



اشتغال و تاثیر آن بر سلامت روان

حسین محرابی
دانشگاه پیام نور مرکز گناباد

چکیده

سلامت روانی هیچگاه با فهرست یا خصوصیات ثابت یا ویژگیهای معین تعریف نشده است. طبق تعریف "فرهنگ روانشناسی آرتور (۱۹۸۵)" واژه سلامت روانی برای افرادی به کار می‌رود که عملکردشان در سطح بالایی از سازگاری هیجانی و رفتاری است و نه در مورد افرادی که صرفاً بیماری روانی ندارند. از نظر "کاپلان و سادوک (۱۹۸۹)" سلامت روانی آن حالت بهزیستی است که افراد قادر می‌باشند براحتی درون جامعه شان عمل کنند و پیشرفت‌ها و خصوصیات شخصی برایشان رضایت بخش باشد. سلامت روان قدرت آرام زیستن و با خود و دیگران در آرامش بودن است، آگاهی از درون و احساسات خویشتن است، قدرت تصمیم‌گیری در بحرانها و مقابله با فشارهای زندگی است.

منجر به تخریب بیشتر سلامت روانی می‌شود. افراد فقیر با از دست دادن کار نه فقط از نظر اقتصادی بلکه به لحاظ روانی نیز دچار آسیب می‌گردند (Rogers & Standing, ۱۹۸۱). بطور کلی این مسئله مورد قبول است که عوامل ژنتیکی نقش مهمی در مستعد کردن افراد نسبت به انواعی از بیماریهای روانی فیزیولوژیکی دارد. (واینر ۱۹۷۷).
"ریچارد لازاروس" و همکارانش در مقیاسی که برای اندازه‌گیری تجارب ناخوشایند زندگی روزمره تدوین کرده‌اند (کانر، کوین، شفر و لازاروس، ۱۹۸۱) وقایعی مانند نداشتن پول کافی برای

از نظر لغوی، کار به معنی فعل و عمل و کردار است و هر آنچه را که از شخص صادر گردد و او را به خود مشغول دارد، در بر می‌گیرد. بنا به تعریفی دیگر کار فعالیت نسبتادایمی است که به تولید کالا یا خدمات می‌انجامد و برای آن دستمزدی در نظر گرفته می‌شود. تاکنون مطالعات زیادی در زمینه ارتباط بین بیکاری و سلامت روانی صورت گرفته است و پژوهشها تاثیر بیکاری و عدم تعهد به کار بر سلامت روانی افراد را نشان داده‌اند. نتایج اکثر این پژوهشها حاکی از تاثیر بیکاری بر بهداشت روانی افراد است (عریضی، ۱۳۸۲). در واقع بیکاری و ترک تحصیل



مقدمه

نهاد خانواده یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی است که سلامت یا عدم سلامت جامعه را موجب میشود و در بقاء جامعه و حفظ سنت ها، ارزشها و روابط خویشاوندی نقش مهمی ایفا می کند. بنابراین فراهم آوردن زمینه های مطلوب و امکانات لازم برای داشتن خانواده ای سالم به منظور ساختن جامعه ای سالم ضروری بنظر می رسد. یکی از مهم ترین پارامترهای موثر در دوام و بقاء خانواده تامین مخارج و مایحتاج آن خانواده است و اشتغال سرپرست خانواده علاوه بر این که موجب می شود درآمد لازم برای امرار معاش خانواده فراهم گردد از بروز مشکلاتی هم چون بزهکاری، سرقت، اعتیاد، فحشا و... که در اثر فقر و بیکاری بروز می نماید نیز جلوگیری گردد، علاوه بر این استقلال خانواده را در زمینه های مختلف به ارمغان می آورد که این استقلال بر افراد خانواده و مخصوصا کودکان تاثیر بسزایی دارد تا بتوانند اعتماد به نفس و اتکاء به خود و سخت کوشی را بیاموزند. بعبارت دیگر کارکردن و داشتن شغل از

خرید غذا را در زمره مشکلات جدی افراد قرار داده اند. این مقیاس تحت عنوان مقیاس مشکلات نام گرفته و دارای ۱۱۷ عبارت می باشد. در سایر مقیاسهای وقایع زندگی مانند مقیاس تجارب زندگی (LES) و مقیاس وقایع زندگی پری (PERI) یا مقیاس وقایع ناخوشایند زندگی (UES) مشکلات شغلی مانند از دست دادن شغل، جزء مهمترین وقایع ذکر شده اند که این امر حکایت از تاثیر بسیار زیاد شغل در وضعیت سلامت روانی فرد و خانواده و جامعه دارد. در تحقیقی، افراد میان سال، با استفاده از مقیاس وقایع زندگی و پرسشنامه وضعیت سلامت، بررسی شدند. امتیازی که افراد از مقیاس مشکلات و وقایع زندگی گرفتند با وضعیت سلامت آنها همبستگی داشت (دلونگیس و همکاران، ۱۹۸۲).^۲ هنوود و میلز (Henwood & Miles) در سال ۱۹۸۷ گزارش داده اند که در مقایسه با افراد شاغل، افراد بیکار سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می کنند. (واژگان کلیدی: سلامت روان، اشتغال، بیکاری، خانواده، بهداشت روانی، جامعه)





واز وقت آزاد خویش استفاده مفید می‌نماید. شخصی که از نظر درونی نقصی ندارد با دیگران از در تفاهم وارد می‌شود و برای احساسات و عواطف مردم اهمیت قائل بوده، آنها را محترم می‌شمارد. چنین فردی می‌تواند دوست بدارد و محبت بپذیرد، حقایق را قبول کرده و خود را با آنها وفق دهد و با اجتماع سازش کند.

لوینسون^۳ و همکارانش (۱۹۶۲) سلامتی روان را این طور تعریف کرده‌اند: «سلامتی روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف، محل زندگی، اطرافیان مخصوصاً با توجه به مسوولیتی که در مقابل دیگران دارد و چگونگی سازش وی با در آمد خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویش».
منینجر^۴ می‌گوید: «سلامت روانی عبارت است از سازش فرد با جهان اطرافش به حداکثر امکان، بطوری که باعث شادی و برداشت مفید و موثر بطور کامل شود» (به نقل از صدیق راد، ۱۳۷۶).

تعریف سه قسمتی انجمن بهداشت روانی کانادا از بهداشت روان^۵

■ ۱- نگرشهای مربوط به خود

- تسلط بر هیجانهای خود
- آگاهی از ضعف‌های خود
- رضایت از خوشی‌های ساده

ضروریات فردی و اجتماعی است و هر انسانی سرانجام باید عهده‌دار شغلی شود تا بتواند علاوه بر اداره زندگی خود به جامعه نیز خدمت نماید. از دیدگاه تمام‌ادیان، کارکردن از واجبات است و هر کس مالک و صاحب نتیجه کارش می‌باشد. دوام جامعه نیز به میزان کار افراد بستگی دارد و جوامعی بیشتر پیشرفت می‌کنند که افراد آن در اشتغال و کار آفرینی کارآمدتر باشند. اینجاست که نقش قانون‌گزاران، مسوولین و کارآفرینان در جامعه برجسته‌تر می‌شود.

مفاهیم و اصطلاحات

سلامت روان

سلامت روانی هیچگاه با فهرست یا خصوصیات ثابت یا ویژگیهای معین تعریف نشده است. طبق تعریف فرهنگ روانشناسی آرتور (۱۹۸۵) واژه سلامت روانی برای افرادی به کار می‌رود که عملکردشان در سطح بالایی از سازگاری هیجانی و رفتاری است و نه در مورد افرادی که صرفاً بیماری روانی ندارند. از نظر کاپلان و سادوک (۱۹۸۹) سلامت روانی آن حالت بهزیستی است که افراد قادر می‌باشند بر احوالی درون جامعه‌اشان عمل کنند و پیشرفتهای و خصوصیات شخصی برایشان رضایت بخش باشد. سلامت روان قدرت آرام زیستن و با خود و دیگران در آرامش بودن است، آگاهی از درون و احساسات خویش است، قدرت تصمیم‌گیری در بحرانها و مقابله با فشارهای زندگی است. شخص سالم از کار و زندگی خود احساس رضایت می‌کند



■ ۲- نگرش‌های مربوط به دیگران

● علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی

● احساس تعلق به یک گروه

● احساس مسوولیت در مقابل محیط انسانی و مادی

● پذیرش مسوولیت‌ها

■ ۳- نگرش‌های مربوط به زندگی

● ذوق توسعه امکانات و علایق خود

● توانایی اخذ تصمیمات شخص

● ذوق خوب کار کردن

ج) مسوولیت زندگی و رفتارش را بپذیرد و به شکل مسوولانه رفتار کند. پذیرش مسوولیت کامل‌ترین نشانه سلامت روان شناختی است.

د) توجه او به لذت دراز مدت تر، منطقی تر و منطبق با موقعیت باشد.

ه) بر زمان حال و آینده تاکید نمایند نه بر گذشته و تاکید او بر آینده نیز جنبه دور نگری داشته باشد نه به صورت خیال پردازی باشد. واقعیت درمانی "گلاسر" نیز بر سه اصل: قبول واقعیت، قضاوت در درستی یا نادرستی رفتار و پذیرش مسوولیت رفتار و اعمال استوار است و چنانچه در شخص این سه اصل تحقق یابد نشانگر سلامت روان شناختی است (گلاسر، ۱۹۶۵).

تعریف کار

از نظر لغوی، کار به معنی فعل و عمل و کردار است و هر آنچه را که از شخص صادر گردد و او را به خود مشغول دارد در بر می‌گیرد. بنا به تعریفی دیگر کار فعالیتی نسبتاً دائمی است که به تولید کالا یا خدمات می‌انجامد و برای آن دستمزدی در نظر

به نظر ویلیام گلاسر^۵ انسان سالم کسی است که دارای این ویژگی‌ها باشد:

الف) واقعیت را انکار نکند و درد و رنج موقعیت‌ها را با انکار کردن نادیده نگیرد، بلکه با واقعیت‌ها بصورت واقع‌گرایانه روبه‌رو شود.

ب) هویت موفق داشته باشد یعنی هم عشق و محبت بورزد و هم عشق و محبت دریافت کند. هم احساس ارزشمندی کند و هم دیگران احساس ارزشمندی او را تایید کنند.





با عنایت به اهمیت سلامت روانی افراد در خانواده و نهایتاً در جامعه می‌توان گفت فاکتورهای مختلفی از جمله تحصیل، ازدواج و اشتغال میتوانند بر این سلامت تاثیر بگذارند. یکی از عوامل مهمی که شدیداً بر زندگی انسان و سلامت فرد، خانواده و جامعه تاثیر می‌گذارد اشتغال است.

بیکاری بعنوان عامل اصلی و اساسی در پیدایش مفاسد معرفی شده است. کارکردن قسمت اعظمی از اوقات زندگی فرد را به خود اختصاص می‌دهد و فرد شاغل فرصتی را برای پرداختن به اعمال فسادانگیز ندارد و از طرفی، شان منزلت و جایگاهی که در رابطه با شغل وی برایش بوجود آمده است مانع از پرداختن او به اعمال و رفتارهای مفسدانه و مجرمانه می‌گردد بنابراین در این رهگذر سلامت فکری و روانی فرد از مخاطره دور مانده و در نتیجه خانواده وی و جامعه نیز از این سلامت برخوردار می‌گردند. در حالیکه فرد بیکار فرصت فراوانی برای مشغول کردن خود به این قبیل اعمال در اختیار دارد. همچنین انسان‌ها از نظر اقتصادی و عاطفی نیازهایی دارند که باید ارضا شوند و از آنجا که آدم بیکار فاقد امکانات کافی برای رفع نیازهای خویش است، در موارد زیادی دست به اعمال فسادانگیز می‌زند و بدین طریق سلامت خانواده و جامعه را به خطر می‌اندازد.

گرفته می‌شود. از اینرو می‌توان گفت کار دارای سه خصوصیت است:

۱- کار از فعالیتی فکری یا بدنی حکایت دارد که به منظور رفع نیازهای انسان انجام می‌گیرد و نهایتاً همراه با خستگی فکری و عضلانی است. این تلاش شامل فعالیت‌های موقتی و زودگذر نمی‌گردد بلکه این نوع فعالیتها در زمره بیکاری پنهان محسوب می‌شوند.

۲- از طریق کار کالایی تولید شده یا خدمتی انجام می‌گیرد و این کالای تولید شده یا خدمت ارایه شده باید از نظر شرعی و قانونی مقبول باشد و با دگرگون شدن ارزش‌های جامعه، ارزش کار نیز دگرگون می‌شود.

۳- در قبال انجام کار دستمزدی پرداخت میشود که ممکن است به صورت پول یا مبادله کالا باشد.

کار از دیدگاه‌های مختلف فلسفی، مادی، اجتماعی و اقتصادی مورد تعریف واقع شده است، بعنوان مثال از دیدگاه اقتصادی، کار وسیله‌ای است برای تولید کالا یا خدمت به منظور امرار معاش.

فردوسی نیز در باره کار این گونه سروده است:

چنین داد پاسخ که از کاربرد

نیاسایم و نیست با من خرد



افزایش سلامت روانی فرد در خانواده و جامعه و نهایتاً رسیدن به کمال انسانی نقش داشته و این تاثیر غیر قابل انکار است. میلز و هوارد (Milles & Howard) تفاوت متغیرهای عملکرد مکنون بین افراد بیکار و افراد شاغل را مقایسه کردند و رابطه معنی داری بین سطوح عملکردهای مکنون و سلامت روانی به دست آوردند. آنها نشان دادند افرادی که دسترسی بهتری به این عملکردها دارند، دارای بهداشت روانی بهتری نیز هستند. اما نظریه دیگری که در توجیه تاثیر بیکاری و ترک تحصیل در سلامت روانی افراد ارائه شده، نظریه "محدودیت عمل" است (Frayer: ۱۹۸۶).

مطابق با این نظر از دست دادن کار سبب محدود شدن منابع فرد و به تبع آن محدودیت تجارب او می شود که پیامد آن بدین صورت است که افراد، آینده معنی داری برای خود ترسیم نکنند و بنابر این بهداشت روانی آنان تقلیل یابد (فرایر، ۱۹۹۵؛ به نقل از عریضی، ۱۳۸۲).

تاکنون مطالعات زیادی در زمینه ارتباط بین بیکاری و سلامت روانی صورت گرفته است و پژوهشها تاثیر بیکاری و عدم تعهد به کار بر سلامت روانی افراد را نشان داده اند. نتایج اکثر این

چه بسا خانواده هایی که در اثر فشارهای اقتصادی ناشی از بیکاری سرپرست خانوار و فقر موجود به فحشا روی آورده و سلامت روان خود و جامعه را دچار اختلال می نمایند.

علاوه بر این کارکردن وسیله ای برای صرف انرژی در راه مطلوب و در نتیجه حفظ تعادل فیزیولوژیکی بدن و همچنین وسیله ای برای برقراری و تحکیم روابط اجتماعی است. از طریق کار کردن فرد خود را جزیی از جامعه احساس می کند و مورد توجه دیگران واقع می شود. کارکردن موجب شناخت تواناییها و محدودیتها در فرد می شود و هر فردی در مقایسه با دیگران می تواند به نقاط ضعف و قوت خود واقف شده و در جهت رفع محدودیت های خویش تلاش نماید و در رقابت با دیگران به موفقیت هایی نیز دست پیدا کند. پذیرش مسوولیت و سعی در سرو سامان بخشیدن به کارها بعنوان یکی از عوامل کاهش استرس و کنترل فشارهای روانی کاربرد دارد (فوکمن و لازاروس، ۱۹۸۸).

استقلال از دیگر پیامدهای مثبت کار کردن است، از این طریق است که فرد موجودیت واقعی خویش را اعلام می دارد و تواناییها و امکاناتش را به دیگران می شناساند. همه این دستاوردها مستقیماً در کسب اعتماد به نفس، احساس ارزشمندی و





از طبقه اجتماعی اقتصادی پایین، تعهد بیشتری به اشتغال دارند زیرا نیاز بیشتری به کار دارند و بنابر این با از دست دادن کار، بیش از دانش آموزان طبقه اجتماعی اقتصادی بالا از نظر روانی آسیب می بینند. انتخاب یک راه برای رسیدن به حرفه ای معین، باعث شفاف شدن و قوت گرفتن خودانگاره نوجوان می شود. (Super, ۱۹۶۷, ۱۹۸۰ به نقل از لطف آبادی، ۱۳۸۱) داشتن یک شغل آبرومند در جامعه و انجام دادن درست این شغل باعث بالا رفتن عزت نفس و تقویت روند افزایش احساس ایمنی و احساس اثبات هویت می شود.

بحث و نتیجه گیری:

با توجه به مطالب عنوان شده و از آنجا که فرد شاغل بعنوان عضو مفیدی از جامعه صاحب مقام و منزلت و جایگاهی در محل کار و جامعه می شود و این جایگاه برایش احترام، استقلال فکری و اقتصادی، خودباوری و اعتماد به نفس، موفقیت، احساس ارزشمندی و از همه مهمتر رفع نیازها و احتیاجات مادی، معنوی و فکری را به دنبال دارد، می توان گفت شرایط لازم برای رسیدن به سلامت روانی را داراست و فرد سالم می تواند خانواده ای سالم را بنا نماید که فرزندان این خانواده براساس

پژوهشها حاکی از تاثیر بیکاری بر بهداشت روانی افراد است (عریضی، ۱۳۸۲). در واقع بیکاری و ترک تحصیل منجر به تخریب بیشتر سلامت روانی می شود. افراد فقیر با از دست دادن کار نه فقط از نظر اقتصادی بلکه به لحاظ روانی نیز دچار آسیب می گردند. (ogers & Standin, ۱۹۸۱)

هنوود و میلز (Henwood & Miles) در سال ۱۹۸۷ گزارش داده اند که در مقایسه با افراد شاغل، افراد بیکار سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می کنند.

همچنین در سال ۱۹۹۳ مولر، هیکس و وینوکر (Muller, Hicks & Winocur) نشان داده اند که اثرهای منفی افسردگی، اضطراب و کاهش عزت نفس به دلیل بیکاری افراد پدید می آید. نتایج تحقیقات دولت آبادی (۱۳۸۱) نشان می دهد که همبستگی معنی داری بین هویت شغلی جوانان و احساس رضامندی آنان از زندگی وجود دارد. تحقیقات همچنین نشان داده است که در افراد بیکار خطر ابتلا به اختلالات خلقی بیشتر از افرادی است که شاغل می باشند. بخصوص اختلال افسردگی اساسی، بویژه اگر این بیکاری مزمن باشد (حجاری، ۱۳۸۳).

بانکز (Banks, ۱۹۸۰, ۱۹۸۳) نشان داده است که دانش آموزان



منابع:

- شفیع آبادی، عبدالله، راهنمای شغلی و تحصیلی، انتشارات دانشگاه پیام نور

- محرابی، حسین (۱۳۸۷)، بررسی و مقایسه سلامت روان والدین دارای کودک عقب مانده ذهنی با سایر والدین در شهرستان گناباد، پایان نامه کارشناسی ارشد (۱۳۸۷)، گنجی، ۱۳۷۶، بهداشت روانی

- غلامرضا خوی نژاد، زمینه روان شناسی تندرستی، انتشارات آستان قدس، ۱۳۷۷

- ادوارد پ. سارافینو؛ ترجمه گروهی از مترجمان، زیر نظر دکتر الهه میرزایی، روان شناسی سلامت، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۴.

- یارمحمدیان، احمد عریضی، حمیدرضا، رابطه بیکاری با سلامت روانی با توجه به نقش تعدیلی تعهد به اشتغال در بین دانش آموزان ترک تحصیل کرده، مجله رفاه اجتماعی، شماره ۲۰، سال پنجم.

تجربیات دوران زندگی خویش در محدوده خانواده، بتوانند کار آفرینان و آینده سازان جامعه باشند و به این ترتیب به ارتقاء سلامت روانی جامعه کمک نماید. بنابر این همان گونه که نتایج پژوهشهای مذکور و بسیاری از تحقیقات دیگر نیز نشان می دهد اشتغال رابطه مستقیم با سلامت روان فرد، خانواده و جامعه دارد.

پا نوشت ها:

- ۱- فرهنگ روانشناسی آرتور
 - ۲- دلونگیس
 - ۳- لوینسون و همکارانش
 - ۴- میننجر
 - ۵- ویلیام گلاسر
- 1-Arthur
2- Delongis
3- Levinson
4-Menninger
5-William Glasser

