

مرونة العاملين النفسيين: دعم الصحة النفسية في المستشفيات المصرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مرونة العاملين النفسيين: دعم الصحة النفسية في المستشفيات المصرية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121000>

هل تساءلت يوماً عن القوة الخفية التي تمكن بعض الممرضين، الذين يعملون في أصعب الظروف، من الاستمرار في تقديم الرعاية الرحيمة؟ في مصر، حيث يواجه العاملون في مجال الصحة النفسية تحديات فريدة من نوعها، تكشف دراسة حديثة عن دور "المرونة في مكان العمل" كعامل حاسم في الحفاظ على صحتهم النفسية. هذه ليست مجرد مسألة قدرة شخصية، بل هي نتيجة تفاعل معقد بين الدعم المؤسسي، والتدخلات المنظمة، والقدرة الفردية على التكيف مع الضغوط.

الإطار النظري

علم النفس الإيجابي والمرونة

تستند هذه الدراسة إلى أسس علم النفس الإيجابي، وهو مجال يركز على دراسة نقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. المرونة في مكان العمل، على وجه الخصوص، هي مفهوم متعدد الأوجه يشير إلى قدرة الفرد على التعافي من الشدائد، والتكيف مع التغيير، والمحافظة على الأداء الوظيفي الجيد في ظل الظروف الصعبة. يمكن تشبيه المرونة بـ "النابض" الذي يمتص الصدمات ويعيد الفرد إلى حالة التوازن. لا يتعلق الأمر بتجنب الضغوط، بل بتطوير آليات صحية للتعامل معها.

نماذج التعامل مع الضغوط

تعتمد الدراسة أيضاً على نماذج التعامل مع الضغوط، مثل نموذج Lazarus و Folkman، الذي يركز على التقييم المعرفي للضغوط وكيفية استجابة الأفراد لها. هناك نوعان رئيسيان من استراتيجيات التعامل: التركيز على المشكلة (محاولة تغيير مصدر الضغط) والتركيز على العاطفة (محاولة تنظيم الاستجابات العاطفية للضغط). المرونة تتضمن القدرة على استخدام كلا الاستراتيجيتين بفعالية، اعتماداً على طبيعة الموقف. كما أن نظرية الدعم الاجتماعي تلعب دوراً هاماً، حيث أن وجود شبكة دعم قوية – سواء من الزملاء، أو المشرفين، أو العائلة – يمكن أن يعزز المرونة ويقلل من تأثير الضغوط.

منهجية البحث

تصميم الدراسة والمشاركون

أجرى الباحث أحمد ج. ك. دراسة وصفية تحليلية شملت عينة من الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات النفسية في مصر. تم اختيار المشاركين بشكل عشوائي لضمان تمثيلهم لمختلف المستشفيات والمناطق. تم جمع البيانات من خلال استبيانات مقننة تقيس مستويات المرونة في مكان العمل والرفاهية النفسية. الاستبيانات تضمنت أسئلة حول تجاربهم في العمل، ومصادر الضغط التي يواجهونها، والدعم الذي يتلقونه من المؤسسة.

أدوات القياس

استخدم الباحث مقياساً موثقاً به لتقييم المرونة في مكان العمل، والذي يقيس قدرة الممرضين على التعامل مع التحديات، والحفاظ على التفاؤل، والتعلم من الأخطاء. كما تم استخدام مقياس لتقييم الرفاهية النفسية، والذي يقيس جوانب مثل الرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة، والقدرة على التعامل مع المشاعر السلبية. تم التحقق من صحة وموثوقية هذه المقاييس قبل استخدامها في الدراسة لضمان دقة النتائج. يمكن تشبيه هذه المقاييس بـ "أدوات القياس" التي تسمح للباحثين بتحويل المفاهيم المجردة – مثل المرونة والرفاهية – إلى بيانات قابلة للتحليل.

إجراءات جمع البيانات وتحليلها

تم توزيع الاستبيانات على المشاركين بعد الحصول على موافقتهم المستنيرة. تم ضمان سرية البيانات لضمان حصول المشاركين على حرية التعبير عن آرائهم بصراحة. تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحديد العلاقة بين المرونة في مكان العمل والرفاهية النفسية. تم استخدام اختبارات الارتباط لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة إيجابية بين المتغيرين، واختبارات الانحدار لتحديد مدى تأثير المرونة على الرفاهية.

نتائج البحث

مستويات المرونة والرفاهية

أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من الممرضين المشاركين في الدراسة أظهروا مستويات عالية من المرونة في مكان العمل، بينما أظهرت الأغلبية مستويات متوسطة من الرفاهية النفسية. هذا يشير إلى أن الممرضين المصريين، على الرغم من التحديات التي يواجهونها، يتمتعون بقدرة ملحوظة على التكيف والتعافي من الضغوط. ومع ذلك، فإن المستويات المتوسطة من الرفاهية النفسية تشير إلى أن هناك مجالاً للتحسين.

العلاقة بين المرونة والرفاهية

أظهر التحليل الإحصائي وجود علاقة إيجابية قوية بين المرونة في مكان العمل والرفاهية النفسية. وهذا يعني أن الممرضين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة ورضا عن حياتهم، وأكثر قدرة على التعامل مع المشاعر السلبية. هذه النتيجة تؤكد أهمية تعزيز المرونة في مكان العمل كاستراتيجية للحفاظ على الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية.

أهمية البحث

تأثيرات على الممارسين والمرضى والجمهور

هذه النتائج لها آثار مهمة على كل من الممارسين والمرضى والجمهور. بالنسبة للممارسين، تسلط الدراسة الضوء على أهمية توفير الدعم والتدريب للممرضين لتعزيز مرونتهم في مكان العمل. يمكن أن يشمل ذلك برامج إدارة الإجهاد، وورش عمل حول مهارات التأقلم، وفرص للتواصل الاجتماعي والدعم المتبادل. بالنسبة للمرضى، فإن الممرضين الأكثر مرونة هم أكثر قدرة على تقديم رعاية عالية الجودة ورحيمة. بالنسبة للجمهور، فإن هذه الدراسة تزيد من الوعي بأهمية الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية، وتشجع على توفير الموارد والدعم اللازمين لهم.

السياق الثقافي العربي

في السياق العربي، تكتسب هذه النتائج أهمية خاصة. غالباً ما يواجه العاملون في مجال الصحة النفسية في المنطقة تحديات إضافية، مثل الوصمة المرتبطة بالأمراض النفسية، ونقص الموارد، والضغوط الاجتماعية والثقافية. في مصر، على سبيل المثال، قد يواجه الممرضون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم أو طلب المساعدة بسبب الخوف من الحكم أو النقد. لذلك، فإن تعزيز المرونة في مكان العمل يجب أن يأخذ في الاعتبار هذه العوامل الثقافية. قد يكون من المفيد تقديم التدخلات التي تركز على بناء الثقة بالنفس، وتعزيز التواصل المفتوح، وتحدي المعتقدات السلبية حول الصحة النفسية.

كما أن إشراك الأسر والمجتمعات في جهود الدعم يمكن أن يكون فعالاً في تقليل الوصمة وتعزيز الرفاهية النفسية.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

اتجاهات البحث المستقبلية

هناك العديد من الاتجاهات البحثية المستقبلية التي يمكن أن تبني على هذه الدراسة. أولاً، من المهم إجراء دراسات طويلة لتتبع التغيرات في المرونة والرفاهية النفسية بمرور الوقت. ثانياً، يمكن إجراء دراسات مقارنة بين المستشفيات المختلفة لتحديد العوامل المؤسسية التي تعزز المرونة. ثالثاً، يمكن استكشاف فعالية التدخلات المختلفة المصممة لتعزيز المرونة في مكان العمل. رابعاً، يمكن إجراء دراسات نوعية لفهم تجارب الممرضين بشكل أعمق.

قيود الدراسة

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها تعاني من بعض القيود. أولاً، اعتمدت الدراسة على بيانات الاستبيان، والتي قد تكون عرضة للتحيز. ثانياً، كانت الدراسة مقطعية، مما يعني أنها لا يمكن أن تثبت علاقة سببية بين المرونة والرفاهية. ثالثاً، كانت العينة محدودة، مما قد يحد من إمكانية تعميم النتائج على جميع الممرضين العاملين في المستشفيات النفسية في مصر. ومع ذلك، فإن هذه القيود لا تقلل من أهمية النتائج، بل تشير إلى الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Ahmed G.K. (2026). *Navigating stress: workplace resilience and mental health nursing in Egyptian (psychiatric hospitals)*. BMC Nursing, 25(1).

DOI: [10.1186/s12912-026-04434-0](https://doi.org/10.1186/s12912-026-04434-0)