مقياس الصحة النفسية في العمل.

محاضرة رقم 8: مشكلات التوافق المهني

يعتبر النشاط المهني احد خصائص الكائن البشري فقد ظل العمل مصاحبا للانسان عبر المراحل الحضارية المختلفة. تادية هذه الوظيفة ارتبط حاليا بالتطور العلمية الذي كان نتيجته تعقد آلات العمل ، مما يتطلب من العامل أمكانيات واستعدادات كبيرة لم يكن محضرا لها في أحيانا كثيرة.

أولا: المشكلات الجسدية :

من المعروف ان للفرد قدرات ووتيرة خاصة به ، وتطور اساليب العمل الحديث تفرض عليه اتباع وتيرة خاصة للعمل تجعل تكيفه معه صعبا . مثل العمل اللي والاعمال التي تتجاوز 8 ساعات، إضافة الى بعض المهن التي يتطلب آداؤها سرعة كبيرة مما يؤدي الى شعور العامل بالتعب والارهاق والوقوع في الحوادث والامراض المهنية .للجسم البشري آليات حركية لا يمكنها في بعض الأحيان ان تتجاوب مع التطورات التقنية الحديثة . فمعدل الحركة التي تميز الآلات أكبر من قدرات الانسان مما يؤدي الى التعب الجسدي والذهني لنصل الى سوء التوافق مع النمط الآلي الذي يميز الصناعة الحديثة.

ثانيا : المشكلات النفسية :

يتطلب العمل الصناعي الحديث مزيدا من الوظائف العقلية كالادراك ، التنسيق ، الانتباه والتركيز ، وبالتالي فان زيادة العبء الصناعي يؤدي الى اضطراب هذه الوظائف . كذلك مع ضهور الصناعة الحديثة ظهرت اعراض مرضية صاحبت التكيف المهني منها المال والضجر ، الإجهاد والقلق والاكتئاب .

كما يمكن لبيئة العمل ان تتسبب في العديد من عوامل الخطر المهددة للصحة النفسية ويرتبط معظمها بالتفاعلات بين نوع العمل والمناخ التنظيمي وقدرات العامل والدعم المتاحف له . كما ان ظروف العمل السيئة والضغط المفرط والشدة قد تؤدي الى ظهور عوامل كالاكتئاب ، القلق ، والاجهاد .

العديد من التقارير الواردة من المكتب الدولي للعمل تشير الى ان بعض أنماط العمل هي اكثر قابلية لجعل العمال غير متوافقين منها :

 الأعمال التي لا يستطيع العامل فيها إستعمال مهاراته.

عدم القدرة على الننبؤ بمستقبل المهنة التي يزاولها.

رؤساء العمل الذين ينتقدون بشدة موظفيهم.

ظروف العمل السيئة مثل المكاتب المزدحمة والمعامل كثيرة الضوضاء.

كذلك كثيرا ما يواجه المشرفين بعض من أنماط العمال الذين تكون عملية توافقهم المهني صعبة وتتطلب التدخل الفوري من أجل مساعدتهم على تحقيق التكيف وأعادة التوازن

النفسي منهم:

العامل المحبط : الاحباط ه هو شعور يساهم في تازم الحالة النفسية الفرد ، وهو عبارة عن مجموع المشاعر المؤلمة الناتجة عن وجود عائق يحول دون اشباع حاجة من الحاجات او رغبة من الرغبات . ويعتبر الاحباط من بين أهم العوامل المؤثرة على توافق الفرد ويمكن ان تؤدي الى حالات من المرض النفسي . يشعر العامل بالاحباط في حالة ما إذا كان العمل الذي يقوم به :

 أقل أو أكبر من امكانياته وقدراته.

مخالفا لتصوراته وطموحاته.

يحتوي على مخاطر لا يمكن التحكم فيها.

إضافة الى نوعية العلاقات السائدة في بيئة العمل والقائمة على اساس التمييز الاجتماعي بين العمال ، كما يمكن أن يشعر العامل بالاحباط اذا لم تؤخذ آراءه بعين الاعتبار في كيفية تنظيم العمل ، وأذا فرضت عليه القرارات دون نقاش. وكنتيجة للاحباط ينتاب العامل مشاعر الفشل والخيبة نتيجة أخفاقه في الوصول الى اهدافه، وتكون لديه آثارا على أي جهد ابتكاري وعلى مستوى سلوك العامل في المنظمة مما يؤثر على توافقه المهني ويؤدي الى انخفاض الروح المعنوية وظهور بعض الأمراض المرضية كالاكتئاب والقلق.

العامل القلق : القلق هو حالة نفسية فيزيولوجية تعبر عن شعور بعدم الارتياح والخوف والنردد ، وتكون مصحوبة بسلوكات تعكس حالة من التوتر و بعض الاعراض الجسدية.

يكون العامل قلقا إذا ما استنفذ طاقاته في تخفيف توتراته و صراعاته بدلا من تحصيل الأهداف التي تزيل مصادر القلق . في بعض الأحيان يستعمل المشرفين في العمل عبارات التهديد والعقاب مما يؤدي الى قلق العامل وانخفاض مستوى آدائه.

 العامل الساخط:

كثيرا مانجد في مواقع العمل بعض انواع من العمال كثيري ااشكوى والتذمر بسبب بعض اعراض شخصياتهم او ناتجة عن علاقاتهم السيئة مع الزملاء والمشرفين . وهذا النوع من العمال يسبب اشكالا لهم وللمنظمة التي يعملون بها. فغالبا ما يكون أقل تعاونا واكثر سخطا، غير مكترثين بمهامهم، وتتكرر اخطاءهم و غياباتهم وغالبا يكون سبب سخطهم ناتجا عن : - وضعيتهم المنخفضة في المنظمة .

احباط حاجاتهم الاولية ، النفسية والاجتماعية.

العامل النمل:

ان الأعمال الرتيبة المكررة بشكل يومي تجعل العامل يضجر من عمله بشكل أكبر . فالمهن التي لا تحتوي على درجة معينة من التنوع كثيرا ما تسبب الملل والضجر للعامل مما يساهم في انخفاض وزوال الدافع والحافز للعمل . وتزيد من شعوره بالتعب والارهاق ، فالعمل الممل يؤدي الى قيام العامل بعمله بصورة آلية بدون إبداع وبعيدا عن التنوع والاجتهاد ، وهذا ما يؤثر على مهاراته ويثبط من عزيمته ويزيد من شعوره بالقلق مما يؤثر على صحته النفسية ويؤدي الى سوء التوافق مع المهنة.