

## دور الراحة في مكان العمل في تحقيق الصحة النفسية ببيئة العمل

## The role of comfort in the workplace in achieving mental health in the work environment

فاطمة شتوح

جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي-تبسة (الجزائر)،

fatma.chettouh@univ-tebessa.dz

تاريخ النشر: 2023/06/18

تاريخ القبول: 2023/06/11

تاريخ الاستلام: 2023/01/09

**Abstract:**

Our study aims to address the theoretical approaches contained about comfort in the workplace, and mental health, which are considered a basic requirement for the stability of the individual, and achieving its balance through the processes of compatibility and adaptation .

This is what the individual and the organization seek continuously with the help of his work environment with the comfort it provides his physical mental, cognitive, psychological, and social development is achieved, which achieves mental health.

**Key words:** mental health, comfort in the workplace, the work environment.

**المخلص:**

تهدف دراستنا إلى معالجة المقاربات النظرية الواردة حول الراحة في مكان العمل و الصحة النفسية و التي تعتبر مطلباً أساسياً لاستقرار الفرد و تحقيقه لتوازنه من خلال عمليتي التوافق و التكيف

و هذا ما يسعى إليه الفرد و المنظمة بشكل مستمر، مستعينا في بيئة عمله و ما توفره له من راحة و رفاهية تحقق نموه الجسمي والعقلي، المعرفي و النفسي والاجتماعي مما يحقق الصحة النفسية.

**كلمات مفتاحية:** الصحة النفسية، الراحة في مكان العمل، بيئة العمل.

## 1. مقدمة:

ترتبط الصحة النفسية بسلامة الفرد و قدرته على بناء علاقاته الاجتماعية ،وهي مصدر الاستقرار و الراحة وهذا من خلال ما تحققه للفرد من قدرة على ممارسة أدواره بفاعلية و أريحية ، وعدم قدرة بعض الأفراد على تحقيقها يجعلهم في حالة من عدم التوافق و عدم التكيف مع بيئاتهم وهذا بدوره يؤثر على سلوكياتهم وعلى علاقاتهم وحتى على نفسياتهم تأثيرا سلبيا ، ومن هنا برزت قيمة تحقيق الصحة النفسية و السعي إلى ذلك بكل الجهود و بمختلف الوسائل في أي مكان وأي بيئة يتواجد بها الفرد .

وهذا ما يدعونا للحديث عن متغيرات أخرى ترتبط ببيئة العمل و لعل من أهمها توفير الراحة في مكان العمل خاصة أن قدرة المنظمات و المؤسسات على التأثير، ودفع أفرادها إلى تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها يرتبط بما تقدمه من خدمات لهؤلاء الأفراد في مناصب عملهم ليكونوا مرتاحين وقادرين على الأداء الفعال المطلوب منهم، وما يتولد من مشاعر التوافق،التكيف،الرضا و الانتماء و الولاء وغيرها.

وبهذا نضمن نجاحه،وقدرته على الأداء و الإبداع و التميز و أن يحيا حياة سعيدة، محققا أدواره قائما بواجباته مساعدا نفسه وغيره، ويظهر بوضوح دور الراحة في مكان العمل في خلق و تحقيق الصحة النفسية للعامل في بيئة عمله

كما تبرز أهمية هذه الدراسة في تناول مفهوم حديث نوعا ما ضمن الفكر الإداري و هو الراحة في مكان العمل، وهو من المفاهيم التي تسعى إلى خلق بيئة عمل أكثر أمنا و راحة و سعادة و فعالية ، وهذا ما استقطب الباحثين و الدارسين لمعالجة هذا المفهوم خاصة و أن الاهتمام تزايد من قبل المنظمات و المؤسسات على اختلاف مجالات نشاطها بالمورد البشري باعتباره العنصر الأهم و الاستثمار فيه هو الأنجع وهذا من خلال توفير الراحة في منصب العمل وما يشمله، العلاقات الاجتماعية ، الحالة النفسية للفرد، وغيرها

## 2. الصحة النفسية:

### 1.2 تعريف الصحة النفسية:.

تعددت التعاريف و تنوعت وهذا لما لهذا المصطلح من قيمة في العديد من المجالات ونذكر من بين أهم التعاريف :

## دور الراحة في مكان العمل في تحقيق الصحة النفسية ببيئة العمل

حيث تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) 1946: "الصحة النفسية بأنها حالة من الشعور التام بالسعادة أو الراحة الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليست الخلو من المرض"

أما الجمعية الوطنية الأمريكية للصحة النفسية فتعرفها: "الصحة النفسية تشير إلى مظاهر السلوك التي يتحلّى بها المجتمع بالصحة النفسية وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، القدرة على تقدير الآخرين، والقدرة على مقابلة متطلبات الحياة. (الداهري، 2005، 26) وتعرف أيضا بأنها: "الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا) شخصا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام ( زهران، 2005، 9 )

وهي أيضا " الصحة النفسية هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعا بالتوافق الشخصي والاجتماعي و الاتزان الانفعالي، ويكون إيجابيا خلاقا مبدعا يشعر بالسعادة والرضا، قادرا على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعيا بإمكانياته الحقيقية، قادرا على استخدامها في أمثل صورة ممكنة" ( الخالدي، 2009، 33) وقد عرفها "حسن منسي" (1998) "بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله، أي يشعر بالرضا التام عن سلوكياته اللفظية والعملية المباشرة وغير المباشرة و قدرته على التكيف و العيش بسلام مع المجتمع الذي يعيش فيها عملية التوافق هذه تكون على المستوى البيولوجي أو السيكولوجي أو الاجتماعي(زبيدي ناصر الدين، 2012، ص90-91)

ويستعمل سعد جلال في كتابه "الصحة العقلية" كلا من الصحة العقلية والصحة النفسية بالتبادل، إذ في رأيه أنهما لا يختلفان عن بعضهما في المعنى فالصحة النفسية إذن علم يهدف إلى الوقاية من الأمراض العقلية وعلاجها، وهو يستمد مادته من علوم مختلفة كعلم النفس ودراسة الطفولة والتربية وعلم الاجتماع، والغرض الأسمى هو مساعدة الفرد على التكيف تكيفا سليما مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية (القطب محمد، 2001، ص252).

والصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم و الاضطراب مليئة بالتحمس ويعني كذلك أن الفرد يرضى عن نفسه ويتقبل ذاته والآخرين. (مصطفى فهمي، 1995، ص 16).

مما تقدم نصل إلى أن الصحة النفسية باختصار هي الحالة التي يعيشها الفرد من خلال تحقيقه لعمليتي التوافق و التكيف مع نفسه و بيئته ، و التي تجعله يشعر بالرضا و السعادة و تدفعه إلى الانجاز و العطاء، وهي تتعكس على سلوكيات الفرد و انفعالاته و موافقه .

## 2.2 المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

نظرا لأهمية هذا المفهوم فهو يرتبط بعدة مفاهيم بشكل أساسي نذكر منها :

### -التوافق الشخصي:

هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الشخصي ، كم يتمثل في اعتماده على نفسه ، و إحساسه بقيمته ، وشعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير ، و الشعور بالانتماء ، و التحرر من ميل إلى الإنفراد ، و الخلو من الأمراض العصبية ، و كذلك شعوره بذاته أو برضاه عن نفسه، وبخلوه من علامات الانحراف النفسي. (الخالدي، 2009 ، 99)

### -التوافق الاجتماعي:

وهو أن يتصف الفرد بدرجة مناسبة من التوافق النفسي، ويمتلك درجة مناسبة من المرونة في تعامله مع الآخرين، وناجح إلى حد كبير في إقامة علاقات اجتماعية فعالة معهم .

### -الاتزان الانفعالي:

وهو أن يتصف الفرد بمستوى مناسب من الثبات الانفعالي أو الاستقرار النفسي ولديه القدرة على ضبط النفس. و المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة المألوف من المواقف و الجديد منها (مالك، ألاء: 2021، ص518).

### - التوافق الانفعالي :

هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها ، و المحافظة على التوازن في حياة الفرد الانفعالية و التعبير عنها بالشكل

## دور الراحة في مكان العمل في تحقيق الصحة النفسية ببيئة العمل

الذي يتناسب مع الموقف و هو أن يكون لفرد متزناً انفعالياً و أن يتخذ موقف انفعالياً مناسباً لما يمر به من مواقف (مالك، ألاء: 2021، ص 519)

- التكيف :

ويقصد به انسجام الفرد مع محيطه وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية و يعد عملية دينامية مستمرة بين الفرد و بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها بهدف تعديل السلوك بما يتوافق مع البيئة الاجتماعية: مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ويشمل التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي، التكيف الأكاديمي، التكيف المهني. (يونسى كريمة، 2017، ص 60).

- تحقيق الذات:

وهو أن يتصف بالاتجاه الواقعي نحو نفسه، مدركاً لإمكاناته وتقبله لذاته ويتعامل مع الآخرين أو مع المواقف على هذا الأساس، فضلاً عن تركزه حول المشاكل التي تصادفه بدلاً من تركزه حول نفسه. (الخالدي، 2000، 41).

### 2.3 أبعاد ( مؤشرات ) الصحة النفسية :

للصحة النفسية علامات تتجم عنها، و مؤشرات تشير إليها و دلالات تدل عليها، تشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة، يتوافر كثير منها لدى الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية و نورد هنا بعض العلامات منها: ( هناء، 2016، ص 8).

- النظرة الواقعية للحياة .

- تكيف مستوى طموح الفرد مع مستوى إمكاناته.

- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد

- توافر مجموعة من السمات الشخصية تعتبر كمؤشرات على الصحة النفسية هي :

الاستقرار العاطفي ، اتساع الأفق، التفكير العلمي، مفهوم الذات، المسؤولية الاجتماعية، المرونة .

- توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية و مجموعة من القيم .

### 3. الراحة في العمل :

#### 1.3 مفهوم الراحة ::

تعتبر الراحة السبيل إلى السعادة، وينظر إليها كطريقة لتحقيق الفرح في الحياة من خلال أمور بسيطة جدا تشعر الفرد بالأمان و البهجة، فهي مطلب مهم و ضروري لتحقيق الاستقرار النفسي، و الابتعاد عن الأمراض و الاضطرابات النفسية، ويؤدي ذلك إلى تحقيق التوازن بين الصحة النفسية و الاجتماعية و الجسدية أو الجسمية، بالإضافة إلى أن الفرد الذي يمتلك الراحة ويعيش بها يكون أكثر تمتعا بعلاقات أسرية و اجتماعية سليمة، ويزيد ذلك من قدرته على الإنتاج والتعلم، أما الطرف النقيض فسيؤثر حتما في أداء الفرد العائلي و الأكاديمي و الاجتماعي فتزعج الاستقرار النفسي و تدخل الفرد في دوامه من القلق و التوتر، ومن ثم فمفهوم الراحة يرتبط بالارتياح أي أن يكون الإنسان مرتاحا وهي شعور نفسي وجسدي وغالبا ما يقال أنه شعور باليسر، وهي نسبية فلكل شخص ما يوفر راحته (سارة، 2021، ص ص45-46).

#### - تعريف الراحة في مكان العمل:

يعتبر مصطلح الراحة في مكان العمل من المصطلحات الحديثة التي اهتم بها الفكر الإداري باعتبارها تهتم بأحد أهم العناصر التي تستثمر فيها المؤسسات و المنظمات على اختلاف مجالاتها و تعرف بأنها :

فهو حالة انفعالية ايجابية ممتعة و هادفة، تعكس قدرة الموظف على حل مشاكل العمل و التواصل مع الآخرين بشكل ايجابي و حصوله على المعلومات بشكل واضح لأداء العمل (سمية، سهيل، 2017 ص343).

كما تعرف الراحة في مكان العمل بأنها السبيل إلى السعادة، و ينظر إليها كطريقة لتحقيق الفرح في الحياة من خلال أمور بسيطة جدا تشعر الفرد بالأمان و البهجة، وهي لا تقتصر على حالة نفسية عامة، أو شيء من الرضي النفسي، بل يشير إلى موقف ملموس حيث يحكم العاملون على جودة بيئة العمل بناءا على خبرتهم و تقييمهم إلى أي مدى تدعم العناصر المكونة لمكان العمل و المهام التي يتكون منها العمل، وهذا ما يقود لفهم أكثر ليس لسلوك الفرد فقط ضمن بيئة العمل، بل و تأثير السياق الاجتماعي و التنظيمي و التفاعلات لديهم، وهي تشمل جميع الوسائل و المعدات و المباني التي من المحتمل أن

## دور الراحة في مكان العمل في تحقيق الصحة النفسية ببيئة العمل

توفر بيئة مريحة أفضل في مكان العمل وفقا لمعايير الوقت الحاضر بما يضمن رفاهية العقل و سلامته .( سارة،2021، ص 49).

ومما سبق يتضح أن الراحة في مكان العمل هي نوع من الحالة النفسية والجسدية و المشاعر التي يعيشها الفرد ضمن بيئة عمله مع مختلف مركباتها، و نتيجة توافر عدد من العناصر المرتبطة بهذه البيئة و التي توفر الراحة و الرفاهية ، مع ضمان تلبية الحاجات الأساسية للعامل ضمن هذه البيئة من سلامة ، أمن، ظروف فيزيقية، نظام اتصال، علاقات اجتماعية ايجابية ، ... الخ .

### 2.3 أهمية فترات الراحة :

إن أفضل علاج للتعب هو الراحة، وفيها يستطيع الفرد أن يجدد طاقته التي استنفذت و يعاود العمل من جديد، وقد أدت فترات الراحة إلى زيادة الإنتاج بنسبة تتراوح ما بين 8 % و 20% إلا أن هناك تداخل ما بين ما يؤدي إليه فترات الراحة من زيادة الدافعية للأفراد و من كيفية وطأة التعب وعلاقة ذلك بالأداء و من الصعب التمييز بينهما، كما تختلف فترات الراحة و طولها من مؤسسة إلى أخرى طبقا لطبيعة العمل و أثر التوقف على سبل الإنتاج و إلى وجود أماكن مستقلة للراحة و غيرها من العوامل، ولقد تفاوتت فترات الراحة التي ثبتت جداولها من 02 دقيقتين إلى 15 دقيقة تحت ظروف مختلفة، كما تفاوت عددها خلال اليوم الواحد من مرة إلى أكثر من مرة، و ينبغي أن يكون طول فترات الراحة و عددها متناسبا مع العمل، وان لم توجد فان العمال يأخذونها خلسة وهي ما يعرف بفترات الراحة غير المسموح بها ولهذا:(مريم،2020، ص71)

- يختلف الحد الأقصى لفترات الراحة و مكانها من عمل لآخر

- أفضل وقت لتقديم فترات الراحة قبل انخفاض الإنتاج مباشرة .

كما يرى البعض أن الراحة في مكان العمل تساهم في توفير إحساس الرضا الوظيفي أو الرفاهية مما يزيد في الإنتاجية، كما تعزز ارتباط العاملين بمكان العمل مما يزيد في مشاعرهم بالانتماء و الولاء، و تساهم أيضا في تخفيف الضغط النفسي و التنظيمي ( Rioux,2016 ).

وقد أشار البعض الآخر إلى أن الراحة في مكان العمل من خلال بيئة عمل ايجابية و مريحة تساهم في تحقيق : ( سارة،2021، ص52).

- إخراج أفضل مهارات العاملين و مواهبهم.
- خلق نوع من المودة بين العاملين و العمل، و الشعور بالملكية مما يقود للإبداع.
- تعزيز قدرة الأفراد العاملين على التواصل فيما بينهم لتحقيق المصلحة المشتركة للمؤسسة و منظومة العمل ككل.
- زيادة رضا الفرد العامل، و الذي ينعكس بشكل ايجابي على إنتاجيته.
- التأثير على جذب الموارد البشرية كجذب أصحاب المواهب نحو التطوع للعمل في هذه الأماكن

وهذا ما يؤدي إلى المواظبة في العمل، زيادة كبيرة في الإنتاج، تجديد الطاقة للعامل، العمل الجيد، تعزيز العلاقات ، رفع الروح المعنوية، الاستمتاع بالعمل، النشاط،... الخ .

### 3.3 أنواع فترات الراحة :

يمكن أن يأخذ تنظيم فترات الراحة أشكالا متعددة نذكر من أهمها : ( حمو، 2011،

ص ص 14-15)

- الراحة التلقائية: وتقوم أساسا على العامل فبإمكانه أخذ راحة بنفسه كلما احتاج لذلك بعد بذل مجهود معين، وعادة ما تكون مدتها قصيرة، لكنها تصبح عديدة و متكررة في حالة الأعمال الشاقة، إلا أن للراحة التلقائية مساوئ تتمثل على وجه الخصوص في تحمل المسؤولية، الانضباط، وكذلك أمن العمال و المؤسسة، كما هو الحال بالنسبة لما يحدث عندما يتفق عامل مع زميله على تعويضه عند أخذه لراحته، و إذا به قد لا يستطيع القيام بذلك العمل في حالة ظهور بعض الطوارئ والتي قد لا تكون لديه الكفاءة اللازمة لمعالجتها، الأمر الذي قد يهدد أمن العمال و المنتجات و الآلات و المؤسسة ككل.
- الراحة المتقدمة: تتمثل في تحول العامل للقيام بعمل آخر عادة ما يكون روتينيا يتطلب درجة من التركيز أقل مما يحتاجه في مهمته الأصلية، و يكون ذلك لفترة معينة من أجل الاستراحة من عملية التركيز أو الجهد المبذول في المهمة الأصلية، وغالبا ما يتمثل ذلك في تنظيف بعض أجزاء الآلة أو مكان العمل و ترتيب أمور الشغل المختلفة، ويعتبر هذا النوع من فترات الراحة مقبولا جدا من الناحية الفيزيولوجية، وذلك باعتبار أنه لا يمكن لأي كان أن يعمل باستمرار، سواء تعلق الأمر بعمل يدوي أو ذهني، و هذا بطبيعة الحال إذا لم يصبح عدد هذه الفترات و مدتها أمرا مبالغا فيه .



## دور الراحة في مكان العمل في تحقيق الصحة النفسية ببيئة العمل

- الراحة التابعة لطبيعة العمل: يمكن أن يتم تصميم الآلة بصفة خاصة و العمل بصفة عامة، بحيث يقوم ذلك على أساس إدراج فترات معينة من الراحة للعامل، و عادة ما يكون ذلك في شكل فترات انتظار تبعا للمراحل التي تمر بها كما هو الحال عندما ينتظرها العامل لتبرد أو لانتهائها من مرحلة ما، وهذا النوع من الراحة شائع خصوصا لدى مصالح الخدمات أين يرتاح العمل في انتظار وصول التعليمات أو الزبائن، أما في سلسلة الإنتاج فان الأمر مرهون بمهارة و سرعة العامل، فكلما عمل بسرعة كلما انتظر أكثر قبل المواصلة من جديد، غير أن السرعة تتخفف مع تقدم السن، وهو ما يساعد الشباب على الاستفادة أكثر من هذا النوع من فترات الراحة، وهذا بخلاف المتقدمين في السن الذين عادة ما يضطرون للعمل بدون توقف للمحافظة على الوتيرة المفروضة عليهم ما ينجر عنه تعب إضافي، يبقى أن هذه الفئة الأخيرة تتوفر على عنصر الخبرة التي هي عامل لا يستهان به في هذا المجال، إذ أنه يمكن للعمال المتقدمين في السن الاعتماد على خبرتهم لمسايرة وتيرة العمل، وبالتالي الاستفادة من فترات الراحة التابعة لطبيعة العمل .

- الراحة المحددة : وهي عبارة عن فترات تحددها المؤسسة في إطار تنظيم العمل، و عادة ما تتوصل في مدة تتراوح ما بين 10 إلى 15 دقيقة، في منتصف فترة العمل الصباحية و أخرى منتصف فترة العمل المسائية، بالإضافة إلى الفترة المخصصة لتناول وجبة الغذاء و عموما فان مدة فترات الراحة وعددها يختلف باختلاف طبيعة العمل و نوع التنظيم المتبع، و فيما إذا كانت رقيقة أنواع أخرى من فترات الراحة أم لا، حيث وجد أن إدخال فترات الراحة المحددة يؤدي إلى انخفاض فترات الراحة التلقائية و المقنعة، زيادة على ذلك فان طبيعة العمل في حد ذاتها قد تفرض نوعا معينا أو أكثر من فترات الراحة كما قد تتطلب لذلك مدة زمنية معينة .

### 4.3 أبعاد الراحة في مكان العمل :

وتشمل الراحة في مكان العمل الأبعاد التالية :

- البعد الوظيفي : و يمثل الراحة الوظيفية حيث يشير إلى الوظيفة المتصورة ( والتي يدرکہا الفرد لوظيفته) وترتبط بالنشاطات و المهام لكل وظيفة أو عمل حسب نوعه و طبيعته ، ويشمل كل ما توفره بيئة العمل من عناصر مساعدة و معينة للأداء الفعال كالظروف

الفيزيائية، الوسائل المتطورة و الحديثة، تصميم الجيد لمكان العمل، نظام اتصال فعال... الخ ( Vischer,2006, p11 ).

- البعد الجسدي: و يمثل الراحة الجسمية أو الجسدية للعامل، حيث يتوفر شعور الارتياح و الرفاهية نتيجة الظروف الداخلية و الخارجية ببيئة العامل التي تتوفر مثل: السلامة، النظافة، الراحة، الإضاءة، الضوضاء... الخ، أي تلبية الاحتياجات الأساسية للفرد. ( psychology wiki,2018 ).

- البعد النفسي و الاجتماعي: و يمثل الراحة النفسية ضمن بيئة اجتماعية مريحة ضمن بيئة العمل، وما يرتبط بذلك من مشاعر كالانتماء، الرضا، تحقيق الذات، التوافق، التكيف، الارتباط، التواصل، بناء العلاقات، ... الخ، أي باختصار وجود علاقة ايجابية في اتجاهين بين الموظف و مؤسسته حيث يدرك كلا الطرفين احتياجاتهما الخاصة و الطريقة التي يدعم بها كل منهما الآخر من أجل الوفاء بتلك الاحتياجات، وبتعاون الموظف و مؤسسته يتم ضمان الفائدة المتبادلة الناتجة عن الاستثمار في تلك العلاقة 12 ( Vischer,2006,p )

#### 4. الراحة في مكان العمل و الصحة النفسية :

إن الصحة النفسية ضرورية جدا للعاملين في كل قطاع من قطاعات المجتمع لأنها تساعدهم على تحقيق التنمية الاجتماعية و الاقتصادية ، و تمثل مشاكل الصحة النفسية في العمل سلسلة متصلة ففي حالة الصحة النفسية الجيدة، يشعر الفرد بحالة من الراحة و الرفاهية تمكنه من التعامل مع الضغوط العادية للحياة و انجاز العمل بشكل مثمر ومنتج و المساهمة في المجتمع، و من جهة أخرى فان غالبية الأمراض النفسية يمكن علاجها مما تجعل الفرد يعود إلى الوضع الوظيفي و السير على الخطى الشخصية و المهنية، و في الواقع أن هذه المشاكل تحدث بسبب العمل حيث أن أغلبية مشاكل الصحة النفسية في العمل هي مشاكل عابرة و يمكن التخلص منها و علاجها، و مشاكل الصحة النفسية في العمل يمكن أن تحدث لأي شخص و هي لا تعتبر معاناة بالنسبة للأفراد فقط بل تنعكس على المنظمات التي يعملون بها، حيث يتعرض العامل إلى ظواهر مصاحبة للعمل و التي ينتجها احتكاك العامل سواء بزملائه و رؤسائه في العمل، أو تقرضها عليه طبيعة العمل و متطلباته و هي تشكل خطرا على الفرد العامل و صحته و على حالته الوظيفية و المهنية (حمزة، 2017، ص111).

## دور الراحة في مكان العمل في تحقيق الصحة النفسية ببيئة العمل

مما سبق تتضح أهمية الصحة النفسية في بيئة العمل و نجد أن من بين أهم العوامل التي تحقق الصحة النفسية ببيئة العمل هي توفر الراحة بمكان العمل حيث نجد أن العامل كلما تمت تلبية احتياجاته الأساسية ،و متطلبات العمل ،وتحسين ظروف العمل مع مراعاة كل ما يكتسبه من إمكانيات و قدرات و استخدامها و توجيهها بالطريقة السليمة، كلما انتابته المشاعر الايجابية التي بدورها تحقق قدرته على الأداء المطلوب بكل سعادة و رضا و من ثم نجده يتحلى بمستويات مقبولة من الصحة النفسية و هذا ما يجعله يعيش حياته المهنية و الأسرية و الاجتماعية بطريقة جيدة و مقبولة و ايجابية ، وتشمل الراحة في مكان العمل نظام العمل، الاتصالات، العدالة، بيئة العمل و ظروفه، الدعم الاجتماعي، وضوح الدور، السلامة و الأمن، المشاركة ، ضبط ساعات العمل و المناوبة ، ... الخ .

### 5. خاتمة:

اهتم الفكر الإداري الحديث بمتغيرات عديدة من بينها الراحة في مكان العمل و هذا لأمية المتغير و ماله من أثر على المورد البشري و فعاليته ، وقد تم ربطه ضمن هذه الدراسة بمتغير الصحة النفسية باعتبارها نتيجة حتمية لتوفره ببيئة العمل ، ولأنه أصبح من الضروري للمنظمات و المؤسسات على اختلاف نشاطها التفكير بأنجع السبل و الوسائل لتوفير هذا المتغير ببيئات العمل لضمان المعاش السليم للفرد في بيئته المهنية بالدرجة الأولى و الذي سينعكس على باقي المجالات ، وهو يحقق فائدة للفرد و المنظمة على السواء باعتبار الفرد الذي يجد بيئة عمل توفر الراحة و الرفاهية يتحلى بصحة نفسية ، يشمل ذلك الجانب النفسي و الجسمي و الاجتماعي .

### 6. قائمة المراجع:

- 1- حمو بوظرفنة : أهمية تحديد أوقات العمل و فترات الراحة ،مجلة الوقاية و الأرغونوميا ،المجلد 05 ،العدد 02 ، 2011.
- 2- حمزة قوطاس: العدالة التنظيمية و علاقتها بالصحة النفسية ، أطروحة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العمل و التنظيم، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، 2017.
- 3- سارة قويسم: الراحة في العمل لدى العاملين في المؤسسة الجزائرية وعلاقتها بالمتغيرات الشخصية و التنظيمية، أطروحة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العمل و التنظيم، جامعة قسنطينة 2، الجزائر، 2021.

- 4- سمية بن دحو، سهيل مقدم: الارتياح النفسي في العمل و علاقته بالخلفية الفردية للعامل، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد31، ديسمبر2017.
- 5- مريم ارفيس: أهمية العوامل الفيزيائية في المنظمة، مجلة آفاق لعلم الاجتماع، المجلد10، العدد02، ديسمبر2020.
- 6- مالك يوسف، ألاء عثمان: الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية و الإنسانية تصدر عن المركز الجامعي غليزان -الجزائر، العدد03، 2021.
- 7- هناء الشريفى : الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي، مجلة دراسات نفسية، المجلد07، العدد13، 2016.
- 8- يونسى كريمة: التكيف النفسي الاجتماعي و الأكاديمي، لدى الشباب الجامعي: مجلة المرعي، العدد20، 2017.
- 9- psychology wiki, physical confort, [https:// psychology wikia.org/wiki/physical confort](https://psychology.wikia.org/wiki/physical_comfort), 10/12/2022 .
- 10- Rioux, L:comfort at work an indicator of quality of life at work, in G flourey- bahi et al, handbook of environmental psychology and quality of life research, international handbooks, of quality-of-life.(2016).
- 11- Vischer, J.C, the concept of workplace performance and its values to managers, California management review,2006.