

الصحة النفسية للعامل وتأثيرها على بيئة العمل في ظل انعكاسات كوفيد19

*The psychological health of the factor and its impact on the working environment  
under of the reflections of COVID-19.*

باحث الدكتوراه ميهوب علي

جامعة المنار بتونس  
mihoub.ali27@gmail.com

الدكتور ميهوب يوسف

المركز الجامعي نور البشير بولاية البيض  
y.mihoub@cu-elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2020/08/15

تاريخ القبول: 2020/07/18

تاريخ الاستلام: 2020/05/15

الملخص:

أدى الانتشار المتسارع لجائحة كورونا المستجد إلى الإضرار بقطاع العمل بصفة عامة وبصفة خاصة انعكس هذا الأمر على العامل من خلال تعرضه لمجموعة من الضغوط النفسية التي يمكن أن تتحول إلى اضطرابات نفسية خطيرة تؤثر على الصحة النفسية للعامل وبالتالي التأثير على بيئة العمل خصوصا في الدول النامية مثل الجزائر وفي ظل إهمال الرعاية النفسية للعامل، ما وجب التأكيد عليها في ظل القوانين المتعلقة بالعمل.  
الكلمات المفتاحية: الرعاية النفسية، العامل، جائحة كورونا، بيئة العمل، الصحة النفسية.

**Abstract:**

*The fast spread of COVID-19 pandemic has affected the labour sector in general and in particular has been reflected in the worker through a range of psychological pressures that can turn into dangerous psychological disorders affecting the psychological health of the worker so, the Working environment will be touch negatively , especially in developing countries like Algeria, and under the neglect of the psychological care of the factor, which must be confirmed in labour laws.*

**Keywords:** *psychological healthcare, the worker, Corona virus, the working environment, psychological health.*

المؤلف المرسل: د. ميهوب يوسف، الإيميل: y.mihoub@cu-elbayadh.dz

## مقدمة:

يعيش العالم حالياً وضع استثنائي بسبب انتشار جائحة كورونا المستجد التي أثرت على قطاعات حيوية مختلفة كقطاع الصناعة والسياحة والاقتصاد وغيرها، ما استوجب على الدول اتخاذ إجراءات صارمة من خلال فرض الحجر الصحي وتطبيق سياسة التباعد الاجتماعي للسيطرة على انتشار الفيروس، واضطرت العديد من الدول إلى التقليل من العاملين داخل المؤسسات بالإضافة إلى إغلاق بعض المؤسسات الخاصة والشركات من أجل اجتياز مرحلة الحرجة ما انعكس الأمر بالسلب على اقتصاديات الدول بالإضافة إلى انتشار البطالة وضعف القيمة الشرائية نظراً للتركيز الهائل على قطاع الصحة وتوفير الأساسيات لتجاوز الجائحة.

الاستراتيجيات الحالية للبلدان انصبحت على الاهتمام بالرعاية الصحية الجسدية وتوفير سبل الحماية والوقاية من فيروس كورونا المستجد في حين أهملت الصحة النفسية للمواطن بصفة عامة والعامل بصفة خاصة الذي يتعرض لضغوطات من محيطه العائلي والعملي الأمر الذي يجعلنا نطرح الإشكالية الآتية: ما مدى انعكاسات جائحة كورونا المستجد على الصحة النفسية للعامل من خلال الاضطرابات البسيكولوجية المؤثرة على العامل وبيئة عمله؟.

تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على قضية تأثير جائحة كورونا المستجد على الصحة النفسية للعامل من خلال ذكر الاضطرابات النفسية التي قد يكون عرضة لها مما يؤثر بالسلب على عمل المؤسسة خصوصاً في ظل الاهتمام بالرعاية الصحية الجسدية دون النفسية داخل مؤسسات العمل والتي يمكن تصنيفها من ضمن الحوادث النفسية بالرغم من توصيات منظمة العمل الدولية بضرورة توفير هذا النوع من الرعاية مع ضعف المنظومة الصحية في الدول النامية بصفة عامة خصوصاً وأن الجائحة انتشرت بصورة فجائية ما شكل صدمة للدول والشركات والمؤسسات بصفة عامة والعامل بصفة خاصة.

كما للدراسة أهداف يوجد لها أهمية من ناحية العمل على تحديد أخطر الاضطرابات النفسية التي تؤثر على العامل جراء جائحة كورونا من أجل التأكيد على الرعاية النفسية داخل مؤسسة العمل والتركيز على هذا النوع من الرعاية في اتفاقيات العمل الجماعية وإدراجها على أساس أنها حق مكتسب للعامل بصورة فعلية حيث أن العديد من مؤسسات العمل لا تهتم بهذا النوع من الرعاية خصوصاً في الدول النامية على غرار الدول المتطورة التي نجد فيها أخصائيين نفسانيين داخل المؤسسات من أجل التوجيه والتشخيص والرعاية.

وللتطرق لهذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي من أجل تبيان تأثير جائحة كورونا المستجد على الصحة النفسية للعامل بتعداد ردود فعل العامل عند الإصابة باضطراب نفسي، كما استدركنا الدراسة بمنهج تحليلي من أجل توضيح انعكاسات جائحة كورونا على الصحة النفسية للعامل من خلال تحليل نفسيته وتأثير عدم الاهتمام بها في إطار علاقات العمل على عمل المؤسسة.

ولكي نتطرق إلى هذا الموضوع قسمنا الدراسة إلى خطة ثنائية كلاسيكية مبحثين وفي كل مبحث مطلبين حيث تطرقنا في المبحث الأول إلى تعريف الاضطرابات النفسية المؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل وعلاقتها بجائحة كورونا المستجد تناولنا في المطلب الأول تعريف الاضطرابات النفسية المطلب الثاني فتمثل في أسباب الاضطرابات النفسية للعامل وعلاقتها بجائحة كورونا، أما فيما يتعلق بالمبحث الثاني فتطرقنا إلى أنواع الاضطرابات النفسية الناتجة عن كورونا المستجد والمؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل وبيئة عمله تطرقنا في المطلب الأول إلى اضطراب الوسواس القهري والاكتئاب الناتجان عن كورونا المستجد وتأثيرهما على العامل وبيئة عمله أما المطلب الثاني فتمثل في القلق النفسي الحاد واضطراب ما بعد الصدمة

النتائج عن كورونا المستجد وتأثيرهما على العامل وبيئة عمله ، واختتمت الدراسة بخاتمة تطرقنا فيها إلى مجموعة من النتائج والاقتراحات.

**المبحث الأول: تعريف الاضطرابات النفسية المؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل وعلاقتها بجائحة كورونا المستجد**

إن من انعكاسات فيروس كورونا المستجد الاضطرابات النفسية حيث أكدت العديد من الدراسات الحديثة ذلك، وما سنتطرق إليه في هذا تعريف الاضطرابات النفسية في المطلب الأول، أما بالنسبة للمطلب الثاني فسنتناول أسباب الاضطرابات النفسية للعامل وعلاقتها بجائحة كورونا.

#### المطلب الأول: تعريف الاضطرابات النفسية

الاضطرابات النفسية مصطلح يستعمل في مجال علم النفس ولهذا سنقوم بتعريفها لغويا في الفرع الأول ثم في الفرع الثاني سنعرفها اصطلاحا.

#### الفرع الأول: التعريف اللغوي للاضطرابات النفسية

الاضطراب النفسي يتكون من كلمتين:

الاضطراب لغة يقصد به حالة عدم الاستقرار أو فوضى أو بلبلة ومن فعل اضطرب أي اهتز وتلاطم واختل<sup>1</sup>.  
أما كلمة النفس جمع أنفس ونفوس أي بمعنى الروح<sup>2</sup>.

وعند جمع الكلمتان فالاضطراب النفسي لغة يقصد به عدم استقرار النفس والمكونات النفسية.

#### الفرع الثاني: التعريف الاصطلاحي للاضطرابات النفسية

تتعدد التعريفات التي تناولت الاضطراب النفسي، وذلك نظرا لتعدد المدارس والتعقيدات النفسية التي تناولته، وذلك نظرا لتعدد السلوك الإنساني من ناحية أخرى، ولعل أهم التعريفات التي تناولت الاضطراب النفسي مايلي:

عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي الاضطراب النفسي بأنه نمط أو متلازمة سلوكية أو نفسية ذات دلالة إكلينيكية ترتبط سواء بأعراض مؤلمة أو بقصور في واحد أو أكثر من المجالات الهامة في الحياة<sup>3</sup>.

ومصطلح الاضطراب يستخدم للتعبير عن وجود جملة من الأعراض أو التصرفات التي يمكن تمييزها سريريا "إكلينيكيًا" والتي تكون مصحوبة في معظم الحالات بضائقة وتشوش في الوظائف الشخصية، ولا ينبغي إدراج الانحراف أو النزاع الاجتماعي الذي لا يصاحبه خلل أدائي في الشخصية، ضمن الاضطرابات النفسية<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - كلمة اضطراب نفسي، معجم المعاني الجامع، الموقع الإلكتروني.

( (2020/05/12 22:00). اضطراب-نفسى%20(2020/05/12) <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/2020/05/12>

<sup>2</sup> - نفس المرجع السابق.

<sup>3</sup> - American Psychiatric Association (1994): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM- IV), 4th Ed, Washington, D.C.: A.P.A Author.

أشار إليه: رباح محمد أحمد أبو تليخ، أعراض الاضطراب النفسي لدى أصحاب البيوت المهدامة بعد حرب 2014، رسالة ماجستير، تخصص الصحة النفسية والمجتمع، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، السنة الجامعية: 2015-2016، ص: 14.

<sup>4</sup> - منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، الأوصاف السريرية (الكلينيكية والدلائل الإرشادية التشخيصية، المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض (تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية)، ترجمة وحدة الطب النفسي، كلية الطب، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

إن الاضطرابات النفسية تمثل مجموعة من الأعراض والأنماط السلوكية والنفسية والعقلية غير السوية والتي تؤثر على حياة الفرد وتسبب له الآلام والضيق مما يؤثر على صحته النفسية والعقلية والشعور بالنقص وعدم الرضا وقد تؤدي إلى التدهور في بعض المهارات الحياتية على صعيد العمل والانجاز والعلاقات الاجتماعية... إلخ<sup>1</sup>.

وبالتالي فإن الاضطراب النفسي عبارة عن نمط سيكولوجي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز الذي يصيب الفرد ولا يعد جزءاً من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافية<sup>2</sup>.

### المطلب الثاني: أسباب الاضطرابات النفسية للعامل وعلاقتها بجائحة كورونا

وجب معرفة الأسباب العامة للاضطرابات النفسية من أجل تحديد علاقتها بجائحة كورونا المستجد حيث سنتطرق في هذا المطلب إلى أسباب الاضطرابات النفسية المؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل أما فيما يخص الفرع الثاني سيتم تناول علاقة الاضطرابات النفسية المؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل بجائحة كورونا المستجد.

#### الفرع الأول: أسباب الاضطرابات النفسية المؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل

إن الاضطرابات النفسية راجعة لمجموعة أسباب يقسمها الباحثون إلى قسمين أسباب خارجية وأخرى داخلية وهي كمايلي<sup>3</sup>:

1. الأسباب الخارجية: وتشمل:

أ- العوامل الطبيعية: العدوى، التلوث، التقلبات الجوية، التغذية... إلخ.

ب- أحداث الحياة: المشاكل المهنية و/أو المالية، فقدان العمل، الصدمات... إلخ.

ت- العلاقة مع أفراد المجتمع: فقدان شخص عزيز، الفشل العاطفي... إلخ.

2. الأسباب الداخلية: وتشمل مايلي:

أ- العوامل الأسرية: الضغوطات العائلية، الصراعات، المشاكل... إلخ.

ب- اختلال وظيفة الجسم: الأمراض، التعب والإرهاق... إلخ.

ت- الانفعالات والطبع: انفعالات شديدة لها علاقة بأحداث معينة (خوف، حزن... إلخ) خصائص طبائعية (الشعور بالذنب).

#### الفرع الثاني: علاقة الاضطرابات النفسية المؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل بجائحة كورونا المستجد

إن انتشار كوفيد 19<sup>4</sup> (فيروس كورونا المستجد) في العالم اثر سلبي على الدول حيث دفع معظمها إلى تطبيق سياسة الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي من أجل حماية الأفراد والتقليل من الإصابات، وبطبيعة الحال كان لهذه الإجراءات آثاراً سلبية على الاقتصاد فالقيود المفروضة على حركة الأفراد والسلع والخدمات بالإضافة إلى إجراءات الاحتواء من إغلاق المحلات

<sup>1</sup> - راجع: رباح محمد أحمد أبو تيلخ، المرجع السابق، ص: 14.

<sup>2</sup> - رباح محمد أحمد أبو تيلخ، المرجع السابق، ص: 14.

<sup>3</sup> - أسماء بوعود، الاضطرابات النفسية بين السيكلوجيا الحديثة والمنظور الإسلامي، سلسلة الراسخون، لجنة البحث والدراسة في التراث النفسي، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 08، 2014، ص: 30.

<sup>4</sup> - COVID-19: is a disease by a new strain of coronavirus, "CO" stands for corona, "vi" for virus, and "D" for disease. Formerly, this disease was referred to as 2019 novel coronavirus or '2019-nCov. (Key Messages and Actions for COVID-19 prevention and Control in Sools, World Health organization and unicef, march 2020).

والفنادق وتقليص عدد العمال في المؤسسات العامة والخاصة... إلخ، أدى إلى ركود اقتصادي فجعل العديد من العمال يعانون من أزمات مالية في ظل الاحتياج الفردي والعائلي مع ضعف القدرة الشرائية وارتفاع في أسعار المواد الغذائية... إلخ، كل هذه الظروف بسبب جائحة كورونا تساهم في التأثير النفسي للعمال فيعيش في ضغط نفسي رهيب قد يؤثر على صحته النفسية وفقا لمنظمة الصحة العالمية، بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية لكورونا المستجد الصارمة داخل مؤسسات العمل مما ينتج عنه عدة اضطرابات نفسية يعاني منها العامل مما يؤثر هذا الأمر على صحته النفسية أولا وثانيا على علاقاته في العمل وثالثا يعود بالسلب من الناحية الإنتاجية للمؤسسة.

حتى أن الضغط على العمال من أجل الزيادة في القدرة الإنتاجية نظرا لكثرة الطلب لبعض المنتوجات غذائية كانت أم صناعية كل هذا يزيد من الضغوطات النفسية للعمال ويكونون عرضة لاضطرابات نفسية تؤثر على صحتهم النفسية، في ظل الصحة النفسية بالنسبة للقوانين الوطنية (قانون العمل) في الدول النامية كالجائر وعدم التعرض إلى مثل هذه الاضطرابات بل الإكتفاء بذكر الجانب النفسي في القانون المتعلق بالصحة<sup>1</sup>

**المبحث الثاني: أنواع الاضطرابات النفسية الناتجة عن كورونا المستجد والمؤثرة في الصحة البسيكولوجية للعامل**

#### وبيئة عمله

نتج عن جائحة كورونا المستجد عدة اضطرابات نفسية والتي تؤثر على الصحة البسيكولوجية للعامل ومن ثم تؤثر على بيئة العمل وهذا ما سنحاول توضيحه في هذا المبحث حيث سنتطرق إلى اضطراب الوسواس القهري والاكتئاب الناتجان عن كورونا المستجد وتأثيرهما على العامل وبيئته عمله في المطلب الأول ثم في المطلب الثاني سنتناول القلق النفسي الحاد واضطراب ما بعد الصدمة الناتجان عن كورونا المستجد وتأثيرهما على العامل وبيئته عمله.

**المطلب الأول: اضطراب الوسواس القهري والاكتئاب الناتجان عن كورونا المستجد وتأثيرهما على العامل وبيئته**

#### عمله

حذر الكثير من العلماء من اضطراب الوسواس القهري والاكتئاب نظرا للانتشار الواسع لفيروس كورونا المستجد حيث أنهما يمكن أن يؤثرتا على العامل مما يؤثر بالسلب على بيئة عمله وهذا ما سنتطرق إليه في هذا المطلب حيث سنتطرق إلى اضطراب الوسواس القهري والاكتئاب الناتجان عن جائحة كورونا المستجد وتأثيرهما على العامل وبيئته عمله على التوالي في الفرع الأول والثاني.

**الفرع الأول: اضطراب الوسواس القهري الناتج عن جائحة كورونا المستجد وتأثيره على العامل وبيئته عمله**

يعتبر اضطراب الوسواس القهري مرضا سلوكيا، ويتميز هذا الاضطراب برغبة قوية من الشخص للسيطرة على دوافعه وأفعاله، وكذلك وجود أفكار مكررة، لا يرغبها الشخص، وتأتي رغما عنه، حتى بعد محاولاته إبعادها والتخلص منها، ويعلم الشخص أن هذه الأفكار هي أفكاره، ويقوم الشخص المصاب بهذا المرض بعمل أفعال قهرية لا يستطيع الامتناع عنها نظرا لأن هذه الأفعال تخفف قلقه، هذا القلق يخف لفترة محدودة ثم يعود مرة أخرى مما يستدعي المريض بالوسواس القهري إلى تكرار

<sup>1</sup> - القانون رقم 11-18 مؤرخ في 18 شوال عام 1439 الموافق 2 يوليو سنة 2018، المتعلق بالصحة، نصت المادة 98 منه على ما يلي: "تهدف الصحة في

وسط العمل، لاسيما إلى ما يأتي...:تنصيب العمال في منصب عمل ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية والنفسية وإبقاؤهم فيه."

أفعال بصورة مبالغ بها قد تؤدي إلى إضاعة وقته وخسارته المعنوية والمادية إضافة إلى أن بعض الأعمال القهرية تؤدي إلى الضرر البدني بالشخص مثل كثرة الغسيل لأماكن معينة في الجسم، وربما بمواد مضرّة كالمطهرات الكيميائية<sup>1</sup>.

مع انتشار فيروس كورونا زاد التشديد على النصائح المتعلقة بالنظافة والتعقيم من غسيل الأيدي إلى تطهير الأسطح وارتداء الكمامات. المعروف أن كلاً منا يفعل أفضل ما يمكنه؛ لاعتماد روتين معين، لتمضية الوقت أثناء العزل؛ لكن عندما يتسم هذا الروتين بأفكار غير عقلانية، وأفعال متكررة، ويظهر على أنه هاجس لا يمكن كبتة سواء تعلق الأمر بالنظافة أو بالنظام أو بإيجاد التماثل في كل شيء نفعه أو بمخاوف غير عقلانية من التلوث، فحينها يصبح الأمر غير طبيعي، ويتطلب تدخل الأطباء النفسانيين. وفي الحالة الأخيرة؛ أي النظافة المفرطة، الناتجة عن الخوف من الإصابة بفيروس «كورونا» المستجد، يمكن للأشخاص المصابين باضطراب الوسواس القهري، أن يغسلوا أيديهم، وبشكل مهووس لساعات<sup>2</sup>.

هذا بالنسبة للأشخاص أما بالنسبة للعمال المزاولين لنشاطهم في ظل الأزمة فالأمر مضاعف من خلال إلزامية الحفاظ على النظافة في عملهم وحماية أنفسهم من كوفيد 19 بالإضافة إلى ضرورة وقاية أنفسهم من أجل الحفاظ على عائلاتهم وتجنب نقل الفيروس إليهم، كل هذا يساهم في إجهاد العمال والتأثير على صحتهم النفسية مما يكون عرضة للإصابة بالوسواس القهري بالنظافة مما يسبب التعب والإرهاق والخوف وبالتالي مع مرور الوقت يصبح العالم لديه الخوف من العالم الخارجي وينطوي على نفسه مخافة الإصابة فيمتنع عن الذهاب للعمل في بعض الحالات، أو يقلل من اتصالاته وعلاقاته في العمل فيصبح يتجنب الاجتماعات وغيرها مما يؤدي إلى التقليل من إنتاجيته ويؤثر سلباً على عمله أو عمل المؤسسة.

ويوضح أن التعرض المكثف بشكل يومي لكم هائل من الأخبار والموضوعات السلبية، وكل ما يخص الوباء العالمي من عدد الإصابات والوفيات وطرق العدوى وأعراض انتشاره، يتسبب بالتوهم بالمرض والإيحاء بالإعياء ويصاب الشخص بالوسواس، وهو الإفراط في الشيء، مثل انتشار وسواس النظافة الذي قد يدفع لغسل اليدين عشرات المرات في فترة قصيرة، وتعقيم كل شيء بالمعقمات بشكل مبالغ فيه، والتطهير بأدوات مضرّة تسبب كوارث<sup>3</sup>.

#### الفرع الثاني: اضطراب الاكتئاب الناتج عن جائحة كورونا المستجد وتأثيره على العامل وبيئة عمله

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب شعوراً دائماً بالحزن وفقدان الاهتمام، ويسمى أيضاً اضطراب اكتئابي أو اكتئاب سريري، وهو يؤثر على شعور الشخص وسلوكه ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية، وقد يواجه الشخص صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية، وأحياناً قد يشعر كما لو أن الحياة لا تستحق العيش<sup>4</sup>. ويعتبر الاكتئاب أكثر من مجرد نوبة من الحالة المزاجية السيئة، فهو ليس نقطة ضعف ولا يمكن الخروج منه ببساطة<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - بشار جبارة جبارة الأغا، دراسة سمات شخصية مرضى الوسواس القهري في البيئة الفلسطينية باستخدام برنامج تدريبي علاجي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، السنة الجامعية: 2008-2009، ص: 48.

<sup>2</sup> - مروة الأسدي، كيف تحمي نفسك من القلق الأكبر خلال جائحة كورونا؟، شبكة النبا المعلوماتية، 22 نيسان 2020. الموقع الإلكتروني:

<https://annabaa.org/arabic/health/22953> (2020/05/12 23:00)

<sup>3</sup> - نفس المرجع السابق.

<sup>4</sup> - فرقة الأطباء النفسيون، الاكتئاب (اضطراب اكتئابي كبير)، مستشفى علم النفس، روشستر، الولايات المتحدة الأمريكية، الموقع الإلكتروني:

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>. (13-05-2020). (2020/05/12 23:30)

<sup>5</sup> - نفس المرجع السابق.

ومن خلال ما يحدث حالياً من تفشي كوفيد 19 أظهر استطلاع أجراه معهد Piepoli للأبحاث أن أكثر من نصف الشعب الإيطالي يعانون الأرق والصداع وآلام المعدة والقلق والذعر والاكتئاب بعد تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ووفقاً للدراسات التي كشفها استطلاع المعهد الإيطالي، الذي يتخذ من مدينة ميلانو مقراً له، فإن انتشار جائحة كورونا أثر سلباً بشدة على الاستقرار النفسي للإيطاليين. وأوضح الاستطلاع أن 63% من الإيطاليين يعانون الإجهاد والضغط النفسي الشديد بسبب المخاوف الناتجة عن الفيروس التاجي، ويظهر ذلك عبارة عن أعراض مثل الأرق والقلق والاكتئاب، بينما يعاني 43% من الشعب الإيطالي أقصى مستويات التوتر<sup>1</sup>.

وبحسب موقع "فان بيدج" الإيطالي، فإن أسباب شعور الغالبية العظمى بهذه المخاوف يرجع إلى انفصالهم وبعدهم عن أسرهم وأحبائهم، والشكوك حول المستقبل، والمشاكل الاقتصادية، والخوف من الإصابة بالمرض، والقيود الصارمة على التنقلات بسبب الحجر الصحي المفروض على البلاد. وأرجعت أليساندرا لانجيلوتي، طبيبة نفسية إيطالية معروفة، معاناة نسبة كبيرة من الناس بالأرق والصداع وآلام المعدة والقلق والذعر والاكتئاب إلى الطوارئ التي تمر بها إيطاليا<sup>2</sup>. الاكتئاب من الأمراض النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للعامل نظراً لما يتعرض له من ضغوطات مستمرة أثناء عمله في ظل انتشار جائحة كورونا، فيستوجب على العامل حماية نفسه أثناء العمل مخافة تعرضه لفيروس كورونا واحترام شروط التباعد الاجتماعي من أجل حماية عائلته وكل هذا الضغط يرجع سلباً على علاقات العمل ويولد مجموعة من الأعراض والتي يمكن ذكرها كالآتي:

مشاعر الحزن أو البكاء أو اليأس؛ نوبات الغضب أو التهيج أو الإحباط حتى من الأمور البسيطة؛ اضطرابات النوم بما في ذلك الأرق أو النوم أكثر من اللازم؛ الإرهاق والافتقار إلى الطاقة؛ الشعور بانعدام القيمة أو الذنب؛ تواجه مشكلة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات؛ أفكار متكررة أو مستمرة عن الموت؛ أو أفكار عن الانتحار؛ أو محاولات الانتحار؛ مشاكل جسدية غير المبررة؛ مثل ألم الظهر أو حالات الصداع<sup>3</sup>.

كل هذه الأعراض تؤثر سلباً على العمل داخل المؤسسة من حيث القدرة الإنتاجية للعامل وفقدان المؤسسة للعمال ذوي الخبرة فيمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى ترك العمل، كما أن علاقات العمل تتأثر بصورة واضحة ويحدث الكثير من المشاكل نظراً للضغوط الموجودة في ظل فيروس كورونا المستجد.

ووفقاً لدراسة روسية فارتفعت نسبة حالات العنف المنزلي والاكتئاب والأرق منذ تفشي فيروس كوفيد 19<sup>4</sup>، هذا بالنسبة للأشخاص الخاضعين للحجر المنزلي، مما يزيد الضغوط للأشخاص العاملين والمعرضين لخطر الفيروس بحيث يعملون من أجل إعانة عائلاتهم بالإضافة إلى أنهم يحرضون دائماً لتجنب الإصابة من خلال اتخاذ إجراءات الوقاية الصارمة في العمل ويصبح لديهم دائماً الخوف من إصابة أحد أفراد أسرهم، وهذا ما يجعلهم في ضغط نفسي رهيب قد يتحول إلى حالة اكتئاب ويدخلهم في نوبات غضب وغيرها من الأعراض التي تدل على الاكتئاب وقد تصل في بعض الأحيان إلى الانتحار.

<sup>1</sup> - بسمة أبو طالب، كورونا يصيب 63 بالمائة من الإيطاليين بالأرق والاكتئاب، شبكة العين الإخبارية، الموقع الإلكتروني:

<https://al-ain.com/article/coronavirus-italy-stress-insomnia> (02-05-2020). (2020/05/13 00:10)

<sup>2</sup> - نفس المرجع السابق.

<sup>3</sup> - فرقة الأطباء النفسيين، المرجع السابق.

<sup>4</sup> - أمين درغامي، تقرير صحفي متلفز حول: دراسات روسية تشير إلى ارتفاع نسبة العنف والاكتئاب بسبب كورونا، 2020-05-01، موقع قناة الجزيرة

على اليوتيوب: <https://www.youtube.com/watch?v=Gqdle4cX7Fs> (2020/05/13 01:00).

المطلب الثاني: القلق النفسي الحاد واضطراب ما بعد الصدمة الناتجان عن كورونا المستجد وتأثيرهما على

العامل وبيئة عمله

نظراً للانتشار الواسع لفيروس كورونا المستجد فإن القلق النفسي الحاد واضطراب ما بعد الصدمة من بين الأمراض النفسية التي يمكن أن تصيب العامل وتؤثر على بيئة عمله وهذا ما سنتطرق إليه في هذا المطلب حيث سنتناول القلق النفسي الحاد واضطراب ما بعد الصدمة الناتجان عن كورونا المستجد وتأثيرهما على العامل وبيئة عمله على التوالي في الفرع الأول والثاني.

الفرع الأول: القلق النفسي الحاد الناتج عن كورونا المستجد وتأثيره على العامل وبيئة عمله

مع الانتشار الواسع لوباء فيروس "كورونا المستجد" (كوفيد-19) في جميع أنحاء العالم، فُرض الحجر المنزلي في معظم الدول لفترة غير محددة قد تستمر لأسابيع، وأصبح الجميع في حالة من الترقب لم يسبق لها مثيل، وانعكست آثار هذا الوباء سلبيًا على جميع نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية، فأغلقت دور العبادة والمدارس والجامعات، والمطاعم والملاعب والصالات، وألغيت الاحتفالات والمؤتمرات والأنشطة الفيزيائية المختلفة، وتوقفت حركة الطيران والسفر، واقتربت بورصات العالم من أدنى مستوياتها، ودخل الاقتصاد العالمي مرحلة انكماش، ولا يعرف أحد الدرك الذي ستصل إليه الأوضاع، إذ ما زالت أعداد المصابين تزايد في كل دول العالم، مع اقتران ذلك بعدم المعرفة الدقيقة لحركة الفيروس وطبيعته، وعدم اكتشاف لقاح ناجع يقي من الإصابة به، وأصبح العالم كله يتحدث عن فيروس "كورونا"، سواء شاشات التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الإنترنت، أو الأهل والجيران والأصدقاء والزلاء<sup>1</sup>.

قد تؤدي حالة الذعر هذه، بالإضافة لبعض السلوكيات والتصرفات الخاطئة من قبل كثيرين في التعامل مع هذه الظروف الاستثنائية، إلى آثار نفسية بالغة الصعوبة، على الكبار والصغار، وبالتأكيد فإن هناك ثمة علاقة وطيدة بين الحالة النفسية وصحة الجسم<sup>2</sup>.

ومن الأمور التي تساعد على القلق والخوف من هذا الفيروس هو التهويل والتوتر الذي تزرعه وتغذيه بعض مواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وتويتر والانستغرام على نفسية الشخص وتجعله متوتر إلى أبعد الحدود ويصبح الشخص في بعض الأحيان غير سوي ويفقد اتزانه ويصاب بحالة نفسية مضطربة جداً<sup>3</sup>. ففي ألمانيا على سبيل المثال أثار انتحار الوزير شيفر بسبب الضغوط النفسية لكوفيد 19 مخاوف كبيرة من تصاعد مستوى القلق النفسي، كما انتحرت في إيطاليا ممرضة كانت تحت توتر شديد<sup>4</sup>.

إن الشعور بالقلق أمر طبيعي لكل إنسان ولكن المشكل الأكبر تفاقم وحدة الشعور بالقلق إذا كان مستمرا من كوفيد 19، ومن خلال هذا يمكن القول أن العامل يقع تحت ضغط رهيب فبعض المؤسسات خفضت عاملها بالإضافة والبعض

<sup>1</sup> كريم مأمون، وباء فيروس كورونا المستجد والصحة النفسية، صحة وتغذية، جريدة عنب بلدي، سوريا، العدد 424، الموقع الإلكتروني: <https://enabbaladi.net/archives/374984#ixzz6MIRs2ZH3> (05-04-2020). (2020/05/13 10:00)

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق.

<sup>3</sup> أنور حبيب الميالي، فايروس كورونا والقلق النفسي، شبكة النبا المعلوماتية، 18 آذار 2020، الموقع الإلكتروني: (2020/05/13 10:40) <https://annabaa.org/arabic/psychology/22560>

<sup>4</sup> يهدد بآثار خطيرة...كيف تنجح في مواجهة كورونا نفسياً؟، شبكة إلكترونية إخبارية ديتشه فيله (DW):

<https://www.dw.com/ar/53016931/a-53016931-هيدد-بآثار-خطيرة-كيف-تنجح-في-مواجهة-كورونا-نفسياً> (2020-04-04). (2020/05/13 11:00)

الأخر طالبت موظفيها بزيادة الإنتاج (شركات الأدوية) وكل هذا يؤثر على الصحة النفسية للعامل ويجعله عرضة للحوادث النفسية الوخيمة.

### الفرع الثاني: اضطراب ما بعد الصدمة الناتج عن كورونا المستجد وتأثيره على العامل وبيئة عمله

يمكن تعريف اضطراب ما بعد الصدمة بأنه فئة من فئات القلق يعقب تعرض الفرد لحدث ضاغط نفسي أو جسدي غير عادي (في بعض الأحيان بعد التعرض له مباشرة وفي أحيان أخرى ليس قبل ثلاثة أشهر من أو أكثر من التعرض لذلك الضغط) معاودة مستمرة لخبرة الحدث وتجنب المنهات المرتبطة بالصدمة أو تخدر الاستجابة العامة للفرد ومظاهر الاستثارة الزائدة، وتتضمن الصدمة تحديدا معايشة الفرد لخبرة حدث من الأحداث أو مواجهته أو مشاهدته، وهذا الحدث يتضمن موتا أو أذى حقيقي و مهددا أو تهديد للتكامل الجسدي للشخص أو الأشخاص الآخرين، مع حدوث رد فعل فوري من الشعور بالخوف أو العجز أو الرعب، وإن هذا الاضطراب يتطور نتيجة التعرض لضغوط صدمية شديدة يستحث الشعور بالخوف والفرع أو عجز حاد، وتظهر أعراض هذا الإطراب بعد التعرض لحدث صدمي بمدة قصيرة<sup>1</sup>.

يبدأ اضطراب ما بعد الصدمة بعد فترة من حدوث أي حدث يعتبر مروعا للإنسان أو عندما يشعر الشخص بأنه في خطر أو حياته مهددة بالخطر أو مشاهدة أشخاص يموتون أو مصابين أو تشخيص وجود مرض يهدد الحياة أو عند وفاة أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين... إلخ<sup>2</sup>.

اضطراب ما بعد الصدمة هو اضطراب يصيب بعض الأشخاص الذين مروا بحدث أو تجربة صادمة أو مخيفة أو خطيرة، وذلك وفقا للمؤسسة الوطنية للصحة العقلية في الولايات المتحدة. ومع أن الأشخاص عادة يعانون من تفاعلات بعد تعرضهم لصدمة نفسية معينة إلا أن الأغلبية تتعافى، ولكن في حالة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة فإن الأعراض تستمر وقد تتفاقم. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن الأحداث المؤلمة وفواجع فقدان هي من الأمور الشائعة في حياة الناس<sup>3</sup>. ومن الأعراض ما يلي<sup>4</sup>:

استرجاع (Flashbacks) الحدث المرعب، وتصاحب ذلك أعراض جسدية مثل خفقان القلب، كوابيس، أفكار مخيفة، الانفعال السريع، التوتر، مشاكل في النوم، نوبات من الغضب، أفكار سلبية تدور في ذهن الشخص عن نفسه أو العالم، مشاعر مثل الذنب أو اللوم، فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة، اكتئاب.

وبطبيعة الحال فإن العامل قبل اعتباره كمورد بشري داخل مؤسسة العمل فهو إنسان لديه علاقاته العائلية وصدقاته فيمكن لجائحة كوفيد 19 قد أودت بفرد من عائلته أو أحد أصدقائه أو غير ذلك وهو في حالة نفسية متدهورة مما هو عليه في الظاهر وقد يدخل في حالة اضطراب ما بعد الصدمة دون معرفة ما يحدث له حقيقة ومن شأن هذا الأمر التأثير

<sup>1</sup> - مكتب الإنماء الاجتماعي، وزارة الشؤون الاجتماعية، الكويت، 2001، أشارت إليه: وحيدة محمد مراد، اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالدعم النفسي -دراسة على عينة من الأطفال المهجرين في محافظة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، السنة الجامعية: 2014-2015، ص: 11.

<sup>2</sup> - فيليبس تيمز وآخرون، اضطراب ما بعد الصدمة، ترجمة سرمنند نديم وآخرون، الكلية الملكية للأطباء النفسيين، بريطانيا، الموقع الإلكتروني: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/arabic/الصدمة-ما-بعد-الصدمة> (11-05-2020). (2020/05/13 11:20)

<sup>3</sup> - اضطراب ما بعد الصدمة، موسوعة الجزيرة، الموقع الإلكتروني:

<https://www.aljazeera.net/encyclopedia/healthmedicine/2017/4/7/اضطراب-ما-بعد-الصدمة> (07-04-2017). (2020/05/13 15:30)

<sup>4</sup> - نفس المرجع السابق.

على العامل نفسيا بالدرجة الأولى، وثانيا علاقته داخل مؤسسة العمل من خلال كثرة الصراعات داخل العمل من خلال الانفعال السريع وفقدان الاهتمام بالعمل وعدم إتقانه...إلخ.

#### الخاتمة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الموضوع المتعلق بجائحة كورونا المستجد وتأثيره على الصحة النفسية للعامل يمكن القول أن كوفيد 19 له انعكاسات خطيرة على الصحة النفسية للعامل وعلى مؤسسة العمل من خلال إصابة العامل بإحدى الاضطرابات النفسية فالإكتئاب والوسواس القهري وكذا القلق واضطراب ما بعد الصدمة تنتج من خلال الضغوطات التي يعاني منها العمال وعدم مراعاة حالاتهم النفسية في زمن كورونا، فالعامل يتعرض للضغط من عائلته من أجل توفير حاجياتهم في ظل انتشار كوفيد 19 هذا أولا، وثانيا يتعرض للضغط من قبل مؤسسة العمل من خلال توقيفه عن العمل مؤقتا بسبب سياسة التقشف من المؤسسة أو من خلال حث العمال على الزيادة في القدرة الإنتاجية بالنسبة لبعض المؤسسات المستفيدة من جائحة كورونا كشركات صنع وبيع الأدوية وكل هذا يؤدي بالإضرار بالصحة النفسية للعامل قد تصل ردة فعله إلى حد الانتحار في بعض الأحيان.

ومن خلال الموضوع نستنتج مايلي:

- العامل من بين الأشخاص الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية في زمن كوفيد 19.
- ضعف الاهتمام بالصحة النفسية للعامل من قبل مؤسسات العمل في ظل جائحة كورونا يفاقم الوضع مستقبلا.
- انعكاسات كوفيد 19 على الصحة النفسية للعامل تعتبر من الانعكاسات السلبية والتي يمكن أن تلحق أضرارا على مؤسسة العمل.
- الاضطرابات النفسية للعامل ليست مجرد شعور عابر للعامل فقط وإنما عبارة عن مرض نفسي وجب استدراكه قبل تفاقم الوضع.
- عدم وجود إستراتيجية واضحة للحفاظ على الصحة النفسية للعامل بالرغم من توصيات منظمة الصحة العالمية.
- ومن خلال هذا نقترح مايلي:
- توفير الرعاية النفسية للعامل داخل مؤسسة العمل من خلال توفير أخصائيين نفسانيين من أجل الفحص والتشخيص واعتبارها حق من حقوق العامل في ظل وجود جائحة، والتأكيد عليه في الاتفاقيات الجماعية للعمل.
- وضع جلسات استماع لانشغالات العمال في إطار احترام سياسة التباعد الاجتماعي بسبب كوفيد 19 من أجل تعزيز علاقات العمل.
- حل مشاكل العمال داخل مؤسسة العمل وتجنب الضغط عليهم.
- توفير سبل الحماية والوقاية والنظافة للعامل داخل مؤسسة العمل.
- وضع منصات الكترونية للدعم النفسي من جائحة كوفيد 19.
- إدراج الرعاية النفسية والحوادث النفسية المرتبطة بالعمل في قوانين العمل.