**الأعمال الموجهة في مادة التكيف المدرسي والمهني**

**لفائدة طلبة السنة ثالثة لسانس توجيه وإرشاد(الفوج الرابع)**

**علاقة التكيف وسوء التكيف بالصحة النفسية في الوسط المهني**

 تهتم أغلب مبادرات تعزيز الصحة والسلامة المهنية في كثير من المؤسسات عند وضع أنظمة الصحة والسلامة المهنية لها بالمخاطر المادية التي قد تؤثر سلباً على صحة الموظف البدنية كالمخاطر الفيزيائية والكيميائية والميكانيكية فقط، وتغض الطرف عن الصحة النفسية للموظف التي قد تؤثر بشكل كبير على رفع كفاءة الصحة البدنية له، كما أنها قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في الحد من إصابات كثيرة أثناء أداء العامل لمهامه الوظيفية، كما أنها ترفع من كفاءته الإنتاجية، مما ينعكس ذلك إيجاباً على اقتصاد المؤسسة بشكل خاص والبلد بشكل عام.

فسوء التكيف في بيئة العمل أو في إنتاجية العامل لا يمكن العامل من أن يؤدي عمله بجودة عالية وتكون راحته النفسية في العمل منخفضة جداً، فكثير من المؤسسات الذكية تعمل على تعزيز الصحة النفسية للموظفين من أجل زيادة الإنتاج، حيث أن كثير من المشاكل الإنتاجية ترجع إلى سوء التكيف المهني بسبب الضغوطات النفسية في بيئة العمل كونها ذات تأثير كبير على أداء العامل. وهناك عوامل عديدة في العمل تؤثر على صحة الموظف النفسية منها؛ ضغط العمل، وعدم العمل بروح الفريق الواحد، وساعات العمل الطويلة، وتجاهل الموظف من قبل المسؤول، وقلة التواصل بين الموظف والمسؤول، كما أن قلة تحفيز الموظفين يؤثر سلبا على صحة الموظف النفسية، وقد يولد ذلك الشعور بالاكتئاب والقلق، والتوتر فهناك الكثير من الموظفين يتغيبون عن العمل بسبب الاكتئاب والقلق والتوتر الذي يعانونه في العمل أكثر منه بسبب الإصابات والأمراض البدنية، مما قد ينتج عن هذا الشعور النفسي إلى انخفاض الصحة العامة وظهور بعض التغيرات الفسيولوجية في الجسم وبالتالي ظهور بعض الأمراض العضوية كارتفاع ضغط الدم والسكري وبعض الأمراض التي تؤثر على القلب والشرايين الذي قد يؤدي في بعض الأحيان إلى إصابة الإنسان بالنوبات القلبية، إضافة إلى ذلك يؤدي ضعف الصحة النفسية للموظف، وإلى زيادة احتمالية الإصابة ببعض الأورام السرطانية بسبب ضعف جهاز المناعة لدى الفرد نتيجة الانفعالات النفسية التي تحدث له، وأمراض أخرى كآلام الظهر والمعدة والرأس والصداع النصفي، وكل ذلك بدوره يؤثر على الإنتاجية أثناء أداء العامل لمهام عمله.

 البيئة الصحية في العمل هي التي تحقق الرضا الوظيفي لدى العاملين في المؤسسة فلابد أن تكون مواضيع الصحة النفسية من ضمن أولويات المواضيع في كل أماكن العمل، كما أنه من المهم أن تكون الإدارة العليا على دراية بأهمية الصحة النفسية في مكان العمل وآثارها الإيجابية والسلبية على الموظف وعلى العمل بشكل عام، حيث يمنح ذلك الراحة للموظف للحديث ومناقشة أية مشكلة نفسية تواجهه سواء في العمل أو حتى في المنزل، بالإضافة إلى ذلك وجود المسؤول قريب من الموظف يسهل عليه اكتشاف أية معاناة يعانيها الموظف أو أي سلوك غير طبيعي لديه، كما أن رفع الروح المعنوية للموظف عن طريق التحفيز المستمر، وكذلك رفع ثقافة العمل بروح الفريق الواحد في المؤسسة ليس فقط من قبل المسؤول، بل أيضاً من قبل الموظف نفسه، يدعم الصحة النفسية، وبالتالي يؤثر بشكل إيجابي على الإنتاجية ويرفع الاقتصاد العام للمؤسسة وللبلد.