

الصحة النفسية والتوافق المهني: مقارنة تحليلية

د. مطاطلة موسى

جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

ملخص

إن مصطلح الصحة النفسية من المصطلحات التي نالت اهتمام الباحثين وهذا لأنها تهتم بأخطر قضايا الإنسان المتمثلة في تأثير عمليات التوافق عليه وشدة تأثره بها. وما تفرضه عوامل الحضارة من تحديات يومية تؤثر على نظرة الفرد إلى نفسه وعلى كيفية تعامله مع مختلف الظروف ومتطلبات البيئة، والمعروف عن الإنسان أنه كائن يبحث دائما عن الاستقرار في بيئته ولا يتم هذا الاستقرار إلا بواسطة العمل على التوافق بين اتجاهين متضادين، الخوف من الإخفاق والرغبة في تحقيق الأهداف. فالفرد في بيئته لديه طموح معين يسعى إلى تحقيقه قصد الحصول على شعور مريح، وعملية التوافق غالبا ما تكون هناك عوائق تعترضها، فالفرد من محاولته لتخطي هذه الصعوبات يقوم بعملية التوافق، وفي مقالنا هذا نحاول التعريف بالصحة النفسية، أهميتها، مستوياتها، مناهجها، وخصائص الفرد المتمتع بها، إضافة إلى مفهوم التوافق، محركاته وخصائص الفرد المتوافق، وأخيرا مفهوم التوافق المهني والعوامل المؤثرة فيه، وأسباب سوء التوافق المهني.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية ، التوافق ، التوافق المهني.

Résumé

Cet article tente d'aborder les concepts de santé psychologique et ajustement professionnel de façon conjointe, sur la base de la revue de la littérature relative aux deux concepts. Cette revue de la littérature va étudier séparément ces deux concepts qui ont fait l'objet de multiples travaux des spécialistes en psychologie du travail et des cliniciens.

Mots-clés : Santé psychologique, Adaptation, Ajustement professionnel.

أولاً: الصحة النفسية :

© مخبر التطبيقات النفسية والتربوية- جامعة قسنطينة 2- 2017

1- تعريف الصحة النفسية:

هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا ونفسيا واجتماعيا)، أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (حامد زهران، 2005، ص9)

أما تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة بأنها حالة الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض. (حامد زهران، 2005، ص9).

ويعرفها عبد السلام عبد الغفار أنها "حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها، مما يؤدي إلى تحقيق إنسانيته." (عبد السلام عبد الغفار 2001، ص213)

ويعرفها محمد قاسم عبد الله "هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان والإحساس الايجابي بالنشاط والسعادة. (محمد قاسم عبد الله، ص28)

2- أهمية الصحة النفسية :

1-2. أهمية الصحة النفسية للفرد: تتمثل في النقاط التالية :

- فهم الذات: ان الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته ، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها.
- التوافق: يعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله.
- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.
- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الأزمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق .
- الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم مما يجعلهم بسلوكات سوية وبيتعدون عن السلوكات الخاطئة.

2-2 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

وتظهر هذه الأهمية في ما يلي:

- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفايته : حيث أثبتت الدراسات أن العديد من الدراسات بأن العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترتفع مستويات إنتاجيتهم كما أن نوعية منتجاتهم ذات جودة وإتقان.
- الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع: فالأفراد المتمتعين بصحة نفسية جيدة يتصفون بالتعاون وتكوين علاقات مع الآخرين والانسجام معهم، مما يجعلهم يد واحدة أمام المشكلات التي تهدد مجتمعهم ويبدلون أقصى جهدهم لمواجهة هذه التهديدات كفريق واحد والعمل على تحقيق التقدم والتطور.
- الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية : فالصحة النفسية تعمل على الحد من الظواهر الاجتماعية والسلوكيات غير السوية والمرضية والوقاية منها ومعالجتها، كالمخدرات، العنف ، القتل....الخ.(عبد الحميد محمد الشادلي، 1999، ص31)

3- مستويات الصحة النفسية :

إن الصحة النفسية تعتبر حالة غير ثابتة وبالتالي فهي متغيرة من فرد إلى آخر، ومن مجتمع إلى آخر، وعليه فإن الصحة النفسية لها مستويات عدة ومختلفة وهي كما يلي:

- 1- **المستوى الراقى** : هم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد، فهم أفراد يفهمون ذواتهم، ويحققونها، وتبلغ نسبة الأفراد الذين يقعون في هذا المستوى 2.5% ويقعون على أقصى الطرف الايجابي في البعد والمنحنى الاعتدالي.
- 2- **المستوى فوق المتوسط** : وهم اقل من المستوى السابق وسلوكهم جيد وطبيعي ونسبتهم 13.5 % من المنحنى .
- 3- **المستوى العادي**: وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف، يظهر احدها أحيانا ويترك مكانه للأخر أحيانا، وتبلغ نسبتهم حوالي 68 % من أفراد المجتمع .
- 4- **المستوى اقل من المتوسط** : هنا في هذا المستوى يكون ادني من السابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية وأكثر ميلا للاضطراب وسوء التوافق والتكيف، فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها، يقع في هذا المستوى الأشكال الانحرافية النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة نسبة هؤلاء حوالي 13.5 %
- 5- **المستوى المنخفض**: وتكون درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، وعندهم أعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي، فهم يمثلون خطر على أنفسهم وعلى

الأخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة تبلغ نسبتهم حوالي 2.5 من أفراد المجتمع. (محمد قاسم عبد الله ، 2001، ص28).

4- **مناهج الصحة النفسية:** قسم علم الصحة النفسية مناهج الصحة النفسية إلى ثلاثة مناهج أساسية يمكن حصرها فيما يلي:

1-4 المنهج الوقائي:

يهدف إلى وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية. وهو من أهم المناهج التي تهدف إليها الصحة النفسية ويعرف بأنه مجموعة الجهود التي يبذلها القائمون على الصحة النفسية للتحكم والسيطرة على عدم حدوث الاضطرابات النفسية والتقليل من العوامل والمسببات التي تؤدي إلى الأمراض العقلية ويطلق البعض عليه اسم التحصين النفسي، ويركز المنهج الوقائي على مرحلة الطفولة لأهميتها في تحقيق النمو السوي للفرد .

2-4 المنهج الانمائي :

يهدف إلى الاهتمام بالأسوياء والوصول بهم إلى أقصى درجة من التمتع بالصحة النفسية . ويتضمن السعادة والتوافق لدى الأسوياء والعاديين من خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم.

3-4 المنهج العلاجي :

يهدف إلى تشخيص وتقديم طرق العلاج للأمراض النفسية أو العقلية . ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية وذلك بمعاودة الطبيب النفسي في حالة تعرض الفرد إلى انحراف في الصحة العقلية أو النفسية بقصد أن يعود المريض إلى حالة التوازن والاعتدال والتوافق النفسي والاجتماعي . (حامد زهران، 2005، ص13).

5- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

أ- التوافق :

- ودلائل ذلك : التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني .

ب- الشعور بالسعادة مع النفس :

- ودلائل ذلك : الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق قدرها.

ج- الشعور بالسعادة مع الآخرين :

دلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين (التكامل الاجتماعي)، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة (الصدقات الاجتماعية)، والانتماء الاجتماعي والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين أو الاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية. (حامد زهران، 2005 ص13)

د- تحقيق الذات واستغلال القدرات :

ودلائل ذلك : فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً، وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق الفردية بين الأفراد وتقدير الذات حق قدرها ، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكان التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط وشموله وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج .

هـ- القدرة على مواجهة مطالب الحياة :

ودلائل ذلك : النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة الايجابية في مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومي، وبدل الجهود من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة .

و- التكامل النفسي :

ودلائل ذلك: الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي. (حامد زهران، 2005 ص13)

هـ- السلوك العادي :

ودلائل ذلك: السلوك السوي العادي المعتدل المؤلف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس .

ن- حسن الخلق :

ودلائل ذلك : الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول وحب الخير للناس والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدين، والحياء والصلاح والصدق والبر والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة .

ي- العيش في سلامة و سلام :

ودلائل ذلك : التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي، والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل . (حامد زهران، 2005 ص14)

من خلال ما سبق يمكن القول أن كل شخص يتميز بهذه الخصائص فإنه يتمتع بصحة نفسية جيدة، أو على الأقل يكون الفرد تغلب عليه بعض الجوانب من هذه الخصائص فإننا يمكن الحكم عليه بأنه شخص سوي وبالتالي فهو فرد متمتع بصحة نفسية سليمة، وهذه الخصائص يكتسبها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة بدء من الطفولة إلى المراهقة إلى الشباب إلى الكهولة وتنتهي بالشيخوخة، كما تساهم مدارس التنشئة الاجتماعية في صقل هذه الخصائص من خلال الأسرة والمدرسة والمجتمع..الخ، كل هذا يساهم في إعداد أفراد أسوياء يتمتعون بصحة نفسية سليمة وجيدة .

ثانياً: التوافق:

1- مفهوم التوافق:

لقد حاول الكثير من العلماء تقديم تعريف للتوافق كل حسب المجال الذي يختص فيه، وفيما يلي سيتم عرض مجموعة من التعاريف التي تناولت مفهومه.

يعرف "انزك" التوافق على أنه: حالة من علاقة التجانس مع البيئة التي يستطيع الفرد الحصول على الإشباع لمعظم حاجاته وأن يحقق المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (شوقي عبد الحميد، 1998، ص 125)

ويرى "انزك" أن التوافق هو حالة حصول الفرد على مجموعة الاشباعات المختلفة التي يريدها ،ولكن الفرد ليس بمعزل عن المجتمع وبالتالي فقد تتعارض رغباته مع ما يريده ممن يحيطون به.

أما "عبد المنعم المليجي" فيعرف التوافق على أنه : " هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الفرد أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة" يشير هذا التعريف بوجه خاص إلى الأساليب التوافقية الايجابية التي تؤدي إلى استقرار العلاقة بين الفرد وبيئته مما يؤدي إلى زيادة كفاءته وفعالته في نشاطاته العملية. (حملي المليجي، 1973، ص 386)

ويعتبر السلوك التوافقي للإنسان موجهه للتغلب على العقبات البيئة وصعوبات موافقها، كما أن آليات توافقه والتي يتعلمها هي عبارة عن استجابة معتادة يسيير عليها لإشباع رغباته وإرضاء دوافعه وتخفيف توتراته وقدرة المرء على تغيير ما هو ذاتي إلى اجتماعي قابل للتكيف.

ويعرفه "حامد زهران" بأنه: "عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعة والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته" (حامد زهران ، 1988 ، ص 78)

أما حسب "لورنس" فهو: " قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما و أن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه". (فرج عبد القادر، 1980 ص 46)

2- محكات تحديد التوافق:

كيف نحكم على الشخص أنه متوافق أو غير متوافق؟ هناك محكات قد نعتمد عليها في تحديد التوافق نستعرضها فيما يلي:

1- **المحك الإحصائي:** وهو المحك الذي يعتمد في تحديده لدرجة التوافق على التوزيع الطبيعي، والتوزيع الطبيعي يفترض أن الخاصية البشرية تتوزع على الشكل منحنى تتجمع الأغلبية في الوسط والأقلية في الأطراف، وبالتالي فإن التوافق سيكون موضعه قريبا من متوسط المنحنى أي مع أغلبية الناس بينما، سيء التوافق هو الذي يقترب من طرف المنحنى. (سعد جلال، 1985، ص 82)

2- المحك الثقافي:

وهو المحك الذي يعتمد في تحديده لدرجة التوافق من خلال اقتراب الفرد من ما هو سائد في مجتمعه، فالنازي في مجتمع نازي قد يكون متوافقا على عكس ما إذا كان في مجتمع آخر فهو إذن محك يقترب من المحك الإحصائي إلا أنه أكثر تركيزا على الجانب الثقافي المحلي وبالتالي فالسلوك غير المتوافق يختلف في خصائصه من مجتمع إلى آخر.

3- المحك المرضي:

وهو الذي يعتمد في تحديد التوافق من خلال أعراض عيادية، فسوء التوافق هنا حالة مرضية لها أعراض، ومن أعراضه مثلا:

- فقد الفرد كل مشاعر العلاقات الإنسانية نتيجة للتبدل العاطفي.
- فقد الصلة بالواقع.
- الشعور بالاغتراب النفسي.
- نسيان أحداث الصدمة الحالية.
- محاولة استعادة الصدمات الماضية فلا يريد أن ينساها.
- تجنب الأشخاص والأماكن وأي شيء يذكر بالصدمة.
- الإحساس بفتور العواطف نحو الآخرين.
- الشعور بنقص في الكفاءة إزاء أي عمل يؤدي أو أي نشاط يأتي. (ديانا هيلز، 1999، ص74)

4- المحك المثالي:

وهو محك متأثر بالفلسفة والدين ويعتمد في تحديده لدرجة التوافق على مدى الاقتراب من المثل أو الكمال إلا أن المشكلة هي في كيفية تحديد درجة الكمال وخاصة فيما يتعلق بصفات وخصائص البشر وخاصة في الفلسفات أو الديانات الوضعية.

وتستخدم أيضا لتحديد درجة توافق الفرد أساليب و أدوات تنوعت بين الاستبيان الذاتي وذلك عن طريق تقديم التقارير الذاتية، وبين الملاحظة التي يقوم الأخصائي النفسي وهذا الأخير أصبحت لديه أدوات متطورة تساعده سواء في عملية التشخيص أو في تحليل قدرات الفرد، أو استعداداته وميوله، اهتماماته، سماته، درجة اضطرابه (ملاحظة سلوكه في المواقف الفردية والجماعية) الأمر الذي

يمكن الوقوف على ماضيه وحاضره سواء من الناحية الصحية أو علاقته الاجتماعية. (محمود عوض، 1989، ص30)

3- خصائص المتوافق:

- طبقا لمعايير " لازاروس " فان الشخص المتوافق لابد أن يتسم بالاتي:
 - الراحة والارتياح النفسي: حيث لا يمكن أن يتحقق للفرد التوافق وهو يعاني من اكتئاب أو انقباض أو قلق مزمن ... الخ.
 - الكفاية في العمل: بمعنى أن الشخص سيئ التوافق هو بالطبع يتسم بقلة إنتاجية بل ونقص في كفايته، وفشل في استغلال قدراته على الوجه الأنسب.
 - الإصابة بالأمراض الجسمية : أرجع " لازاروس " سوء التوافق إلى الإصابات أو الأمراض أحيانا.
 - التقبل الاجتماعي: حيث لا يمكن أن يتحقق توافق سوى للفرد دون تقبله الاجتماعي أو قبوله من خلال علاقاته وسلوكياته.

أما حسب " تندال " فان معايير المتوافق اقتصرت على سبعة نقاط وهي :امتلاك شخصية متكاملة ،مسايرة الفرد لمطالب المجتمع الذي يعيش فيه، التكيف للظروف والمواقف الواقعية،الاتساق مع الذات، النضج بالتقدم في العمر، اتخاذ النغمة الانفعالية الصحيحة التي تتفق مع محيط الفرد، الإسهام في خدمة المجتمع بروح مستبشرة وفاعلية متجددة ومتزايدة. (احمد حلمي،1967،ص58)

ثالثا: التوافق المهني

1- تعريف التوافق المهني:

للتوافق المهني العديد من التعريفات: فيعرف: " كقدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية مرضية مع من يشرفون عليه أو يعملون معه، كما يتضمن قدرات الفرد على التواءم مع بيئته الاجتماعية في مختلف نواحيها المهنية والاقتصادية والمنزلية". (عزت راجح،1970، ص418).

ويعرفه بدوي بأنه "إيجاد علاقة تناسق بين الفرد أو جماعة في موقف اجتماعي في المجال المهني ". (زكي بدوي ،1977، ص8) ويشمل حسب فرج عبد القادر طه " توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به و توافقه لخصائصه الذاتية، وتوافقه مع مطالب العمل نفسه وتوافقه مع قدراته الخاصة وميوله ومزاجه". (عبد القادر طه،1980، ص 39)

في حين يعتبره عباس محمود عوض: " أنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية والمحافظة على هذا التلاؤم ."

أما محمد سلامة غباري: " فيعتبره ذلك التكيف السليم مع ظروف العمل أو الظروف الأسرية ومع المجتمع الخارجي بما يشعر العامل بأنه راض عن نفسه وعديم الشكوى في الحياة مما يساعده على الإنتاج الأفضل كما وكيفا". (حمدي ياسين وآخرون، 1999، ص 21)

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تقديم التعريف الآتي: التوافق المهني هو عبارة عن تلك العمليات التي يقوم بها الفرد في عمله قصد تحقيق مجموعة من الطموحات والحاجات التي تمكنه من الشعور بالرضا والراحة النفسية. وهو أحد مجالات التوافق العام فحياة الإنسان موزعة في أغلبها بين الحياة الأسرية والحياة المهنية.

2- العوامل المؤثرة في التوافق المهني :

هنالك العديد من العوامل التي تؤثر في التوافق المهني للفرد ورضاه عن عمله، سواء كانت حضارية وتكنولوجية أو عوامل تتعلق بالعمل نفسه (كطبيعته وما يسوده من علاقات) أو عوامل مرتبطة برؤساء العمل وظروفه أو عوامل تتعلق بشخصية الفرد، وفيما يلي عرض لهذه العوامل:

أ-العوامل الحضارية والتكنولوجية:

يتأثر التوافق المهني للعامل بما يحدث في حياته اليومية من تغيرات حضارية وتكنولوجية، تزعزع أمنه واستقراره النفسي وتجعله يتردد بين الرضا والقنوط، فقد أحدثت التكنولوجيا تغيرات مهمة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلّة الحاجة إلى العمل اليدوي، وتطوير الآلة ومنافسيتها القوية للإنسان في موقع عمله ما تسبب في ترك كثير من العاملين لأعمالهم، كما أدت من ناحية أخرى إلى ارتفاع معدلات الإنتاج وإلى نقص الاحتياجات للعمالة، كما صحب التطور التكنولوجي تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي يعتمد على التخصص في العمل، وقد تأثر موقع الإنسان فبدل من أن يكون هو الأساس لعملية الإنتاج أصبح أداة لها، ناهيك على أن التكنولوجيات تتطلب قدرات عقلية عالية لاعتمادها على الآلة مما يسبب قلقا مستمرا وتهديدا دائما للعامل. (السيد أبو النيل، 1982 ص 227)

ب-العوامل المرتبطة بالعامل:

هناك عوامل تتعلق بعمل العامل وطبيعته، أي وضع العامل المناسب في العمل المناسب له من حيث قدراته وميوله، ونتيجة لعدم وجود الاختيار و التوجيه المهني

السليم نجد العامل يترك عمله لعجزه عن تحقيق التوافق المهني والذي يترتب عنه فصله من عمله أو فرض نقله إلى غيره نتيجة انخفاض كفاءته الإنتاجية ولعلنا ندرك مقدار شعور الفرد باليأس وفقدان الثقة بالنفس وما ينتج عن ذلك من تحويل العدوان الناجم عما يصادفه من إحباط متكرر إلى مستوى علاقاته مع الزملاء ومع العمل نفسه ومع المنظمة وخارجها وفي حياته حتى الشخصية والاجتماعية.

ج-العوامل المرتبطة بالرؤساء:

يوجد عدد من العوامل ترتبط بالمديرين والمشرفين على العمل منها ما أشار إليه "التابعي" في قوله: إن طبيعة عمل الرئيس أو المشرف هو تحديد المسؤوليات وتنسيق مجهودات مرؤوسيه لتحقيق أهداف إدارته أو قسمه أو منظمته، بما يتفق وأهداف المنظمة ككل، وأن المرؤوسين لاتهمهم أعمال ومسؤوليات رؤسائهم بقدر ما يهمهم أن يعاملوا بود، فإذا استطاع الرئيس أو المشرف نقل هذه المشاعر فإنه بذلك يحوز على ثقة مرؤوسيه وبالتالي يدفعهم إلى الإنتاج والاستمرار في العمل بروح الفريق الواحد .

وحيث تسود العلاقات الاجتماعية والنفسية الصحيحة بين الرئيس والمرؤوس ينشأ عن ذلك عامل هام هو إشاعة الأمن النفسي، إضافة إلى زيادة الإنتاج من جانب وتحقيق رضا مهني من جانب آخر، كما أن للبيئة الإدارية بالنسبة للأعمال الإشرافية والقيادية أهمية بالغة في مدى التوافق المهني للفرد، فقد أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت على نمط الإشراف إلى وجود علاقة بين نمط الإشراف ورضا المرؤوسين عن العمل فقد أشارت دراسات جامعة (ميتشجان) إلى أن المشرف الذي يجعل مرؤوسيه محل اهتمام وقيم علاقات طيبة بينه وبينهم على أساس التفاهم والانسجام، يخلق بيئة عمل تحقق الرضا للعاملين والعكس في حالة اعتباره للعمل حالة ثانوية. (عبد الرحمان الهيجان، 1998، ص 22)

د-العوامل المرتبطة بظروف العمل:

يقصد بظروف العمل كل ما يحيط بالفرد في عمله ويؤثر في سلوكه وأدائه، وفي ميوله اتجاه عمله والمجموعة التي يعمل معها والإدارة التي يتبعها والمنظمة التي ينتمي إليها.

وهناك عوامل متعلقة بظروف العمل ومدى تأثيرها على العاملين وهذا ما أشار إليه أبو النيل في قوله: " لقد اهتم المختصون في المجال الصناعي وعلى وجه خاص المهتمين بالكفاية الإنتاجية وزيادة الإنتاج بدراسة تأثير الظروف الفيزيائية من ضوضاء وإضاءة وحرارة ورطوبة وغازات على كفاءة العامل وقدرته على العمل، فقد يتعرض العامل في أماكن العمل مهما كانت طبيعة الأعمال التي يقوم بها إلى العديد من الظروف المختلفة التي تؤثر على مستوى أدائه سلباً أو إيجاباً، فوجود العامل مثلاً في بيئة حارة ورطبة تجعله يختلف في

أدائه عن العامل الذي يعيش في بيئة ذات أجواء معتدلة أو باردة". (السيد أبو النيل، 1982، ص 41)
هـ-العوامل الشخصية:

تتجلى العوامل الشخصية المؤثرة في التوافق المهني فيما يلي:
1-الحالة الصحية: التي ترجع إلى أساس فسيولوجي ذلك أن أي خلل في التكوينات الجسمية يؤدي إلى خلل في وظائفها وهذا بطبيعة الحال يؤثر في سلوك الأفراد وفي استجاباتهم للمواقف المختلفة، فكلما كان الخلل كبيرا كان تأثيره أعمقا.

2-الحالة النفسية أو المزاجية: كالأضطرابات النفسية والانفعالية والصراع والقلق والإحباط كلها عوامل مؤثرة في الصحة النفسية للفرد وهذا بالتأكيد يؤثر على توافقه المهني.

لكن هناك عوامل أخرى ذات أهمية في تحقيق التوافق المهني يمكن إيجازها فيما يلي:

- الراتب والمميزات المالية: حيث أن الرضا عن الراتب يعتبر من العوامل الهامة المتصلة بالرضا المهني أو الوظيفي وما يترتب عليه من توافق مهني.
- العلاقات الإنسانية: إن العلاقات الإنسانية تعتبر من المتغيرات المهمة والمؤثرة في التوافق المهني للأفراد، فكلما كانت العلاقات ايجابية، كلما كان لها تأثيرا ايجابيا على الكفاءة والتوافق في العمل والعكس صحيح.
- الإدارة والإشراف: عندما يكون العامل أو الموظف راضيا عن عمله فان ذلك يدل على أن علاقته بالمؤسسة أو المنظمة وأنظمتها ولوائحها جيدة.
- الحراك المهني: ونقصد به انتقال الفرد العامل إلى رتبة أو وظيفة أعلى وبالتالي يحصل العامل على زيادة في المزايا المادية والمعنوية.
- التكيف مع البيئة: وهو شعور العامل تجاه عمله شعورا جيدا وتحقيقه للتقدم والحضور الايجابي ما يعكس الرغبة الشديدة في مشاركة الآخرين والتفاعل معهم مع القدرة على الاحتفاظ بعنصري الانجاز والسرعة في تحقيق النجاح. (السيد أبو النيل، 1982، ص 41)

3- أسباب سوء التوافق المهني:

إن أسباب سوء التوافق تعود للعديد من الأسباب وفيما يلي عرض لهذه الأسباب:

1- أسباب تعود للعامل نفسه مثل عدم الشعور بالأمن والحساسية الزائدة والخوف والإنهاك والقصور الإدراكي والإكثار من الأخطاء والحوادث والتمرد والإسراف في الشكوى.

2- أسباب تعود للعمل مثل سياسة التدريب والتوظيف وشخصيات المديرين والمشرفين والرؤساء المحيطين به وسياسة الترقية والأجور وعدم وجود تعليمات واضحة وكثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء والمرؤوسين.

3- أسباب تعود إلى البيئة تتعلق بظروف البيئة غير الملائمة، ومرض أحد أفراد العائلة، وسوء الحالة المالية والسكن البعيد وغير المناسب، والصراعات داخل الأسرة، والملاحظ أن الشعور بالتعب الملل تعتبر من العوامل المؤثرة على التوافق المهني والتي تؤدي إلى سوء التوافق وخاصة بالنسبة للأعمال النمطية المتكررة، حيث يسبب تعباً جسدياً أو عضوياً أو عصبياً أو عقلياً أو حسيماً، ويمكن قياس تعب العامل من خلال كمية الإنتاج ونوعيته، أما الملل فهو حالة نفسية تصيب الفرد نتيجة قيامة بنشاط تنقصه الدافعية أو استمرار الفرد في الموقف لا يميل إليه وينجم عن ذلك كراهية العامل بالاستمرار في النشاط أو الموقف وضعف الاحتكام به. (نعيم الرفاعي، 1969، ص34)

4- يوجد سبب آخر لسوء التوافق المهني هو أوجه الضعف في التنظيم الاجتماعي والعلاقات الشخصية الداخلية بين العاملين في المؤسسات، حيث ضعف الاتصال بين بعضهم البعض، ونقص إحساسهم بالتعاون وهذا ما له أثر على الإنتاج، بالإضافة إلى سبب عدم الرضا المهني، ربما لا يكون أساساً راجعاً إلى موقف العمل ذاته بل يكون مرجعه سوء توافق شخصي عام كالصراعات في المنزل أو مع الزملاء.

حسب "لندجرن" فإنه يبرز بعض عوامل سوء التوافق المهني في قوله أن هناك نوعين من الأجواء النفسية يؤديان إلى بعث التوترات في مواقفهما جو التسلط وجو المنافسة فهذان الجوان الإداريان والانفعاليان يمكنهما أن يحدث سوء التوافق في العمل.

ففي ظروف التسلط يكون الاتصال بين الإدارة والعمال بأقل قدر ممكن فالعمال عليهم طاعة الأوامر بدون مناقشة ويكون الاهتمام منصب على النظام والانصياع وليس على التعبير الذاتي والابتكار، مما يشعر العمل بالاستياء لا يستطيع إيصال شكواه للإدارة أو لأنه يدرك أن عمله لا يهتم به أحد أو قد يشعر بالاستياء لأنه يحس أن لديه فكرة تساعده في عملية الإنتاج، ولكنه لا يستطيع أن يناقش مع أي مسؤول. أما في ظروف المنافسة فإن الاهتمام يكون منصبا على قدرة العامل على أن يتفوق على الآخرين الذين يتصارعون لنفس الهدف، وهذا ما يؤدي إلى موقف يجعل فيه حوافز أقوى لدى الأفراد للإنتاج والابتكار، ثم يضيف أن العمل يمكن

أن يساعد العامل في تحقيق توافقه بأن يعطيه دورا مهنيا ويتيح له فرصة الإحساس بالتوحد بالجماعة، وبأن صاحب العمل أو المدير عليه أن يتفق مع التنظيمات التي نظمها العمال لا أن يعارضها، ويدرك أن الحوافز التي تدفع هي معظمها انفعالية ونفسية أكثر منها اقتصادية. (نعيم الرفاعي، 1969 ص34)

الخاتمة

مما سبق عرضه يمكن القول أن الصحة النفسية تهتم بتكوين الأفراد وعلاجهم ووقايتهم من العيوب السلوكية أو النفسية في مختلف مراحل نموهم، لذلك من الضروري دراسة هذا الفرد في أسرته وفي المدرسة وفي مواقع العمل، كذلك من حيث علاقاته بالمجتمع، وكذلك دراسة العوامل التي تؤثر فيه وهذا حتى نجعله أكثر توافقا في مختلف جوانب حياته، ومنه الحفاظ على صحته النفسية حتى يكون أكثر إنتاجية وفعالية سواء في عمله أو أسرته أو مجتمعه.

المراجع

- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط 4، 2005.
- عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي الاسكندرية، 1999.
- محمد قاسم عبد الله، مدخل الى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الطبعة الأولى، 2001.
- عبد الغفار عبد السلام، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر، 2001.
- إبراهيم شوقي عبد الحميد: علم النفس وتكنولوجيا الصناعة، دار قباء للطباعة، القاهرة، مصر 1998.
- حلمي المليجي، وعبد المنعم المليجي: النمو النفسي وديناميته، دار النهضة العربية، بيروت، 1973.
- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف، القاهرة، 1988.
- طه فرج عبد القادر، سيكولوجية الشخصية المعاقة للإنتاج، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1980.
- سعد جلال، المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- ديانا هيلز، روبرت هيلز، العناية بالعقل والنفس، تعريب واقتباس وتقديم الدكتور عبد العالي الجسماني، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 1999.
- عباس محمود عوض، الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989.
- أحمد عزت راجح، علم النفس الصناعي، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، 1970.

الصحة النفسية والتوافق المهني: مقارنة تحليلية

- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1977.
- فرج عبد القادر طه، سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1980.
- حمدي ياسين، علي عسكر، حسن الموسوي، علم النفس الصناعي بين النظرية والتطبيق، دار الكتاب الحديث، 1999.
- محمود السيد أبو النيل، علاقة ظروف العمل بالاضطرابات السيكوسوماتية، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- أحمد بن عبد الرحمان الهيجان، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض 1998.
- نعيم الرفاعي، الصحة النفسية (دراسة سيكولوجية التكيف)، مطبعة طربين، دمشق، 1969.