

# الصحة النفسية والعمل

## مقدمة:

لقد كان اهتمام رجال الصناعة في الماضي منصبا على تحسين المعدات والآلات لزيادة كمية الإنتاج وتحقيق أكبر قدر من الأرباح، ولم يلقَ العمال من الرعاية والاهتمام والعناية من رجال الصناعة مثل ما كانت تلقاه الآلة. فإذا مرض العامل أو أجده التعب، أو عجز عن العمل بسبب بعض الإصابات، أو قلت كفايته الإنتاجية لأي سبب أسرع رجال الصناعة الى استبداله بغيره حتى تستمر الآلات في عملها دون تعطيل، أما في العصر الحديث فكان الاهتمام متجها نحو العنصر الأساسي وتوفير الجو المناسب له في بيئة العمل، حتى يستطيع تحقيق الكفاية الإنتاجية المرتفعة.

كما أن الصناعة وتطورها لا تعتمد فقط على الآلات ورأس المال وطرائق الإنتاج، فهي تعتمد في المقام الأول على العنصر الإنساني الذي هو أهم عنصر في أي مشروع صناعي، لأنه الذي يقع على كاهله تشغيل الآلات وصيانتها وإصلاحها وتطورها، وهو المسؤول الأول عن الإنتاج وزيادته وتحسينه كمًا ونوعًا. ولذلك تعتبر الشخصية الإنسانية الدعامه الأولى للإنتاج الصناعي إذا أحسن اختيارها ووضعها في العمل المناسب لها، جسميا ونفسيا وعقليا.

إن من بين أهم أهداف علم النفس الصناعي تهيئة جميع الظروف المادية والنفسية والاجتماعية التي ترفع الكفاية الإنتاجية للعمال، وتحقيق أكبر قسط من الرضا المهني لهم. وذلك من خلال حل المشكلات التي تحدث في بيئة العمل حلا علميا موضوعيا إنسانيا، كما يحرص علم النفس الصناعي على كرامة وتقدير واحترام العمال مما يحقق لهم الراحة النفسية والصحية والتي تساهم بدورها في زيادة الإنتاج كمًا وكيفًا.

ولكي يقوم العمال بواجباتهم على الوجه المطلوب، لا بدّ من التمتع بصحة نفسية سليمة خالية نسبيا من المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤثر سلبا على انتاجيتهم وكفايتهم، ذلك أن الاضطرابات والأمراض النفسية تقف حَجْرَ عَثْرَة في طريق توافق العمال سواءً مع نواتهم أو مع المحيطين بهم في بيئة العمل، وهذا ما يؤدي الى اختلال في مستوى الصحة النفسية وبالتالي انخفاض في مستوى الأداء. حيث وبحسب موقع منظمة الصحة العالمية فإن تردّي بيئات العمل يشكل خطرا على الصحة النفسية، وتشير التقديرات الى أن (15%) من البالغين في سن العمل عانوا من اضطراب نفسي عام (2019).

ونظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها موضوع الصحة النفسية في بيئة العمل، إذ لا غنى لأحد منّا عن التمتع بالصحة النفسية حتى نعيش حياة مرضية، ونحقق إمكاناتنا الكامنة، ونشارك مشاركة منتجة في مجتمعاتنا، ونتحلّى بالمرونة في مواجهة الضغوط والشدائد، جاءت هذه الدروس الموجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس عمل وتنظيم خلال السداسي الزوجي، لتوضيح ما جاء في محتوى المقياس أعلاه.

# المحاضرة الأولى

## مفهوم الصحة النفسية وأهميتها

تعتبر الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة للفرد، فهي تدعم القدرات الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه، كما أنها حق أساسي من حقوق الانسان، وهي بالغة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية والاقتصادية.

### 1. مفهوم الصحة النفسية:

لقد تعددت تعريفات الصحة النفسية من قبل العلماء والباحثين، لكن وجب علينا قبل أن نقوم بتعريف الصحة النفسية أن نعرِّج على تعريف علم الصحة النفسية، والذي هو عبارة عن: " الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، ما يؤدي اليها، وما يحققها، وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها." (زهران، 2005، 9)

والصحة النفسية كما عرفها حامد عبد السلام زهران (2005، 9) بأنها: " حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام."

كما تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها: " حالة من الرفاه النفسي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي." ([www.who.int](http://www.who.int))

أما عويد المشعان (1994، 329) فعرفها بأنها: " التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة ومع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا."

وأما أحمد محمد عبد الخالق (2016، 9) فعرف الصحة النفسية بأنها: " حالة وجدانية معرفية مركبة، دائمة دواما نسبيا، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلام العقل، والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية."

ومن تعريفات الصحة النفسية التي ترتبط بمجال العمل نجد تعريف محمود أبو النيل حيث يعرفها بأنها: " مفهوم وثيق الصلة بالتوافق العام للفرد بنوعيه الذاتي والاجتماعي، وأيضا التوافق المهني، أي بكفاية العامل الإنتاجية وعلاقاته الاجتماعية في مضمار العمل، والصحة النفسية تتأثر بعوامل كثيرة منها ما هو بدني ونفسي واجتماعي." (سليم، 2013، 250)

وأيضا نجد عبد الفتاح دويدار قد اهتم بالصحة النفسية للعامل، حيث يرى أنها: " وثيقة الصلة بكفايته الإنتاجية وعلاقاته الاجتماعية بزملائه في العمل ورؤسائه ومرؤوسيه، فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بمثابرتة على عمله وتحمسه له واستقراره فيه." من خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها: " حالة داخلية تمتاز بالديمومة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا مع ذاته ومع المحيطين به، سعيدا، قادرا على مواجهة ضغوط الحياة، وعلى تحقيق إمكاناته وقدراته ومهاراته الى الحد الأقصى، ليعيش في سلام."

## 2. أهمية الصحة النفسية:

يعد التمتع بصحة نفسية أمرا في غاية الأهمية بالنسبة للفرد والمجتمع على حد سواء، فهي ليست رفاهية كما يظن البعض بل حاجة إنسانية أساسية، فعندما تتأثر الصحة النفسية ينعكس ذلك على سلوك الفرد، وعلاقته بمن حوله، بل وعلى صحته الجسدية أيضًا، وفيما يلي بعض النقاط التي توضح أهمية الصحة النفسية: (زهران، 2005، 14-23)

### أ. الصحة النفسية في الأسرة:

تعتبر الأسرة أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية، فهي اللبنة الأولى في كيان المجتمع ونسيجه، وهي الأساس الذي يقوم عليه هذا الكيان، كما تعتبر أقوى الجماعات تأثيرا في سلوك الفرد، فهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه. وقد أظهرت نتائج الدراسات والبحوث أن العلاقات داخل الأسرة تؤثر بشكل كبير على صحة الطفل النفسية، فالعلاقات بين الوالدين المبنية على المحبة والقبول والثقة، وكذا العلاقات المنسجمة بين الاخوة تؤثر في النمو النفسي للطفل وبالتالي على الصحة النفسية. إذن الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في سنواته الأولى تؤثر تأثيرا كبيرا في نموه النفسي، والجدول التالي يوضح الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية للطفل.

### جدول يوضح: الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية للطفل

آثارها على الصحة النفسية	الظروف غير المناسبة
الشعور بعدم الأمن، الشعور بالوحدة، محاولة جذب انتباه الآخرين، السلبية والخضوع، الشعور العدائي أو التمرد، عدم القدرة على تبادل العواطف، الخجل، العصابية، سوء التوافق.	الرفض أو الإهمال أو الرعاية
عدم القدرة على مواجهة الضغوط البيئية ومواجهة الواقع، الخضوع، القلق، عدم الأمن، كثرة المطالب، عدم الاتزان الانفعالي، قصور النضج، الأنانية.	الحماية الزائدة
الأنانية، رفض السلطة، عدم الشعور بالمسؤولية، عدم التحمل، الإفراط في الحاجة الى انتباه الآخرين.	التدليل
الاستسلام والخضوع أو التمرد، عدم الشعور بالكفاءة، الاعتماد السلبي على الآخرين، قمع وكبت استجابات النمو السلبية، سوء التوافق مع متطلبات النضج.	التسلط والسيطرة

المغالاة في المستويات الخلقية المطلوبة	الجمود، الصراع النفسي، الشعور بالإثم، اتهام الذات، امتهان الذات
فرض النظم الجامدة (النقد)	المغالاة في اتهام الذات، السلبية، عدم الانطلاق، التوتر، السلوك العدائي.
مشكلات النظام والتضارب في النظم المتبعة	عدم تماسك قيم الطفل وتضاربها وعدم الثبات الانفعالي، التردد في اتخاذ القرارات.
الزواج غير السعيد	القلق، التوتر، الشعور بعدم الأمن، الحرمان الانفعالي، الميل نحو النظر الى العالم كمكان غير آمن، ظهور اضطرابات نفسية جسمية والاكتئاب والقلق.
انفصال الوالدين أو الطلاق	عدم الشعور بالأمن، عدم الاستقرار، العزلة، عدم وجود من يتمثل قيمهم وأساليبهم السلوكية، الخوف من المستقبل.
اضطراب العلاقات بين الاخوة	العداء والكراهية، الشعور بعدم الأمن، عدم الثقة بالنفس، النكوص.
الوالدان العصائبان	الخوف، الشعور بعدم الأمن، استخدام الحيل العصابية التي يستخدمها الوالدان.
المثالية وارتفاع مستوى الطموح	الإحباط، الشعور بالإثم، امتهان الذات، الشعور بالنقص.
التدريب الخاطئ على عملية الاخراج	الشعور بالعجز والخوف، العناد.
أخطاء التربية الجنسية	الخلج، الشعور بالذنب، اضطراب التوافق الجنسي، الانحرافات الجنسية.

#### ب. الصحة النفسية في المدرسة:

تعدّ المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية، ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا. وعندما يبدأ الطفل عملية التعلّم في المدرسة يكون قد قطع شوطا لا بأس به في عملية التنشئة الاجتماعية في الأسرة، فهو يدخل المدرسة مزودا بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات النفسية التي تسهم في تشكيل الجوانب الأساسية للشخصية. والمدرسة توسّع دائرة هذه المعلومات والمعايير والقيم والاتجاهات في شكل منظم. ويقدر ما تكون جوانب شخصية الطفل متوازنة وتخدم عملية التوافق النفسي بقدر ما يكون الطفل أقدر على تحقيق الصحة النفسية في حياته الحاضرة والمستقبلية، كما أن رسالة المدرسة الحديثة هي تحقيق هذه الأهداف.

كما أن الطفل في المدرسة يتفاعل مع زملائه ومدرسيه ويتأثر بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع علما وثقافة، وهذا يؤثر على صحته النفسية، فالعلاقات التي تقوم على أساس الديمقراطية والتقبل بين التلاميذ والمدرسين تؤدي الى النمو التربوي والنفسي السليم، فالمدرّس نموذج سلوكي حي يحتذيه التلميذ ويتقمص شخصيته ويقلد سلوكه. حتى العلاقات السليمة بين التلاميذ بعضهم ببعض تؤدي الى الصحة النفسية.

## ت. الصحة النفسية في المجتمع:

من الضروري أن نضع في الحسبان أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة، الطبية والاجتماعية والاقتصادية والدينية والتربوية... الخ، وأن نعمل على تحقيق التناغم بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الأسرة والمدرسة، حتى يتحقق الإنتاج والتقدم والتطور.

إن أسمى هدف للصحة النفسية بناء شخصية متكاملة للفرد وإعداده إعداداً نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع، وأياً كان دوره الاجتماعي بحيث يُقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن. ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد مثل النمو الاجتماعي المتوافق وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية وتقبل الواقع، وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة، والمشاركة الاجتماعية الخلاقة وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي، وتحقيق النمو الديني والأخلاقي القويم.

## ث. الصحة النفسية للعامل:

إن الصحة النفسية للعاملين تعدّ في غاية الأهمية خاصة وأن الجهود القومية تتجه بشكل واضح وقوي نحو التصنيع ورفع الكفاءة الإنتاجية والعمل. كما أن علم النفس الصناعي وعلم النفس الاجتماعي يسهمان جنباً إلى جنب مع الصحة النفسية في تحقيق ما نصبو إليه في مجال الصناعة والعمل من الرعاية والتوجيه والصحة النفسية للفرد والجماعة.

وتشير البحوث والدراسات في هذا المجال إلى وجود علاقة وثيقة بين الصحة النفسية الجيدة والكفاءة الإنتاجية العالية. فالصحة النفسية تتضمن التوافق النفسي الذي يتضمن بدوره على التوافق المهني الذي يعدّ واحداً من المؤشرات القوية لإنتاجية الفرد. الأمر الذي يدفعنا إلى الاهتمام أكثر بالصحة النفسية للأفراد داخل بيئة العمل، وما يرتبط بها من أنشطة كعمليات التوجيه والإرشاد وكذلك العلاج. فمثلاً الاختيار غير الموفق للمهنة له أثر كبير على الصحة النفسية للفرد، فقد يختار الفرد عملاً أو مهنة لا تنشر حماسه أو اهتمامه، ولا تشبع ميولاته ورغباته، ولا تتفق مع قدراته واستعداداته، فيؤدي به هذا إلى ضعف الإنتاج من جهة، وإلى الشعور بالضيق والإحباط من جهة أخرى، والذي بدوره يؤدي إلى اضطراب الاتزان النفسي وبالتالي اختلال الصحة النفسية. وتجدر الإشارة إلى أن اختلال الصحة النفسية قد يعرض الفرد للأخطار المهنية، أو ارتكاب أخطاء أو الانحراف أو الاعتداء على الزملاء... الخ وهذا ما يجعله يترك العمل أو يفصل منه فتزداد حالته سوء. (عبد العزيز سليم، 2013، 251)

ومن خلال ما تم ذكره سابقا يمكن تحديد أهمية الصحة النفسية بصفة عامة فيما يلي:

- تحسين الصحة الجسدية، بحيث تلعب الصحة النفسية دورا أساسيا في الحفاظ على الصحة البدنية، لأن العلاقة بين العقل والبدن علاقة وثيقة.
- تعزيز القدرة على التعامل مع ضغوط العمل، والمساعدة في التغلب على المشاكل التي تواجه الفرد بطريقة صحية وإيجابية.
- الإيجابية وتقدير الذات: عادة ما تكون الثقة بالنفس مؤشرا جيدا على تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة، كما تتيح الصحة النفسية للفرد التركيز على مميزاته وقدراته، وبالتالي تحقيق الاتزان النفسي الذي هو من مؤشرات الصحة النفسية.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية: إذ عندما يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة يستطيع أن يمد الآخرين بالدعم والتعاطف.
- زيادة الإنتاجية والتحصيل المهني: بحيث لا يقتصر تأثير الصحة النفسية على العلاقات الاجتماعية فقط بل يمتد تأثيرها إلى الحياة العملية، فتتضح أهمية الصحة النفسية في العمل، حيث تؤثر على قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- تعزيز جودة النوم: حيث تعتبر اضطرابات النوم من المشكلات ذات الصلة الوثيقة بالصحة النفسية.
- رفع مستويات الطاقة: إذ تعمل الصحة النفسية السيئة على استنزاف طاقة الفرد.
- تجنب العادات السلبية: تؤدي الصحة النفسية السيئة في بعض الحالات إلى اللجوء إلى العادات السلبية بهدف التعامل مع الأعراض النفسية المزعجة، كاللجوء إلى التدخين أو استخدام الأدوية المهدئة دون استشارة طبيب.
- اكتساب مهارات التحمل والتحكم في الضغوط والتحديات المهنية، وزيادة مستوى الانتباه والتركيز في العمل.
- تعزيز القدرة على التفكير الإبداعي وتطوير حلول جديدة للمشاكل والتحديات المهنية.
- الشعور بالرضا والانتماء وتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، يسهم في الاستقرار الوظيفي.
- الصحة النفسية تلعب دورا أساسيا في النمو المهني والتفوق في بيئة العمل.