

الرضا عن التعاطف

التعريف

على الرغم من المخاطر المرتبطة بالعمل في مجال المساعدة، إلا أن هناك مكافآت ومنافع متأتية من هذا العمل. إن الرضا عن التعاطف هو النتيجة الإيجابية لسلوك المساعدة. ويعرف الرضا عن التعاطف بأنه المتعة المستمدة من المساعدة، والمشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه زملائنا والشعور الجيد المتأتي من القدرة على إعانة الآخرين وتقديم المساهمة³. يحدث الرضا عن التعاطف عندما تجد معنىً لعملك وشعوراً بتحقيق الذات منه. ويعد الرضا عن التعاطف معاكس تماماً لإجهاد التعاطف ويمكنه حمايتك من الانطفاء وضغوط الصدمة الثانوية.

ويعرف الرضا عن التعاطف بأنه المتعة المستمدة من المساعدة، والمشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه زملائنا والشعور الجيد المتأتي من القدرة على إعانة الآخرين وتقديم المساهمة³

العلامات

إن الإحساس بالمتعة وتحقيق الذات الذي يستمده العاملون في مجال الرعاية الصحية من عملهم هو المؤشر على الرضا عن الذات. وتتضمن المشاعر المرتبطة بالرضا عن التعاطف الشعور بتحقيق الذات، والمكافأة، والإنجاز، والسعادة، والإثراء، والإلهام، والطاقة، والامتنان، والأمل.

مثال حالة

فاطمة، البالغة من العمر 50 عاماً، ممرضة تعمل في قسم الأورام. قبل نحو 15 عاماً، مرت فاطمة بفترة كانت تشعر فيها بالإرهاق والافتقار للدافع وتواجه صعوبة في العثور على معنى لعملها، وقد كانت في ذلك الوقت تعمل لساعات طويلة بعبء حالات مرضية كبير ولم تكن تشعر بالدعم من زملائها ومشرفها. وقد عانت حينها من مزاج سيء، وكانت أكثر عصبية مع أبنائها وزوجها وتجد من الصعب الشعور بالمتعة في أنشطة الترفيه التي كانت تستمتع فيها سابقاً. وبمساعدة مستشار صحة عقلية والمشاركة في الجلسات الاستشارية، أدركت فاطمة أنها تعاني من الانطفاء وأعراض إجهاد التعاطف. ونتيجة لهذا الإدراك، شرعت فاطمة في تنفيذ تغييرات تدريجية في حياتها؛ حيث بدأت أولاً بالتأكد من حصولها على قسط كافي من النوم ذو الجودة الجيدة، وحسنت من غذائها فباتت تتناول أطعمة صحية وتمارس أنشطة رياضية معتدلة. وأصبحت أكثر قسداً في التخطيط للقيام بأنشطة مع أبنائها تستمتع هي وهم فيها، وحرصت هي وزوجها على التخطيط لقضاء وقت معاً. وعكفت فاطمة أيضاً على البحث عن عمل وحصلت على وظيفة في مجال التمريض في مرفق صحي مجهز بعدد كافي من الموظفين، وبساعات عمل معقولة وفترات راحة مجدولة، بالإضافة إلى علاقة إيجابية وتعاونية بين أعضاء الفريق. وشعرت بأنها مدعومة من مشرفها الجديد الذي كان مُنصباً على توجيه فاطمة وتزويدها بفرص تتيح لها مواصلة نموها المهني. ومع الوقت، تحسنت الأعراض الجسدية والنفسية لفاطمة، وأصبحت تستمتع بعملها من جديد وتشعر بالامتنان وتحقيق الذات على وجه خاص من خلال عملها من المرضى.

العوامل التي تزيد من الرضا عن التعاطف

تشير البحوث إلى أن العناصر التالية تؤثر على مستوى رضا الشخص عن التعاطف: توظيف الاستشارات المتخصصة، وديناميات زملاء العمل، والوقت الذي يُقضى في رعاية المرضى بشكل مباشر، وطول الفترة المنقضية في نفس المنصب، وعدد ساعات العمل لكل نوبة عمل، والسن المتقدمة، والهوايات، وجودة الدعم الاجتماعي، وممارسة الرياضة.¹

كما تزيد احتمالية الشعور بالرضا عن التعاطف من خلال تطوير ممارسات صحية شخصية وفي مكان العمل، وتشمل هذه:

كما تزيد احتمالية الشعور بالرضا عن التعاطف من خلال تطوير ممارسات صحية شخصية وفي مكان العمل،

<ul style="list-style-type: none"> • الأنشطة الترفيهية • معالجة العوامل الشخصية والمرتبطة بالعمل التي تساهم في الشعور بالضغط، والانطفاء، وإجهاد التعاطف، وضغوط الصدمة الثانوية والحد منها. 	 السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> • اتخاذ القرار بفاعلية 	 الذهنية
<ul style="list-style-type: none"> • راحة كافية ومجددة • تمارين رياضية بدنية • عادات غذائية صحية 	 الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> • تواصل وعمل كفريق وتعاون فعالين • توظيف عدد كافي من الموظفين • ثقافة من الاعتراف نو معنى • قادة مؤثرين يروجون لثقافة من الاهتمام • الاعتراف • التطور المهني • استخلاص المعلومات • التخلص من عدم الثقة والسلوك المُرَوَّع 	 بيئة العمل

قم بالرجوع إلى النشرات حول الانطفاء وإجهاد التعاطف وضغوط الصدمة الثانوية للحصول على المزيد من التوجيهات حول ممارسات رعاية الذات.

المراجع

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [الإجهاد المفرط للتعاطف والإرهاق والرضا عن التعاطف لدى ممرضات الأورام], *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2nd Ed. [المختصر، الطبعة الثانية ProQOL دليل]. Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [جودة الحياة المهنية في الممرضات: الرضا التعاطفي والإجهاد], *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.