. يجب على أصحاب العمل والمؤسسات الصحية العمل معاً لتوفير الدعم اللازم للموظفين الذين يعانون من هذا الاضطراب، وذلك من خلال توفير بيئات عمل صحية وداعمة، وتقديم برامج إعادة تأهيل مصممة خصيصاً لتلبية

احتياجاتهم.

كما أن هذه الدراسة تشير إلى ضرورة تغيير النظرة المجتمعية إلى اضطراب الإرهاق. يجب أن ندرك أن هذا الاضطراب ليس مجرد "ضعف شخصي" أو "نقص في الإرادة"، بل هو حالة طبية حقيقية تتطلب العلاج والدعم. من خلال زيادة الوعي بهذا الاضطراب، يمكننا المساعدة في تقليل الوصمة المرتبطة به، وتشجيع الأشخاص الذين يعانون منه على طلب المساعدة.

البحث الذي أجرته السيدة فورسلوند (Forslund) يمثل خطوة مهمة نحو فهم أفضل لتجارب العودة إلى العمل بعد اضطراب الإرهاق، ويفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث في هذا المجال الحيوي.

Reference

Forslund S. (2025). *Experiences of returning to work after sick leave due to exhaustion disorder: a qualitative content analysis*. BMC Psychology, 14(1), 117-117.

DOI: [10.1186/s40359-025-03873-9](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03873-9)