

ضغط العمل يزيد الأعراض الاكتئابية لدى عمال المناجم الحرفيين في غانا.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ضغط العمل يزيد الأعراض الاكتئابية لدى عمال المناجم الحرفيين في غانا..
عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120487>

هل تساءلت يوماً عن الثمن الخفي الذي يدفعه أولئك الذين يعملون في الظل، في أعماق الأرض، بحثاً عن لقمة العيش؟ في غانا، حيث يمثل التعدين الحرفي شريان حياة للعديد من المجتمعات، يكشف بحث جديد عن العلاقة المعقدة بين ضغوط العمل وتدهور الصحة النفسية. هذه ليست مجرد أرقام وإحصائيات؛ إنها قصص أفراد يكافحون من أجل البقاء، بينما تتآكل صحتهم العقلية تحت وطأة الظروف القاسية. هذا المقال يستكشف بعمق الآليات النفسية التي تربط بين ضغوط العمل وأعراض الاكتئاب لدى عمال المناجم الحرفيين في غانا، مع تسليط الضوء على الأبعاد الثقافية ذات الصلة في العالم العربي، وفتح آفاق جديدة للتدخلات العلاجية.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للنماذج النفسية التي تفسر تأثير الضغوط على الصحة العقلية. يمكن النظر إلى العلاقة بين ضغوط العمل والاكتئاب من خلال عدسة النظرية المعرفية السلوكية (CBT)، التي تؤكد على دور الأفكار السلبية وأنماط السلوك غير التكيفية في تطور الاكتئاب. عندما يواجه عمال المناجم الحرفيين ضغوطاً مستمرة – مثل المخاطر المهنية، وعدم اليقين الاقتصادي، وظروف العمل القاسية – قد يطورون أفكاراً سلبية حول أنفسهم ومستقبلهم، مما يؤدي إلى مشاعر الحزن واليأس. هذه الأفكار بدورها تؤثر على سلوكهم، مما يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن فهم هذه العلاقة من خلال نظرية الضغط (Stress Theory)، التي تفترض أن الضغوط المزمنة تؤدي إلى استنزاف الموارد النفسية والجسدية، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية. تخيل أن صحتك النفسية هي خزان مياه. كل ضغوط العمل هي بمثابة ثقب صغير في هذا الخزان. مع مرور الوقت، تتراكم هذه الثقوب، ويفرغ الخزان تدريجياً، مما يتركك عرضة للجفاف العاطفي – أي الاكتئاب.

كما أن مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience) يلعب دوراً هاماً. فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يكونون قادرين على التكيف مع الضغوط بشكل أفضل، وتقليل تأثيرها السلبي على صحتهم العقلية. ولكن، في بيئة عمل قاسية مثل المناجم الحرفية، قد يكون من الصعب تطوير والحفاظ على هذه المرونة.

المنهجية

قام الباحث إدوارد نياإبا وفريقه بإجراء دراسة مقطعية شملت 664 عاملاً في المناجم الحرفية في غانا، تتراوح أعمارهم بين 18 و 60 عاماً. تم جمع البيانات من خلال استبيان شامل، حيث تم تقييم ضغوط العمل باستخدام مقياس مكون من أربعة بنود، بينما تم قياس أعراض الاكتئاب باستخدام استبيان صحة المريض المكون من تسعة بنود.

ولتقييم الآليات النفسية الوسيطة، استخدم الباحثون أدوات قياس إضافية: مقياس MOS SF-36 لتقييم الضيق العاطفي، ومقياس الضغط المتصور (Perceived Stress Scale-4) لتقييم مستوى الضغط الذي يشعر به الأفراد، ومقياس اضطراب القلق العام (Generalized Anxiety Disorder Scale) لتقييم أعراض القلق.

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي العادي (Ordinary Least Squares regression) لتحليل العلاقة بين ضغوط العمل وأعراض الاكتئاب. ولتحليل الدور الوسيط للضيق العاطفي، والضغط المتصور، والقلق، تم استخدام تحليل الوساطة باستخدام طريقة bootstrap. هذه الطريقة الإحصائية تسمح للباحثين بتقدير مدى تأثير كل من هذه المتغيرات الوسيطة على العلاقة بين ضغوط العمل والاكتئاب.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك علاقة قوية وإيجابية بين ضغوط العمل وأعراض الاكتئاب لدى عمال المناجم الحرفيين في غانا. بمعنى آخر، كلما زادت ضغوط العمل، زادت أعراض الاكتئاب. وقد وجد الباحثون أن هذه العلاقة كانت أكثر وضوحاً بين العمال الأصغر سناً، الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 35 عاماً.

وكشفت تحليلات الوساطة أن الضيق العاطفي، والضغط المتصور، والقلق، يلعبون دوراً هاماً في تفسير العلاقة بين ضغوط العمل والاكتئاب. فقد تبين أن الضيق العاطفي يساهم بنسبة 4٪ في هذه العلاقة، بينما يساهم الضغط المتصور بنسبة 42٪، والقلق بنسبة 26٪. وهذا يعني أن ضغوط العمل تؤدي إلى زيادة الضيق العاطفي، والضغط المتصور، والقلق، والتي بدورها تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب.

التأثيرات السريرية والعملية

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسين السريريين، والمرضى، والجمهور بشكل عام. بالنسبة للممارسين السريريين، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية تقييم ضغوط العمل لدى المرضى الذين يعانون من أعراض الاكتئاب، خاصة أولئك الذين يعملون في مهن عالية الضغط مثل التعدين.

يجب أن تركز التدخلات العلاجية على مساعدة المرضى على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط، وتنظيم عواطفهم، وتقليل أعراض القلق. يمكن أن تشمل هذه التدخلات العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وتقنيات الاسترخاء، والتدريب على اليقظة الذهنية.

بالنسبة لعمال المناجم الحرفيين، من المهم توفير برامج دعم الصحة النفسية التي تهدف إلى زيادة الوعي بأهمية الصحة العقلية، وتقديم خدمات استشارية مجانية، وتعزيز المرونة النفسية.

أما بالنسبة للجمهور، فإن هذه الدراسة تذكرنا بأهمية معالجة العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تساهم في الضغوط النفسية، مثل الفقر، وعدم المساواة، وظروف العمل السيئة.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما يجعل الأفراد مترددين في طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات في طرق التعبير عن المشاعر والتعامل مع الضغوط.

في بعض الثقافات العربية، قد يكون من الشائع كبت المشاعر السلبية، أو الاعتماد على الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء بدلاً من طلب المساعدة المهنية. لذلك، يجب أن تكون التدخلات العلاجية حساسة ثقافياً، وتراعي هذه العوامل.

كما أن ظروف العمل في بعض الصناعات في العالم العربي، مثل قطاع النفط والغاز، قد تكون مشابهة لتلك الموجودة في المناجم الحرفية في غانا، من حيث الضغوط النفسية والمخاطر المهنية. لذلك، من المهم إجراء المزيد من البحوث حول الصحة النفسية للعاملين في هذه الصناعات في المنطقة العربية.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها تعاني من بعض القيود. أولاً، الدراسة استخدمت تصميمًا مقطعيًا، مما يعني أنه لا يمكن تحديد العلاقة السببية بين ضغوط العمل والاكتئاب بشكل قاطع. فقد يكون من الممكن أن الاكتئاب يؤدي إلى زيادة ضغوط العمل، أو أن هناك عوامل أخرى تؤثر على كليهما.

ثانيًا، الدراسة اعتمدت على بيانات ذاتية الإبلاغ، مما يعني أن النتائج قد تكون عرضة للتحيز.

لذلك، هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث باستخدام تصميمات طولية، وأساليب جمع بيانات موضوعية، لتأكيد هذه النتائج وتحديد العلاقة السببية. كما أن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث حول فعالية التدخل

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Nyaaba E. (2026). *Potential psychological mechanisms linking work stress and depressive symptoms among artisanal miners in Ghana*. Discover Psychology, 6(1).

DOI: [10.1007/s44202-026-00613-x](https://doi.org/10.1007/s44202-026-00613-x)