

صحة بحارة السفن التجارية: دراسة وتوصيات لتعزيز الرفاه الاجتماعي والنفسي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 2, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). صحة بحارة السفن التجارية: دراسة وتوصيات لتعزيز الرفاه الاجتماعي والنفسي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119440>

تخيل نفسك بعيداً عن العائلة والأصدقاء، لشهور طويلة، محاطاً بالمحيط اللامتناهي، وتواجه تحديات يومية في بيئة عمل معزولة وضغوط نفسية كبيرة. هذا هو الواقع الذي يعيشه بحارة السفن التجارية. وبينما تُركز الفحوصات الطبية الروتينية على الجانب الجسدي للصحة، غالباً ما يتم تجاهل الجانب الاجتماعي والنفسي، وهو ما قد يكون له عواقب وخيمة.

منهجية البحث

أجرى الباحث ميخائيل بوتناريوك دراسةً معمقةً حول الصحة الاجتماعية لبحارة السفن التجارية. لم يعتمد الباحث على البيانات الطبية التقليدية فحسب، بل ركز بشكل أساسي على استطلاعات الرأي التي كشفت عن تصورات البحارة لتحدياتهم الاجتماعية والنفسية. تم جمع البيانات من خلال مقابلات شخصية واستبيانات مفصلة، مع التركيز على العوامل التي تؤثر على رفاهيتهم العاطفية وقدرتهم على التعامل مع الضغوط. لم تقتصر الدراسة على تحليل المشكلات القائمة، بل سعت أيضاً إلى تحديد العوامل التي تعزز الصحة الاجتماعية وتساهم في خلق بيئة عمل إيجابية على متن السفن. اعتمدت الدراسة على مراجعة شاملة للأبحاث السابقة في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني، بالإضافة إلى تحليل الإحصائيات المتعلقة بحوادث الانتحار والنزاعات في البحرية التجارية.

أهمية الصحة الاجتماعية

الصحة الاجتماعية (وهي حالة من الرفاهية العاطفية والاجتماعية التي تمكن الفرد من التكيف مع الضغوط الطبيعية للحياة، والعمل بإنتاجية، والمساهمة في مجتمعه) غالباً ما تكون مهمشة في بيئات العمل الشاقة مثل البحرية التجارية. تتضمن هذه الصحة القدرة على بناء علاقات صحية، والشعور بالانتماء، والحصول على الدعم الاجتماعي، والتعامل بفعالية مع الصراعات. في بيئة معزولة مثل السفينة، يصبح الدعم الاجتماعي أكثر أهمية، حيث يعتمد البحارة على بعضهم البعض للتغلب على التحديات اليومية والشعور بالوحدة.

نتائج البحث

أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها الباحث بوتناريوك أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة الاجتماعية للبحارة وأدائهم الوظيفي وسلامتهم النفسية. فقد تبين أن البحارة الذين يتمتعون بصحة اجتماعية جيدة هم أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، وأقل عرضة للاكتئاب والقلق، وأكثر إنتاجية في عملهم. كما كشفت الدراسة عن أن النزاعات في مكان العمل، والشعور بالعزلة، وعدم وجود فرص للتواصل الاجتماعي، هي من بين العوامل الرئيسية التي تؤثر سلباً على الصحة الاجتماعية للبحارة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن هناك نقصاً في الوعي بأهمية الصحة الاجتماعية بين البحارة والقادة على متن السفن، وأن هناك حاجة إلى برامج تدريبية لتعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية.

أشارت الدراسة أيضاً إلى أن حالات الانتحار، على الرغم من ندرتها، لا تزال تمثل مشكلة مقلقة في البحرية التجارية، وأن العديد من هذه الحالات مرتبطة بصراعات شخصية أو مهنية أو شعور باليأس. وأكد الباحث على أن التدخل المبكر وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للبحارة المعرضين للخطر يمكن أن يساهم في منع هذه المآسي.

تأثيرات البحث

تُظهر هذه الدراسة أهمية إعطاء الأولوية للصحة الاجتماعية لبحارة السفن التجارية. فالاستثمار في برامج تعزز الدعم الاجتماعي، وتقلل من النزاعات، وتوفر فرصاً للتواصل والتفاعل، يمكن أن يحسن بشكل كبير من رفاهية البحارة وأدائهم الوظيفي. يجب على شركات الشحن والقادة على متن السفن أن يدركوا أن الصحة الاجتماعية ليست مجرد مسألة

شخصية، بل هي عامل أساسي يؤثر على سلامة العمليات البحرية ونجاحها.

يوصي الباحث بوتناريوك بتضمين تقييم للصحة الاجتماعية كجزء من الفحوصات الطبية الروتينية للبحارة، وتوفير التدريب للقادة على مهارات الاستماع والتواصل وحل النزاعات. كما يوصي بإنشاء برامج دعم نفسي واجتماعي للبحارة، وتوفير فرص للترفيه والتواصل مع العائلة والأصدقاء. إن تعزيز الصحة الاجتماعية للبحارة ليس مجرد مسؤولية أخلاقية، بل هو استثمار ذكي يمكن أن يحقق فوائد كبيرة للجميع.

Reference

Botnaryuk M.V. (2026). *The Recommendations on Maintenance of Social Health of Sailors of Merchant Navy*. Problems of Social Hygiene Public Health and History of Medicine, 34(1), 101-107

DOI: [10.32687/0869-866X-2026-34-1-101-107](https://doi.org/10.32687/0869-866X-2026-34-1-101-107)