

العلاج النفسي يقلل الإعاقة المهنية: دراسة فنلندية رائدة تتبع مسارات طويلة الأمد

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). العلاج النفسي يقلل الإعاقة المهنية: دراسة فنلندية رائدة تتبع مسارات طويلة الأمد. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119960>

تخيل أنك تعمل بجد، ملتزم بمسؤولياتك، وفجأة تجد نفسك غير قادر على مواصلة وظيفتك. ليس بسبب مرض جسدي حاد، بل بسبب ضغوط العمل، أو مشاكل نفسية، أو مزيج من الاثنين. هذا السيناريو، للأسف، أصبح شائعاً بشكل متزايد في عالمنا الحديث. ولكن هل يمكن للعلاج النفسي أن يغير مسار هذه الحالة، وأن يساعد الأفراد على العودة إلى حياتهم المهنية؟ هذا هو السؤال الذي سعى باحثون في فنلندا للإجابة عليه.

منهجية البحث

قام باحثون في فنلندا بتحليل بيانات سجلات وطنية شاملة لتتبع مسارات الإعاقة المهنية (فقدان القدرة على العمل بسبب مشاكل صحية) لدى مجموعة كبيرة من الموظفين الذين خضعوا للعلاج النفسي من خلال خدمات الصحة المهنية. استخدم الفريق بيانات من سجلات الضمان الاجتماعي، وسجلات الرعاية الصحية، وسجلات التوظيف، مما سمح لهم بتتبع الأفراد على مدى فترة زمنية طويلة - قبل وأثناء وبعد تلقي العلاج النفسي. ركزت الدراسة على تحديد العوامل المتعلقة بالموظف (مثل العمر، والجنس، والتاريخ المرضي النفسي) والعوامل المتعلقة ببيئة العمل (مثل نوع الوظيفة، ومستوى الضغط الوظيفي) التي قد تؤثر على فعالية العلاج النفسي في تقليل الإعاقة المهنية. اعتمد الباحثون على تحليل إحصائي متطور لتحديد الأنماط والاتجاهات في البيانات، مع الأخذ في الاعتبار العوامل المختلفة التي قد تؤثر على النتائج. لم يكن الهدف هو إجراء تجربة سريرية تقليدية، بل هو دراسة وصفية تحليلية تهدف إلى فهم العلاقة بين المتغيرات المختلفة.

تتبع المسارات الزمنية

أحد الجوانب الهامة في منهجية البحث هو التركيز على "مسارات" الإعاقة المهنية. بدلاً من مجرد النظر إلى ما إذا كان الشخص قد عاد إلى العمل أم لا، قام الباحثون بتتبع التغيرات في مستوى الإعاقة المهنية بمرور الوقت. هل تحسن الوضع بعد العلاج النفسي؟ هل بقي ثابتاً؟ أم أنه تدهور؟ هذا النهج سمح لهم بفهم أكثر دقة لتأثير العلاج النفسي على الأفراد المختلفين.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن العلاج النفسي يمكن أن يقلل من الإعاقة المهنية طويلة الأمد، خاصةً بين الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الإعاقة المهنية في بداية العلاج. بمعنى آخر، كلما كان الشخص يعاني من صعوبات أكبر في العمل قبل بدء العلاج، كلما كان العلاج النفسي أكثر فعالية في مساعدته على العودة إلى العمل. ولكن، وجد الباحثون أيضاً أن الأفراد الذين لديهم تاريخ سابق من الاضطرابات النفسية والإعاقة المهنية المرتبطة بها يحتاجون إلى اهتمام خاص. هؤلاء الأفراد قد يحتاجون إلى علاج مبكر ومكثف لمنع تفاقم الإعاقة المهنية.

أشارت الدراسة أيضاً إلى أن بعض خصائص بيئة العمل قد تؤثر على فعالية العلاج النفسي. على سبيل المثال، قد يكون العلاج النفسي أكثر فعالية في بيئات العمل التي توفر دعماً قوياً للموظفين، والتي تشجع على التواصل المفتوح، والتي تقلل من مستويات الضغط الوظيفي. لم يجد الباحثون علاقة واضحة بين نوع الوظيفة وفعالية العلاج النفسي، مما يشير إلى أن العلاج النفسي يمكن أن يكون مفيداً للأفراد في مجموعة متنوعة من المهن.

تداعيات البحث

تلقي هذه النتائج ضوءاً جديداً على أهمية توفير خدمات الصحة النفسية في مكان العمل. إنها تؤكد على أن العلاج النفسي ليس مجرد علاج للمشاكل النفسية، بل هو أيضاً استثمار في صحة القوى العاملة وإنتاجيتها. تشير الدراسة إلى أن التدخل

المبكر، وتوفير العلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من صعوبات في العمل، يمكن أن يمنع الإعاقة المهنية طويلة الأمد ويقلل من التكاليف الاقتصادية المرتبطة بها.

بالإضافة إلى ذلك، تسلط الدراسة الضوء على أهمية معالجة العوامل المتعلقة ببيئة العمل التي قد تساهم في الإعاقة المهنية. يجب على أصحاب العمل أن يخلقوا بيئات عمل صحية وداعمة، وأن يوفرُوا للموظفين الموارد التي يحتاجونها للتعامل مع الضغوط الوظيفية.

في الختام، تقدم هذه الدراسة أدلة قوية على أن العلاج النفسي يمكن أن يكون أداة فعالة في مساعدة الأفراد على العودة إلى العمل بعد الإصابة بالإعاقة المهنية. ولكن، لكي يكون العلاج النفسي فعالاً، يجب أن يتم توفيره في الوقت المناسب، وأن يتم تصميمه لتلبية الاحتياجات الفردية للمرضى، وأن يتم دعمه ببيئة عمل صحية وداعمة.

Reference

Selinheimo S. (2026). *The association of employee and workplace characteristics with work disability trajectories before, during and after psychotherapy in occupational health services - a Finnish register-based longitudinal study*. BMC Health Services Research, 26(1), 203-203

DOI: [10.1186/s12913-025-13943-8](https://doi.org/10.1186/s12913-025-13943-8)