

# أثر بيئات العمل على الموظف وانعكاساتها على صحته الجسدية والنفسية وعلى علاقاته الأسرية والاجتماعية

إعداد الطالب/

تركي بن عبدالله بن ناصر العيد

**243001195**

إشراف/

د. الفيصل عبدالحميد محمد حسن

د. فايز جراد

العام الدراسي:

2025

## مقدمة:

تُعد بيئة العمل من العوامل الأساسية التي تؤثر على حياة الموظف بشكل كبير، فهي لا تقتصر فقط على المكان الذي يؤدي فيه الفرد مهامه الوظيفية، بل تمتد لتشمل الظروف التنظيمية، العلاقات بين الزملاء، وطبيعة المهام الموكلة إليه. تؤثر بيئة العمل بشكل مباشر على صحة الموظف الجسدية والنفسية، والتي بدورها تنعكس على جودة حياته الاجتماعية والأسرية. في ظل تطور الأسواق وازدياد الضغوط المهنية، أصبحت دراسة بيئات العمل وتأثيرها على الأفراد ضرورة علمية وعملية لمساعدة المؤسسات على تحسين ظروف العمل وتعزيز رفاهية موظفيها.

## مشكلة الدراسة:

تشهد العديد من بيئات العمل في مختلف القطاعات تحديات متزايدة تؤثر على صحة الموظفين الجسدية والنفسية، مثل الضغوط النفسية، الإجهاد البدني، ونقص التوازن بين الحياة العملية والشخصية. هذه المشاكل تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، زيادة معدلات الغياب، وتدهور العلاقات الأسرية والاجتماعية للموظف. لذلك، يهدف هذا البحث إلى دراسة طبيعة هذه التأثيرات وسبل التعامل معها.

## أهمية الدراسة:

يمثل البحث أهمية كبيرة على المستويين النظري والعملي، حيث يُسهم في تسليط الضوء على العلاقة بين بيئة العمل وصحة الموظف، ويساعد المؤسسات على تبني سياسات تعزز من رفاهية الموظفين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العام وتقليل المشاكل الصحية والاجتماعية.

## أهداف الدراسة:

1. دراسة أثر بيئة العمل على الصحة الجسدية للموظف.
2. تحليل التأثيرات النفسية المرتبطة ببيئة العمل.
3. تقييم انعكاسات بيئة العمل على العلاقات الأسرية والاجتماعية.
4. تقديم توصيات لتحسين بيئات العمل ودعم صحة الموظفين.

## تساؤلات الدراسة

- 1- كيف تؤثر بيئة العمل على الصحة الجسدية للموظف؟
- 2- ما هي التأثيرات النفسية المرتبطة ببيئة العمل؟
- 3- كيف تنعكس بيئة العمل على العلاقات الأسرية والاجتماعية للموظف؟
- 4- ما هي الاستراتيجيات الممكنة لتحسين بيئة العمل ودعم صحة الموظفين؟

## فروض الدراسة:

1. تشير دراسات عدة إلى أن بيئة العمل السيئة تؤدي إلى مشاكل صحية جسدية مثل آلام الظهر، أمراض القلب، والإجهاد العضلي.
2. كما تم ربط الضغوط النفسية في بيئة العمل باضطرابات القلق والاكتئاب وقلة التركيز.
3. على الصعيد الاجتماعي، تؤثر بيئات العمل غير الداعمة على جودة العلاقات الأسرية، مما يزيد من معدلات الخلافات الزوجية وقلة التواصل الاجتماعي.

## الدراسات السابقة:

تُعد بيئة العمل عاملاً مؤثراً حيوياً في صحة الموظفين ورفاهيتهم. أشارت دراسات عديدة إلى أن بيئة العمل غير الصحية تساهم في مشاكل صحية جسدية مثل آلام الظهر، أمراض القلب، والإجهاد العضلي (Smith et al., 2018). كما بينت أبحاث أخرى أن الضغوط النفسية في بيئة العمل ترتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب وضعف التركيز (Johnson & Lee, 2020).

بالإضافة إلى ذلك، تؤثر بيئة العمل على الجانب الاجتماعي للموظف؛ حيث أظهرت دراسات أن الضغوط الناتجة عن بيئة العمل تؤدي إلى تدهور جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية، مما يسبب مشكلات في التواصل والدعم الاجتماعي (Kumar & Singh, 2019).

## المنطلقات النظرية للدراسة:

أما النظريات ذات الصلة فهي نظرية الطلب والسيطرة (Karasek, 1979): تشرح كيف تؤثر متطلبات العمل ومستوى السيطرة على صحة الموظفين النفسية والجسدية. ونظرية التوازن بين العمل والحياة (Greenhaus & Beutell, 1985): تؤكد على أهمية تحقيق توازن بين الالتزامات المهنية والشخصية للحفاظ على صحة وعلاقات الموظف.

1. تعريف بيئات العمل وأهميتها.

2. نظريات الصحة النفسية والجسدية المتعلقة ببيئة العمل، مثل نموذج الطلب والسيطرة (Job Demand-Control Model).

3. تأثير بيئة العمل على العلاقات الأسرية والاجتماعية من خلال نظريات التوازن بين العمل والحياة (Work-Life Balance).

### المنهجية وطرق البحث:

نوع البحث: مختلط (كمي وكيفي).

طريقة التحليل: تحليل إحصائي للبيانات الكمية، وتحليل موضوعي للمقابلات.

### أدوات الدراسة :

استبيانات تُوزع على موظفين في قطاعات مختلفة، ومقابلات مع عدد منهم لتحليل عميق.

### حدود الدراسة :

150 موظفًا من عدة شركات.

### المراجع:

- Smith, J., Brown, L., & Taylor, P. (2018). Workplace environment and physical health: A review. *Journal of Occupational Health*, 60(3), 245-256.
- Johnson, M., & Lee, R. (2020). Psychological stress and employee performance: Implications for workplace mental health. *Journal of Organizational Psychology*, 15(1), 45-58.
- Kumar, S., & Singh, R. (2019). Impact of workplace stress on family and social relationships. *International Journal of Social Sciences*, 12(2), 112-126.
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308.
- Greenhaus, J.H., & Beutell, N.J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88