

المحاضرة الخامسة:

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

تمهيد:

العمل جزء أساسي وضروري في حياة أي فردٍ منا ففي هذا المكان نقضي معظم أوقاتنا، لكن على الرغم من ضرورته إلا أنه يجب علينا أن نفهم بأننا نعمل لكي نعيش حياتنا ولنسنا نحيا من أجل أن نعمل فقط. صحيح أن العمل عبادة جعل الله لها ثوابا عظيما، لكن ماذا لو أن هذا العمل كان سببا في تعاستنا وسوء صحتنا الجسدية والنفسية؟

فيما يلي مجموعة من العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية هي كالتالي: (المشعان، 1994، 329-333)

1. **الأسرة:** يقول علماء النفس: "الإنسان هو امتداد لطفولته." فالطفولة السوية تؤدي الى إنسان سوي. والأسرة هي اللبنة الأولى التي تؤسس لشخصية الفرد في السنوات الأولى من عمره -الخمس سنوات الأولى هي التي تحدد شخصية الطفل: فرويد- وقد يعاني الأفراد داخل المؤسسة من عدم القدرة على التوافق نتيجة ما اكتسبوه داخل أسرهم من صفات سلوكية غير سوية كعدم تحمل المسؤولية وعدم احترام المواعيد... الخ ومثل هذه السلوكيات كفيلة أن تحول بين العمال ونجاحهم في العمل، وبالتالي سوء توافقتهم مع المهنة ومع الزملاء وبالتالي سوء الصحة النفسية.
2. **المدرسة:** المدرسة هي امتداد للأسرة، فالعامل الذي درس في مدرسة يسودها جو من الديمقراطية والحرية والانضباط وبها نماذج للجدية وحب العمل -المعلمون- سيكبر دون أدنى شك متحليا بهذه الصفات الحسنة التي تجعل منه فردا صالحا في المجتمع، مما يدعم صحته النفسية والعكس صحيح، فالعامل الذي تربى في مدرسة تسودها الفوضى والتسيب وعدم احترام ساعات العمل سيكون مصيره الفشل في عمله وسور توافقه معه لما اكتسبه في المدرسة.
3. **طبيعة العمل:** أثبتت الدراسات أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك مهنة يضطر فيها العامل الى التعامل مع أشخاص سلوكياتهم سيئة كمن يتعامل مع المجرمين والمنحرفين، وهناك مهنة يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من بيئات اجتماعية مختلفة، مثل هذه المهنة تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سينا مما يجعل قادرا غير قليل من سلوكهم غير سوي، وهذا بدوره يؤدي الى سوء توافقتهم، وبالتالي الى سوء صحتهم النفسية، والعكس صحيح.

4. **ظروف العمل:** لكل عمل ظروفه الخاصة، فهناك من الأعمال ما ينجز في مكان نظيف ومكيف الهواء، ومنها ما ينجز في مكان شديد الحرارة كالخبازين، ومنها ما ينجز في مكان مليء بالأتربة كعمال المناجم والمحاجر، وهذا يؤدي الى نفور العمال من العمل وعدم ارتباطهم به، وكذا عدم الرغبة في بذل الجهد فيه، مما يؤثر سلبا على سلوكيات العمال وعلى صحتهم النفسية والعكس صحيح.
5. **القيم المرتبطة بالعمل:** ان اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل ما له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه وعلى صحتهم النفسية. لذا نجد العاملين في أعمال تقابل باحترام وتقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل ويرضون عنه ويسلكون السلوك الذي يتناسب ومكانتهم الاجتماعية كالمهندسين والقضاة والأطباء ورجال الأعمال... الخ. أما الذين يعملون أعمالا تقابل بالتمتر وعدم الاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية، فإن هذا يجعلهم غير سعداء وغير راضين عنه، مما يؤثر سلبا على توافقتهم وصحتهم النفسية.
6. **حاجات العاملين ومدى إشباعها:** مما لا شك فيه أن سلوكيات الفرد وصحته النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاته، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية لانخفاض أجره مثلا أو لظروف العمل غير المناسبة أو غير المريحة تكون مشكلاته السلوكية كثيرة منها عدم القدرة على التركيز في عمله وعدم اهتمامه به، حيث يكون كل اهتمامه منصبا على البحث عما يشبع حاجاته، هذا بجانب إحساسه بالإحباط والفشل مما يؤدي به الى العدوان أو الانطواء أو اللامبالاة في عمله، وهذه من مؤشرات الصحة النفسية السيئة. أما العمل الذي يحقق للفرد مختلف الحاجات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، فإنه قطعاً سيؤدي الى رضاهم وسعادتهم وبالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم النفسية.
7. **ظروف العاملين الخاصة:** إنه لمن الصعب الفصل بين حياة العامل الخاصة وبين حياته في العمل، فهما مرتبطتان ببعضهما وكل منهما يؤثر في الآخر ويتأثر به. فالعامل الذي لا يعاني من مشكلات في حياته الخاصة يساعده ذلك على تحمل مشاق وتبعات العمل وإعطائه كل جهده واهتمامه، أما العامل غير المستقر في حياته الخاصة تكثر مشكلاته السلوكية في عمله ويسوء توافقه معه، لذا نجد أن بعض المؤسسات تهتم بتعيين الأخصائيين الاجتماعيين بها لحل مشاكل العاملين فيها.
8. **وسائل قضاء العاملين لوقت فراغهم:** لقد ثبت أن أسلوب قضاء العاملين لوقت الفراغ له أثره الواضح على سلوكهم وعلى صحتهم النفسية، لذا قامت بعض المنشآت الكبرى بإنشاء الأندية الخاصة المجهزة والمعدة إعدادا جيدا ليقضي العاملون بها أوقات فراغهم بطريقة مفيدة تدخل الى نفوسهم البهجة والراحة وتخلصهم من عناء العمل وتعيد إليهم طاقاتهم وحيويتهم وتجعلهم يسعدون بحياتهم، وهذا مما يدعم صحتهم النفسية عكس العامل الذي يقضي وقت فراغه دون ترفيه أو ترويح، فهذا له أثره السيء على الصحة النفسية.

9. وضع العامل المناسب في المكان المناسب: يتطلب توافق العامل مع عمله التعرف على ميوله وقدراته واتجاهاته، وذلك عن طريق اختبارات الذكاء، قياس الميول والاتجاهات والقدرات، الاختبارات النفسية، اختبارات الشخصية وهذا ما يسمى بتحليل الفرد. كما يجب التعرف أيضا على نوع العمل ومواصفاته ومتطلباته، وهذا ما يسمى بتحليل العمل. وذلك حتى يتسنى أن توجه العامل الى العمل الذي يناسبه ويتفق وميوله وقدراته مما يجعله محبا لعمله شاعرا بالرضا والسعادة فيه، وهذا يدعم صحته النفسية ويؤدي به الى حسن التوافق والعكس صحيح.

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول أن الصحة النفسية تعد حق من حقوق الإنسان الأساسية، وتعني بمجملها أن يعيش الإنسان في مستوى من الرفاهية النفسية أو صحة نفسية تجعله لا يعاني بالدرجة الأولى من أية اضطرابات نفسية. لكن هذا لا يعني أن الصحة النفسية تقتصر على عدم الإصابة باضطرابات نفسية، إنما هي تتحقق بدرجات متفاوتة من شخص لآخر تبعاً للبيئة المتواجد فيها. وتتبع أهمية تعزيز مفهوم الصحة النفسية في بيئة العمل في رفع مستوى الوعي حول أهمية تحقيق الصحة النفسية لدى العاملين، وإظهار كيفية التعامل مع العاملين الذين يعانون من اضطرابات نفسية باعتبارهم أشخاص من الممكن أن يكون لديهم سلوكيات صعبة، ولكنهم قادرين على الاندماج مع زملائهم في المؤسسة وفي المجتمع ككل أي إنسان يعاني من مشاكل طبية جسدية. يتحقق ذلك بواسطة العمل على توفير بيئة آمنة لهم قادرة على احتوائهم وعلاجهم، بعيدا عن الحكم عليهم، ما يسبب لهم المعاناة والانزواء. ويمكن أن نحقق الصحة النفسية داخل المؤسسة من خلال مجموعة من الإجراءات هي:

- توفير خدمات نفسية مجانية داخل المؤسسة.

- ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ.

- المبادرة ببناء علاقات اجتماعية سليمة مع الزملاء والابتعاد عن العزلة.

- عدم استنفاد العامل لطاقته بسبب الاعتقاد بأنه قادر على انجاز كل الأعمال لوحده، وأن يطلب المساعدة ممن حوله عند الحاجة.

- العطاء والتطوع: حيث أن أكثر ما يحقق للمرء الراحة النفسية شعوره بأنه حقق سعادة لغيره.

- اعمل بقدر ما هو مطلوب منك، وما هو كفيك بأن يحقق لك حياة كريمة، لا تجهد نفسك لدرجة الاحتراق النفسي.

- الحرص على الصحة البدنية لأنها أليا تنعكس على الصحة النفسية.