

## تأثير البطالة على الصحة النفسية: مقاربة نظرية في ضوء الأدبيات النفسية والاجتماعية

### "The Impact of Unemployment on Mental Health: A Theoretical Approach in Light of Psychological and Social Literature"

د.ترايكية يامنة<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>جامعة محمد البشير الإبراهيمي، الجزائر، yamna.traikia@univ-bba.dz

تاريخ الاستلام: 2025/06/29

تاريخ القبول: 2025/12/27

تاريخ النشر: 2025/12/31

#### ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل تأثير البطالة على الصحة النفسية للفرد من منظور نفسي اجتماعي. حيث أردنا فهم العلاقة بين فقدان العمل واضطرابات المزاج، وتحديد أبرز الأعراض النفسية الناتجة، واقتراح سبل للتدخل الوقائي والداعم النفسي. وتوصلنا في النهاية إلى أن البطالة لا تؤدي فقط إلى تراجع الدخل، بل تحدث أيضًا اضطرابًا في هوية الفرد وإحساسه بالجدوى، ما يؤدي إلى زيادة معدلات القلق، الاكتئاب، وتدني احترام الذات، كما تساهم في تفكك العلاقات الاجتماعية وارتفاع مشاعر العزلة والتهميش، وتبين أن طول مدة البطالة يرتبط طرديًا بشدة الأعراض النفسية، ولتخفيف من شدة الآثار السلبية للبطالة لابد من دمج الدعم النفسي في برامج مكافحة البطالة، وتوفير بيئات تأهيلية ومهنية تعزز من استعادة الثقة والكفاءة الذاتية، مع أهمية الاعتراف بالبطالة كأزمة نفسية بقدر ما هي اقتصادية.

**الكلمات المفتاحية:** البطالة، الصحة النفسية، تحليل اجتماعي، مقاربة نظرية، تأثير

**ترميز JEL :** I14؛ I31؛ J64؛ J21

#### Abstract:

This study examines the impact of unemployment on individual mental health from a psychosocial perspective. It aims to understand the link between job loss and mood disorders, identify key psychological symptoms, and suggest preventive and supportive interventions.

Findings show that unemployment leads not only to income loss but also disrupts identity and sense of purpose, increasing anxiety, depression, and low self-esteem. It also weakens social relationships, heightening feelings of isolation and marginalization. The severity of psychological symptoms correlates positively with the length of unemployment. The study recommends incorporating psychological support into unemployment programs and providing rehabilitative and professional environments to restore confidence and self-efficacy. Recognizing unemployment as both a psychological and economic crisis is crucial for effective intervention.

**Keywords:** Unemployment, Mental Health, Social Analysis, Theoretical Approach, Impact

**JEL Classification Codes:** I14؛ I31؛ J64؛ J21

## 1. مقدمة:

تُعَدُّ البطالة من الظواهر الاجتماعية والاقتصادية المعقدة التي تؤرق المجتمعات المعاصرة، لما لها من تداعيات تتجاوز الأبعاد المادية لتتطال البنية النفسية والاجتماعية للفرد، ففقدان العمل أو غيابه لا يعني فقط انعدام الدخل، بل يترتب عنه غالبًا الإقصاء الاجتماعي، وتراجع الشعور بالقيمة الذاتية، وضياع الدور الاجتماعي الذي يلعبه الفرد في محيطه، وقد أصبحت البطالة في سياق العولمة والتغيرات الاقتصادية المتسارعة سمةً ملازمة لفئات واسعة من الشباب، مما يجعل منها أحد أهم التحديات التي تواجه صانعي السياسات الاجتماعية والتنمية.

في المقابل، تمثل الصحة النفسية أحد المرتكزات الأساسية في بناء الإنسان المتوازن والمنتج، إذ تشمل القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة، وإقامة علاقات اجتماعية سليمة، وتحقيق الإشباع العاطفي والمعرفي، وتشير الأدبيات النفسية إلى أن اختلال الصحة النفسية لا يقتصر فقط على وجود اضطرابات نفسية، بل يمتد إلى مشاعر القلق، والاكتئاب، وفقدان المعنى، والاغتراب، وكلها حالات قد تتفاقم في ظل أوضاع معيشية صعبة كالتى تفرضها البطالة.

من هذا المنطلق، تبرز العلاقة بين البطالة والصحة النفسية كعلاقة جدلية ومتداخلة، حيث تؤثر البطالة في استقرار الفرد النفسي، وقد تؤدي إلى اضطرابات حادة في بعض الحالات، في حين أن الاضطراب النفسي الناتج عن البطالة قد يُضعف قابلية الفرد للبحث عن العمل أو الحفاظ عليه، مما يُولِّد حلقة مفرغة يصعب كسرها دون تدخلات فعالة.

بناءً على ما سبق، تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء الأثر النفسي والاجتماعي للبطالة من منظور نظري يستند إلى الأدبيات النفسية والاجتماعية الحديثة، من خلال تسليط الضوء على الآليات النفسية التي تتأثر بفقدان العمل، وتحليل السياقات الاجتماعية التي تعمق من هذا التأثير، كما تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن بعض الاستراتيجيات التكيفية الممكنة.

وانطلاقاً من هذا السياق، يمكن طرح الإشكالية المركزية للدراسة على النحو التالي: **كيف تؤثر البطالة على الصحة النفسية، وما هي الأطر النظرية النفسية والاجتماعية التي تساعد في تفسير هذه العلاقة المعقدة بين البطالة والصحة النفسية؟** هذه الإشكالية تفتح الباب أمام فهم معمق للتداخل بين العوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، وتسعى إلى تقديم رؤية نقدية تسهم في تطوير نماذج الدعم الاجتماعي والنفسي التي تتعامل مع البطالة كظاهرة متعددة الأبعاد.

**2. أهمية الدراسة:** تكتسب دراسة تأثير البطالة على الصحة النفسية أهمية بالغة نظراً لتداخل الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والنفسية في حياة الأفراد والمجتمعات، فالبطالة ليست مجرد فقدان مصدر دخل، بل تمثل تهديداً مباشراً لاستقرار والتوازن النفسي للفرد ومن خلال فهم هذه التأثيرات النفسية يمكن للسياسات العامة والممارسات المهنية تصميم تدخلات شاملة، تعالج ليس فقط الجانب الاقتصادي، بل أيضاً الأبعاد النفسية والاجتماعية، مما يساهم في تحسين جودة الحياة والحد من مشكلات الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب. كما يساعد هذا النوع

من الدراسات في توعية المجتمع حول أهمية الدعم النفسي للعاطلين، وتحفز على تطوير برامج تأهيل مهني ونفسي تساهم في إعادة بناء الثقة والقدرة على مواجهة تحديات البطالة بشكل فعال.

### 3. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على ماهية البطالة .
- استعراض أهم أسباب البطالة.
- الكشف عن التأثيرات العامة للبطالة : الاقتصادية ، الأمنية، السياسية والاجتماعية .
- التعرف على مفهوم الصحة النفسية.
- التعرف على أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية.
- التعرف على الآثار المختلفة للبطالة على الصحة النفسية للفرد وطرق التخفيف من حدتها.

### 4. مفهوم البطالة:

#### 4. 1. تعريف البطالة :

يتفق العديد من الاقتصاديين والمهتمين بالشأن الاجتماعي، استنادًا إلى ما تقره منظمة العمل الدولية، على أن العاطل عن العمل هو كل شخص تتوفر فيه القدرة والاستعداد للعمل، ويبحث عنه فعليًا، ويقبل بالعمل بالأجر السائد، ومع ذلك لا ينجح في الحصول عليه (زكي، 1997، ص 183)

كما تشير المنظمة ذاتها إلى أن العاطل هو من تجاوز سنًا معينة، لا يمارس أي نشاط مدر للدخل، رغم تمتعه بالقدرة والرغبة في العمل، وبحته الجاد عنه ضمن شروط السوق المعتمدة، دون أن يتمكن من الظفر بفرصة عمل (جوارتيني وأستروب، 1999، ص 202).

وعلى نحو أوسع، يمكن فهم البطالة بأنها الحالة التي يوجد فيها عدد من الأفراد القادرين والراغبين في العمل، لكنهم لا يجدون فرصًا حقيقية للانخراط في سوق العمل، مما يجعلهم خارج دائرة النشاط الاقتصادي الفعّال (العاني و خليل، 1991، ص 236)

#### 4. 2. أنواع البطالة:

أ- البطالة الدورية: (Cyclical Unemployment) تُعدّ البطالة الدورية من أنواع البطالة التي ترتبط بدورات النشاط الاقتصادي، حيث تظهر بشكل متكرر نتيجة الأزمات الاقتصادية التي تمر بها الدول الصناعية، وغالبًا ما تتسم هذه الفترات بانخفاض في الطلب على المنتجات والخدمات، ما يؤدي إلى تراجع في الأسعار والأجور، إضافة إلى إحجام المستثمرين عن ضخ الأموال في مشاريع إنتاجية جديدة، وهو ما يسهم في ارتفاع معدل البطالة خلال فترات الركود الاقتصادي (العاني ، خليل، 1991، ص 237)

ب- البطالة الموسمية: (Seasonal Unemployment) تحدث هذه البطالة نتيجة التغيرات الموسمية التي تؤثر في حجم الطلب على اليد العاملة، إذ تتراجع الحاجة لبعض الوظائف خلال فصول معينة من السنة، فعلى

سبيل المثال، تقل فرص العمل في قطاع البناء خلال فصل الشتاء نتيجة الظروف الجوية غير المواتية، مما يؤدي إلى بطالة مؤقتة بين العاملين في هذا المجال. (Samuelson, Paul, 1977, p. 243)

ج- البطالة الصناعية: (Industrial Unemployment) ينتج هذا الشكل من البطالة عن إدخال التكنولوجيا الحديثة في العملية الإنتاجية، حيث تؤدي الميكنة المتقدمة إلى استبدال العنصر البشري في العديد من المهام، وهو ما يترتب عليه الاستغناء عن عدد كبير من العمال، وضمّهم إلى فئة عاطلين عن العمل. (الحسن والحسب، 1982، ص 95).

د- البطالة الهيكلية: (Structural Unemployment) تظهر البطالة الهيكلية عندما تتغير البنية الاقتصادية لمجتمع معين، فتتراجع بعض الصناعات التقليدية وتظهر أخرى جديدة، هذا التحول يخلق فجوة بين المهارات المتاحة في سوق العمل والمهارات المطلوبة في الصناعات الناشئة، ومن الأمثلة على ذلك، تراجع الصناعات الثقيلة مثل صناعة الحديد والصلب أو استخراج الفحم في بعض البلدان، مقابل صعود قطاعات أخرى، مما يترك أثراً واضحاً على سوق العمل (الحسن والحسب، 1982، ص 95).

هـ- البطالة الاحتكاكية: (Frictional Unemployment) تتعلق البطالة الاحتكاكية بالتنقلات التي يقوم بها الأفراد للبحث عن فرص عمل جديدة، وغالباً ما تحدث بسبب نقص المعلومات المتوفرة لديهم عن الوظائف الشاغرة، ويُنظر إلى هذا النوع من البطالة على أنه مؤقت ويزول بانتهاء مرحلة البحث والانتقال (رمزي، 1997، ص 20)

و- البطالة المقنعة: (Disguised Unemployment) يطلق على هذا النوع من البطالة أيضاً "البطالة المستترة"، وتُعرف بوجود أفراد يعملون بدوام كامل لكن إنتاجيتهم ضعيفة، أو أنهم غير مستغلين بشكل فعال وفقاً لمؤهلاتهم، وتنتشر هذه الظاهرة خاصة في القطاعات الزراعية والخدمية، وهي سائدة في العديد من الدول العربية، حيث لا يتم توظيف المهارات بشكل مناسب، ما يؤدي إلى ضعف في الأداء العام وتراجع مستوى المعيشة، وتشير تقارير الإسكوا إلى أن هذه الظاهرة تنقسم إلى حالات مختلفة: ضعف الإنتاجية، عدم توافق التعليم مع متطلبات السوق، وانخفاض الرفاه الاجتماعي (منظمة العمل الدولية، 1993، ص 264)

ز- البطالة الإجبارية أو القسرية: (Forced Unemployment) تحدث هذه البطالة عندما يُجبر العامل على مغادرة وظيفته لأسباب خارجة عن إرادته، مثل إعلان الشركة إفلاسها أو إغلاق المصنع، ما يؤدي إلى تسريح الموظفين دون أن يكون ذلك بقرار منهم (رمزي، 1997، ص 34)

#### 4. 3. أسباب تفشي ظاهرة البطالة:

تعد مشكلة البطالة في الجزائر من أبرز التحديات الاجتماعية والاقتصادية، حيث ساهمت مجموعة من العوامل الديموغرافية والسياسية والاقتصادية في تفاقم هذه الظاهرة، ويمكن تلخيص أبرز هذه الأسباب على النحو الآتي (البيديري، 2015، ص 748-749):

- شهدت الجزائر خلال العقود الأخيرة نمواً سكانياً متسارعاً، ما أدى إلى اتساع حجم القوة العاملة بشكل يفوق قدرة السوق على استيعابها، نتيجة محدودية فرص العمل المتوفرة مقارنة بالعرض المتزايد من طالبي الشغل.

- يركز الاقتصاد الجزائري على الربيع النفطي، حيث تمثل عائدات النفط النسبة الكبرى من صادرات البلاد، وتعتمد الدولة بشكل كبير على هذه الإيرادات في إعداد موازنتها السنوية، بينما يشهد كل من القطاعين الزراعي والاستثماري تراجعاً واضحاً، الأمر الذي قلص من تنوع الاقتصاد ومن فرص العمل المتاحة فيه.
- يُعَدّ الفساد المالي والإداري من العوائق الجوهرية أمام جذب الاستثمارات المحلية والأجنبية، إذ يؤثر سلباً في بيئة الأعمال ويقوّض الثقة في المؤسسات، مما يحد من إنشاء مشاريع جديدة تُسهم في خلق وظائف.
- ركزت السياسات الحكومية السابقة بشكل كبير على الإنفاق في القطاع العسكري، في الوقت الذي كانت تدعو فيه إلى تبني اقتصاد السوق، ما أوجد خللاً في التوازنات الاقتصادية وزاد من الأعباء على الميزانية العامة.
- من بين العوامل المؤثرة أيضاً ضعف الطلب الخارجي على العملة الجزائرية، وهو ما يقلل من فرص تصدير اليد العاملة نحو أسواق العمل الدولية.
- كما ساهم الارتفاع الكبير في عدد الخريجين من مؤسسات التعليم العالي، خلال السنوات الأخيرة، في تعميق أزمة البطالة، لاسيما مع محدودية فرص التشغيل المتاحة التي لا تواكب هذا التدفق المتزايد لحملة الشهادات.

#### 4. 5. الآثار العامة لظاهرة البطالة: للبطالة مجموعة من التأثيرات نذكر منها:

##### أ- الآثار الاجتماعية لمشكلة البطالة:

- تشير المؤشرات المتوفرة حول ظاهرة البطالة في الجزائر إلى أن الجهود المبذولة لمواجهتها لم ترق إلى مستوى تحدياتها، ولم تُترجم إلى خطة وطنية فعّالة ذات أثر ملموس، مما ساهم في تعقيد الظاهرة وتوسيع نطاق آثارها. ومن أبرز الانعكاسات الاجتماعية لهذه المشكلة (البديري، 2015، ص 749)
- تؤدي البطالة إلى تراجع مشاعر الانتماء والولاء للدولة، مما يقلل من تفاعل الأفراد الإيجابي مع السياسات العامة والقرارات الرسمية.
  - قد يتجه بعض العاطلين نحو تبني أفكار متطرفة أو سلبية تشكل تهديداً للنسيج الاجتماعي واستقراره.
  - تزداد احتمالية الانخراط في أنماط سلوكية منحرفة، بما في ذلك الجرائم المرتبطة بالعنف أو الاتجار غير المشروع، نتيجة البحث عن مصادر دخل بديلة.
  - تُسهم البطالة في إضعاف العلاقات الأسرية، وتؤدي إلى عزوف كثير من الشباب عن الزواج نتيجة عدم الاستقرار المادي والنفسي.
  - تدفع البطالة بالكثير من الكفاءات نحو الهجرة، بحثاً عن ظروف معيشية وفرص عمل أفضل خارج الوطن.

##### ب- الآثار الأمنية والسياسية:

تتجلى التأثيرات الأمنية والسياسية للبطالة من خلال التوترات الاجتماعية الناتجة عن شعور فئات واسعة من المجتمع بالتهميش والخذلان، خصوصاً بعد طول انتظار لوعود لا تتحقق، وفي بعض الأحيان، تعبر هذه الفئات عن احتجاجها من خلال مظاهر التملل والتمرد، وهي تصرفات نابعة من الإحباط، لا بالضرورة من نية مسبقة للمساس بأمن البلاد.

ومن المؤكد أن التعامل الأمني العنيف مع هذه الفئات لا يؤدي إلا إلى زيادة التوتر وخلق أجواء من الفوضى، بدلاً من معالجة الأسباب الحقيقية للمشكلة، من هذا المنطلق، فإن الإنصات إلى المطالب الشعبية، وضمان حرية التعبير في إطار القانون، يُعدّ من أساسيات تحقيق العدالة الاجتماعية، ويعكس احترام الدولة لحقوق المواطن وكرامته (أحمد، 2000، ص 83)

### ج- الآثار الاقتصادية:

من بين أبرز النتائج الاقتصادية للبطالة انتشار الفقر، الذي يُعدّ بدوره عاملاً رئيسياً يدفع نحو الهجرة، خاصة في اتجاه الدول الأوروبية، وعلى الرغم من تعدد دوافع الهجرة، إلا أن الفقر وقلة فرص العمل تظل المحرك الرئيسي لها، في ظل التباين الصارخ في مستويات المعيشة والأجور بين الدول المصدرة والمستقبلة للمهاجرين. وتُشير تقارير منظمة العمل الدولية إلى أن ما بين 10% و15% من المهاجرين حول العالم يندرجون ضمن فئة الهجرة غير النظامية، من أصل نحو 180 مليون مهاجر حسب تقديرات الأمم المتحدة.

أما على مستوى الاقتصاد الكلي، فإن تراجع وتيرة النمو الاقتصادي يُعدّ أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى ارتفاع معدل البطالة، وتشير البيانات إلى أن دول المنطقة العربية، منذ تسعينيات القرن الماضي، عرفت نمواً بطيئاً في الإنتاج مقارنة بالزيادة السريعة في حجم القوى العاملة، ما أدى إلى فجوة واضحة بين عدد الباحثين عن عمل وفرص التوظيف المتاحة (أحمد، 2000، ص 83)

### 5. الصحة النفسية:

#### 5.1. تعريف الصحة النفسية:

تُعرف الصحة النفسية بأنها الحالة التي يتمكن فيها الفرد من التكيف بشكل إيجابي مع محيطه الاجتماعي، ويعيش شعوراً بالرضا والسعادة، مع انسجامه مع القيم والمعايير المتبعة في مجتمعه (بركات، 1978، ص 132)

ويُنظر إلى مفهوم الصحة النفسية من منظورين أساسيين: أولهما، المقاربة السلبية التي تربط الصحة النفسية بغياب الاضطرابات النفسية والعقلية، بدءاً من المشكلات البسيطة في الحياة اليومية، مروراً بمشاعر النقص والذنب، وانتهاءً بالأمراض النفسجسمية، والعصابية، والذهانية، وفق هذا التصور، يُعدّ الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة ما دام خالياً من هذه الأعراض.

أما ثانيهما، فيتبنى رؤية إيجابية تعتبر أن الصحة النفسية تتجسد في قدرة الإنسان على التكيف والتأقلم مع متغيرات الحياة ومطالبها، وإيجاد حالة من التوازن بين ذاته والبيئة المحيطة به.

وقد عبّرت منظمة الصحة العالمية عن هذا الاتجاه الإيجابي بتعريف شامل للصحة النفسية، اعتبرت فيها انعكاساً لحالة من الانسجام الداخلي للفرد مع نفسه ومع محيطه، تتجلى في شعور بالنجاح، والإشباع، والسلوك

الاجتماعي المتزن، إضافة إلى القدرة على تقبل واقع الحياة والتعامل معه بمرونة (عبد السلام، 1976، ص 25)

## 5. 2. مظاهر الصحة النفسية:

أشار حسني (2001) إلى أن الصحة النفسية تتجلى من خلال خمسة جوانب رئيسية تمثل مؤشراً على تمتع الفرد بتوازن نفسي وانفعالي، وهي كالتالي:

- **الانسجام الذاتي**: ويُقصد به قدرة الشخص على إيجاد توازن داخلي بين رغباته ودوافعه وأهدافه، بما يقلل من حدة الصراعات النفسية الداخلية، ويمنحه شعوراً بالرضا عن ذاته وعلاقته بمحيطه.
- **الانسجام الاجتماعي**: ويتجلى في قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية ومتوازنة مع الآخرين، يسودها الود، والتسامح، وروح التعاون.
- **القدرة على مواجهة الإحباط**: أي امتلاك مهارات التكيف مع الضغوط والمحن التي تعترض طريق تحقيق الحاجات، دون اللجوء إلى أنماط سلوكية سلبية كالعنف، أو العدوانية، أو التقهقر الانفعالي.
- **الإحساس بالطمأنينة والرضا**: ويتمثل في تمتع الفرد بالارتياح لحياته اليومية، والشعور بالإيجابية تجاه عمله، وأسرته، والبيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها.
- **الفاعلية الإنتاجية**: أي تحقيق مستوى من الإنجاز يتناسب مع القدرات والإمكانات الشخصية، مع إسهام فعال في المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه (عاهد، 2001، ص 7)

## 5. 3. عوامل الصحة النفسية:

تشير الدراسات إلى أن هناك مجموعة من العوامل المتداخلة التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية للفرد وتنعكس على سلوكياته وتفاعلاته اليومية، ويمكن تلخيص أبرز هذه العوامل فيما يلي (النقي، 2025):

أ- **البيئة الأسرية**: تلعب الأسرة دوراً محورياً في بناء الصحة النفسية للفرد، حيث يُعدّ التوازن الأسري، القائم على الحب والدعم العاطفي، أساساً في تنشئة طفل سوي نفسياً، وعلى النقيض، فإن العيش في بيئة أسرية تسودها التوترات، والمشاحنات، أو العنف اللفظي والجسدي، يؤدي غالباً إلى اضطرابات نفسية تؤثر سلباً على النمو العاطفي والاجتماعي للفرد، وقد تجعله أكثر عرضة للمشكلات النفسية لاحقاً.

ب- **ظروف العمل**: يُعتبر العمل من العوامل الحيوية التي تؤثر على الصحة النفسية، فالضغوط المهنية المتكررة، وسوء بيئة العمل، وعدم مراعاة احتياجات العاملين النفسية والجسدية، تؤدي إلى إجهاد مزمن واضطرابات نفسية، ومثال ذلك العمال الذين يُجبرون على العمل في ظروف مناخية قاسية دون توفير حماية أو فترات راحة كافية، مما يؤدي إلى تدهور في مستويات الراحة النفسية والجسدية لديهم.

ج- **البطالة**: رغم أن العمل قد يسبب ضغوطاً، فإن غياب العمل يعد عاملاً أكثر تأثيراً من الناحية النفسية، فعدم الحصول على وظيفة، خاصة في ظل الأزمات الاقتصادية وارتفاع تكاليف المعيشة، يولد شعوراً بالعجز والقلق، وقد يؤدي إلى مشكلات مثل الاكتئاب أو فقدان الدافعية.

د- **الفقر:** يُعدّ الفقر من أبرز المسببات لتدهور السلامة النفسية، إذ يعاني الأفراد تحت خط الفقر من مشكلات يومية تتعلق بتوفير الحاجات الأساسية، كالطعام، والسكن، والملبس، ما يخلق شعورًا دائمًا بالإحباط والتوتر النفسي، ويهدد التوازن النفسي للفرد.

هـ- **انخفاض مستوى التعليم:** يؤثر تدني المستوى التعليمي والثقافي سلبًا على كيفية فهم الأفراد للحياة والتعامل مع ضغوطها، فالأشخاص ذوو التعليم المحدود قد يفتقرون إلى استراتيجيات فعالة في حل المشكلات أو التعامل مع الأزمات، مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية عند مواجهة التحديات اليومية.

5. 4. **أشكال وصور الاضطرابات النفسية:** تشير (التقي، 2025) إلى أن الاضطرابات النفسية تتجلى من خلال مجموعة من الأعراض والسلوكيات التي قد تختلف في شدتها وحدتها من شخص لآخر، ومن أبرز صور هذه الاضطرابات:

- الميل المتكرر نحو السلوك العدواني، سواء في الألفاظ أو الأفعال، بما يلحق الأذى بالآخرين.
  - التفكير المستمر في إيذاء الذات أو الرغبة في الانتحار، كأحد مؤشرات المعاناة النفسية الشديدة.
  - المعاناة من اضطرابات في النوم كالأرق، يرافقه إجهاد بدني دائم.
  - الشعور بالحزن العميق والرغبة في الانعزال عن المحيط الاجتماعي.
  - الإحساس المستمر بالخمول وفقدان الطاقة والقدرة على أداء الأنشطة اليومية.
  - فقدان الشهية للطعام، مما قد يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في الوزن.
  - صعوبة في التركيز وتشتت الانتباه.
  - تبني أفكار وهمية مثل الشعور المفرط بالعظمة أو التفكير بطريقة غير منطقية.
  - الانطواء والصمت، مع ضعف الرغبة في التفاعل الاجتماعي والمشاركة في الحديث.
- إضافة إلى هذه المؤشرات، هناك علامات أخرى قد تكون واضحة على من يعاني من اضطراب نفسي، وتُعدّ بمثابة إشارات تحذيرية تستدعي التدخل والدعم النفسي.

5.5. **نظريات الصحة النفسية:** هناك جملة من النظريات التي تفسر الصحة النفسية نذكر منها:

**أولاً: النظرية السلوكية:**

تعتمد النظرية السلوكية في تفسيرها للصحة النفسية على مبادئ التعلم والارتباط الشرطي، وقد ساهم في تطوير هذا الاتجاه عدد من علماء النفس، الذين ركزوا على دراسة السلوك الظاهر القابل للقياس، مبتعدين عن التفسيرات الغيبية أو غير العلمية (العبيدي ودأود، 1990، ص 145)

وفق هذا المنظور، يُعدّ السلوك نتيجة تفاعل بين مثير خارجي ودافع داخلي، يليه استجابة، تُعزّز لتثبيتها، فإذا ما ارتبطت الاستجابة بالتعزيز، تقوى العلاقة بين المثير والسلوك، أما غياب التعزيز فيؤدي إلى ضعف تلك العلاقة (الشمري، 2013، ص 121)

وعليه، تُقاس الصحة النفسية بحسب هذه النظرية بمدى قدرة الفرد على تعلم سلوكيات تتماشى مع ثقافة المجتمع، فإذا تبنّى الفرد أنماطاً سلوكية مقبولة اجتماعياً، عدّ ذلك دليلاً على صحة نفسية سليمة، أما الفشل في اكتساب هذه العادات فيُعدّ مؤشراً على اضطراب نفسي.

## ثانيًا: نظرية التحليل النفسي

أسس سيجموند فرويد (S. Freud) هذه النظرية التي تنظر إلى الصحة النفسية على أنها غياب للأعراض العصبية، والتي غالبًا ما تنشأ من تجارب الطفولة المبكرة والصراعات بين مكونات النفس: "الهو" (ID) "الغريزي"، و"الأنا" (Ego) "الواقعي"، و"الأنا الأعلى" (Super Ego) "الأخلاقي"، عندما تفشل "الأنا" في التوفيق بين تلك القوى الثلاث، تنشأ الاضطرابات النفسية (الشمري، 2013، ص 122)

أما أدلر (Adler) فقد ركز على أن مشاعر النقص، الناتجة عن الإهمال أو التدليل المفرط في الطفولة، قد تدفع الفرد لوضع أهداف غير واقعية في محاولة لتعويض ذلك النقص، مما يؤدي إلى توتر داخلي مستمر وعدم القدرة على التعامل مع الإحباط ؛ (الشمري، 2013، ص 122)

في حين يرى كارل يونغ (Jung) أن الصحة النفسية تتجسد في استمرار النمو الشخصي واكتشاف الذات الحقيقية، وتحقيق التوازن بين ميول الانطواء والانبساط، بالإضافة إلى تكامل العمليات النفسية مثل الإحساس والإدراك والانفعال.

## ثالثًا: النظرية الإنسانية

تركز هذه النظرية على الجانب الإيجابي في الإنسان، حيث تنظر إلى الصحة النفسية من خلال قدرة الفرد على تحقيق ذاته وتلبية حاجاته النفسية.

يرى أبراهام ماسلو (Maslow) أن الصحة النفسية لا ترتبط فقط بإشباع الحاجات الأساسية، بل تتجاوز ذلك إلى تحقيق الذات، وهي أعلى الحاجات الإنسانية، والتي تدفع الفرد نحو استكشاف إمكاناته وتطويرها بشكل مستمر. أما كارل روجرز (Rogers) فيرى أن الفرد السليم نفسيًا هو من يمتلك القدرة على اختيار قيمه الخاصة، واستبصار الحلول لمشكلاته، وإعطاء حياته معنى ذاتيًا، بعيدًا عن الإملاءات الخارجية (الشمري، 2013، ص 123)

ويضيف إريك فروم (Fromm) بأن فقدان الصحة النفسية يرتبط بالشعور بالعزلة والاغتراب، وفقدان الروابط الاجتماعية، إذ أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، يحتاج إلى الآخرين ليشعر بالأمان والاستقرار النفسي.

## رابعًا: النظرية الوجودية

يرى أصحاب الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تكمن في قدرة الإنسان على الوعي بوجوده ومعناه، أي أن يدرك ذاته، ويفهم إمكاناته وحدوده، ويكون حرًا في اتخاذ قراراته، مع قبول جوانب ضعفه كما هي، ويُشدّد هذا الاتجاه على ضرورة أن يكون للفرد إطار قيمي منظم يُوجّه سلوكه ويمنحه الاتساق الداخلي، في مواجهة تناقضات الحياة وتحدياتها (الشمري، 2013، ص 124)

## 6. تأثير البطالة على الصحة النفسية للفرد:

تُسبب حالة البطالة لدى الفرد تعرضه لمجموعة من مظاهر الاضطراب النفسي والاجتماعي، حيث يواجه العديد من العاطلين عن العمل صعوبات نفسية وشخصية ملموسة، فعلى سبيل المثال، يعاني عدد كبير منهم من شعور مستمر بعدم الرضا والسعادة، مصحوبًا بإحساس بالعجز وقلة الكفاءة، مما ينعكس سلبيًا على صحتهم

النفسية. ومن الجدير بالذكر أن بعض هؤلاء الأفراد قد تركوا مقاعد الدراسة بحثًا عن فرص عمل، لكن عدم تمكنهم من الحصول على وظيفة يجعلهم يعيشون حالة من الإحباط والضعف النفسي.

ومن أهم الأعراض النفسية التي تظهر على العاطلين: (بريقل، خليلي، ب س، ص 8-9)

• **الاكتئاب** : حيث يتزايد معدل الإصابة بالاكتئاب بين العاطلين مقارنة بأولئك الذين يمارسون عملاً منتظمًا، ويزداد هذا الاكتئاب تدهورًا مع استمرار البطالة، ما يدفع المصابين إلى الانعزال عن المجتمع والانسحاب إلى داخل أنفسهم، وفي بعض الحالات قد يلجؤون إلى سلوكيات تعويضية ضارة مثل تعاطي المخدرات أو حتى التفكير في الانتحار.

• **تدني احترام الذات** : فالمشاركة في العمل توفر للفرد إحساسًا بالانتماء والمسؤولية الاجتماعية، وتعزز سعيه لتحقيق ذاته، أما غياب العمل، فيؤدي إلى شعور بالضجر والعجز، وينعكس على تقدير الفرد لذاته، مما يسبب انخفاضًا في احترامه لنفسه.

من الجانب الاجتماعي، يفقد العاطل عن العمل شبكة الأدوار التي تربطه بالمجتمع، وتبدأ علاقاته في الانكماش، فالعمل لا يمنح فقط مكانة، بل يوفر أيضًا تفاعلًا يوميًا مع الآخر، وهو ما يصنع إحساسًا بالانتماء، عند غياب هذا التفاعل، يدخل الفرد في عزلة تدريجية، تتعزز في المجتمعات التي تُعرّف الشخص من خلال وضعه المهني، وهنا تصبح البطالة عبئًا رمزيًا، حيث يشعر الفرد أنه خارج الزمن الاجتماعي، وقد بينت دراسة لجامعة هارفارد (2019) أن الأشخاص العاطلين يعانون من انخفاض في العلاقات الاجتماعية بنسبة تصل إلى 50% بعد 6 أشهر من البطالة، مقارنة بالعاملين.

كل هذه العوامل الاجتماعية تنعكس أيضًا بشكل مباشر على البعد الأعمق والأكثر خفاءً: الأثر النفسي، هنا تصبح البطالة أزمة ذات طابع وجودي فالفرد لا يخسر فقط مصدر رزقه، بل يفقد كذلك جزءًا من هويته. العمل يُعتبر في علم النفس البنائي أحد ركائز "الهوية الذاتية (Self-Identity)"، وغيابه يخلق فجوة إدراكية بين "من أكون؟" و"من يُتوقع أن أكون؟"، ما يولد حالة من التشوش الذاتي والانفصال عن المعنى، تظهر أعراض هذه الحالة - كما أشرنا سابقًا - في شكل قلق مزمن، تدنٍ في احترام الذات، مشاعر ذنب، اضطرابات نوم، فقدان الرغبة في التفاعل، أو حتى أعراض جسدية ذات منشأ نفسي. (somatization)

من جهة أعمق، تتحول البطالة أحيانًا إلى "جرح نفسي صامت"، خاصة عندما يشعر الفرد أنه لم يعد نافعًا أو مرغوبًا فيه، هذا الشعور يخلق ما يسمى في علم النفس الإكلينيكي بـ"الإقصاء الداخلي"، حيث يعزل الفرد نفسه حتى دون ضغط خارجي واضح، ويبدأ في معاقبة ذاته ضمنيًا على فشل لا يملكه بالكامل.

ختامًا، لا يمكن فصل البطالة عن السياق النفسي الذي تنتجه، إذ أن أخطر ما تفعله البطالة ليس فقط إفقار الجيب، بل إفقار الروح، حين يتحول الزمن إلى فراغ، والهوية إلى سؤال مفتوح بلا جواب، لذا، فإن أي سياسة لمحاربة البطالة يجب أن تتضمن إلى جانب الحلول الاقتصادية، دعمًا نفسيًا عميقًا، يعيد للفرد الإحساس بالقيمة، ويمنحه أدوات لمواجهة هذا الفراغ الوجودي دون أن يتحول إلى انهيار داخلي.

ولتخفيف من الآثار السلبية للبطالة على الصحة النفسية نقترح ما يلي:

- توفير الدعم النفسي المجاني والميسر، من خلال إنشاء مراكز استشارة نفسية للعاطلين عن العمل و تقديم جلسات دعم نفسي فردية وجماعية.
- تنمية المهارات وتقديم فرص التدريب المهني عن طريق: تنظيم دورات تكوين وتأهيل مهني لتعزيز الثقة بالنفس و ربط التدريب بحاجات سوق العمل الفعلية.
- تعزيز الدعم الاجتماعي والمجتمعي عن طريق: تفعيل دور الجمعيات والمبادرات التطوعية لدمج العاطلين في أنشطة اجتماعية وإنشاء مجموعات دعم متبادلة لتقليل العزلة والشعور بالوصم.
- إطلاق حملات توعية بالصحة النفسية والبطالة عن طريق نشر معلومات حول التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن فقدان العمل و مواجهة الصور النمطية السلبية عن العاطلين عن العمل.
- توعية العاطلين بأساليب التعامل مع القلق، والاكتئاب، وفقدان المعنى.
- تدريب العمال على التكيف النفسي خلال فترات البحث عن عمل.

## 7. خاتمة:

تبين من خلال هذا التحليل المتعدد الأبعاد أن البطالة ليست مجرد ظاهرة اقتصادية تتعلق بانخفاض فرص العمل أو ضعف النمو، بل هي أزمة شاملة تضرب جذور الاستقرار النفسي والاجتماعي للفرد. وقد توصلنا إلى أن البطالة تؤثر سلباً على الصحة النفسية من خلال إثارة مشاعر القلق، فقدان المعنى، انخفاض تقدير الذات، والاكتئاب، خاصة عند غياب الدعم الاجتماعي أو استمرار البطالة لفترة طويلة، كما أن البطالة تُضعف من البنية الاجتماعية للعلاقات، وتخلق أشكالاً من التهميش والعزلة التي تُفاقم الشعور بالاغتراب، إضافة إلى آثارها الاقتصادية المتمثلة في تآكل رأس المال البشري وتباطؤ الدورة الاقتصادية. وإزاء هذه النتائج، فإن معالجة البطالة لا ينبغي أن تُختزل في إجراءات تشغيل تقليدية فحسب، بل لا بد أن تتضمن مقاربة نفسية واجتماعية تراعي الآثار العميقة لهذا الوضع على الأفراد والمجتمع ككل. وبناء على هذه النتائج نوصي بما يلي:

- تعزيز برامج الدعم النفسي للعاطلين، من خلال مراكز صحة نفسية متاحة ومجانية، تُقدم الاستشارات الفردية والجماعية، وتساعد على الوقاية من الاكتئاب والاضطرابات الناتجة عن فقدان العمل.
- إطلاق برامج إعادة تأهيل مهني مرنة، تُراعي الاختلافات العمرية والتعليمية، وتهدف ليس فقط لاكتساب المهارات، بل أيضاً لاستعادة الثقة بالنفس وتحفيز الشعور بالكفاءة الذاتية.
- تبني مقاربات إنسانية في السياسات الاجتماعية، تُجنب البطال وصماً اجتماعياً أو إدارياً، وتعزز إدماجه الرمزي والفعلي في المجتمع من خلال مشاريع جماعية أو تطوعية مؤقتة.
- دمج البعد النفسي في الخطاب الإعلامي والسياسي حول البطالة، لإعادة تعريفها ليس كفشل شخصي، بل كظرف اجتماعي-اقتصادي معقد يستدعي التضامن لا الإدانة.
- تحفيز برامج ريادة الأعمال المصغرة والمجتمعية، مع ضمان تمويل مدروس وتوجيه نفسي-مهني، مما يمنح الأفراد أدواراً جديدة وإحساساً بإمكانية التغيير.

- إشراك العاطلين أنفسهم في تصميم السياسات الموجهة إليهم، كخطوة نحو استعادة صوتهم وشعورهم بالفاعلية، مما يخفف من وطأة الإقصاء النفسي والاجتماعي.

• المراجع:

1. أحمد، ماهر، 2000، تقليل العمالة، الإسكندرية، مصر، الدار الجامعية، دط، مصر.
2. البديري، كزار، نعيم حسين، 2015، مشكلة البطالة وآثارها الاجتماعية في المجتمعات المأزومة (المجتمع العراقي نموذجاً) دراسة تحليلية، مجلة جامعة بابل، المجلد 23، العدد 2، العراق.
3. البركات، محمد خليفة، 1978، عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار القلم، الكويت.
4. العبيدي، ناظم هاشم، داؤد، عزيز حنا، 1990، علم نفس الشخصية، جامعة بغداد، العراق.
5. العاني، عبد اللطيف، معن، خليل عمر، 1991، المشكلات الاجتماعية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق.
6. الحسن، إحسان محمد، الحسب، فاضل عباس، 1982، الموارد البشرية، مطبعة التعليم العالي.
7. الشمري، فاضل كردي، 2013، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 4، المجلد 6، العراق.
8. جوارتيني، جيمس، ريجارد، أستروب، 1999، الاقتصاد الكلي، ترجمة عبد الفتاح عبد الرحمن وعبد العظيم محمد، دار المريخ للنشر، المملكة العربية السعودية.
9. رمزي، زكي، 1997، الاقتصاد السياسي للبطالة، سلسلة عالم المعرفة، العدد 2226، الكويت.
10. رمزي، زكي، 1998، الاقتصاد السياسي للبطالة، تحليل لأخطر المشكلات المعاصرة، عالم المعرفة، الكويت.
11. عبد الغفار، عبد السلام، 1976، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
12. عاهد، حسني، 2001، النفس في الصحة والتربية والعلاج، مطبعة الأصدقاء، بغداد، العراق.
13. بريقل، هاشمي، خليلي، أحمد، ب س، واقع البطالة وآثارها على الفرد والمجتمع، مداخلة في ملتقى دولي بعنوان: استراتيجية الحكومة في القضاء على البطالة وتحقيق التنمية المستدامة، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، الجزائر.
14. منظمة العمل الدولية، 1993، التعطل في دول الأسكوا، عمان، منظمة العمل الدولية، الأردن.
15. Samuelson, Paul (1977): *Economics*, New York, Mc Graw-Hill Book Co.
16. النقي، شيرين، 2022/11/30، تعريف الصحة النفسية وأسبابها وبعض المفاهيم المتعلقة بها،  
2025/6/1، <https://psychologistdoc.com>