



برامج عافية الموظفين والصحة النفسية في بيئة العمل

نظرة عامة مبنية على الأدلة لقيادات الموارد البشرية والإدارة التنفيذية — منصور الصيخان، أخصائي نفسي مسجل لدى الهيئة السعودية للتخصصات الصحية

دعم قائم على علم النفس، قابل للقياس ومرتكز على الحوكمة، للمنظمات السعودية التي تريد أن ينتقل اهتمامها بعافية الموظفين من أنشطة متفرقة إلى برنامج منظم — بملكية واضحة، وحدود خصوصية صريحة، ومخرجات جاهزة لدعم القرار. عمل مستقل ومحايد: غير مرتبط ببيع أي منصة أو منتج.

لماذا الآن؟ — الأدلة

أكثر من 840 ألف وفاة سنوياً ترتبط بالمخاطر النفسية والاجتماعية في العمل (منظمة العمل الدولية، 2026)	1 من 3 موظفين في دول الخليج تظهر عليه أعراض الاحتراق الوظيفي، مقابل 1 من 4 عالمياً (مسح خليجي أجراه معهد ماكزي للصحة عام 2022)	48% من الموظفين في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أفادوا بقدر كبير من التوتر خلال اليوم السابق — ثالث أعلى نسبة إقليمية عالمياً (غالوب، بيانات 2025)	12 مليار يوم عمل يُفقد عالمياً كل عام بسبب الاكتئاب والقلق (منظمة الصحة العالمية)
---	--	--	---

في السعودية، 26% من الموظفين مندمجون فعلياً في أعمالهم، و28% يعيشون توتراً يومياً مرتفعاً (غالوب، بيانات السعودية 2025). كما أظهر مسح خليجي أجراه معهد ماكزي للصحة عام 2022 أن 36% من الموظفين كانوا يخططون لترك وظائفهم خلال 3 إلى 6 أشهر — أي أكثر من ضعف المعدل العالمي البالغ 16%. ومن جانب أصحاب العمل، تشير دراسة ديلايت (المملكة المتحدة، 2024) إلى متوسط عائد يقارب 4.70 جنيهات عن كل جنيه يُستثمر في الصحة النفسية للموظفين، وأن «الحضور غير المنتج» — موظفون على رأس العمل بإنتاجية منخفضة — هو أكبر تكلفة خفية.

الفجوة لدى معظم المنظمات

لدى معظم المنظمات أنشطة قائمة بالفعل: برنامج مساندة للموظفين، تغطية تأمينية، فعاليات تفاعلية. لكن الغائب غالباً هو الحوكمة: ملكية واضحة، وحدود خصوصية محددة، وقياس يخبر القيادة بما يعمل فعلاً. وتظهر نتائج المسح الوطني السعودي للصحة النفسية فجوة علاجية كبيرة: إذ تلقى 13.7% فقط ممن انطبقت عليهم معايير اضطراب نفسي خلال الاثني عشر شهراً السابقة علاجاً في الفترة نفسها، وحتى بين الحالات الشديدة لم تتجاوز النسبة 20.2%. لذلك لا تعكس أرقام استخدام خدمات الدعم وحدها الحجم الكامل للاحتياج. ويوفر معيار ISO 45003 إرشادات دولية معترفاً بها لإدارة المخاطر النفسية والاجتماعية في العمل، ويمنح القيادة مرجعاً منظماً لحوكمة هذا الملف.

العرض الأول: مراجعة الجاهزية والحوكمة لعافية الموظفين في بيئة العمل

مراجعة مركزة للترتيبات الحالية لدعم عافية الموظفين والصحة النفسية في منظماتكم: ما الموجود، وما الناقص، وما الذي ينبغي قياسه، وما الذي يجب أن تضعه القيادة في مقدمة أولوياتها خلال 90 يوماً.

المجال	الوصف
المدخلات	اجتماع انطلاق، ومقابلات مع القيادة، ومراجعة ما يتوفر من سياسات وبيانات عامة عن القوى العاملة ومبادرات قائمة: مع استخدام بيانات مجمعة أو مجهولة الهوية فقط.
المخرجات	خريطة للوضع الراهن، وفجوات الحوكمة، ومن 3 إلى 5 أولويات، وإطار قياس أولي، وخريطة طريق لـ 90 يوماً.
الحدود	لا جلسات علاجية ضمن المراجعة، ولا تشخيص فردي، ولا استبيانات للموظفين في العرض الأول، ولا ادعاء شهادة أو تدقيق ISO.
الأنسب لـ	المنظمات التي لديها مبادرات قائمة وتحتاج وضوحاً قبل التوسع، وكذلك المنظمات التي تؤسس برنامجها الأول وتريد البدء على أسس سليمة من اليوم الأول.

مسار منفصل — جلسات العلاج النفسي للموظفين. تُدار جلسات العلاج النفسي كمسار سريري مستقل، بتعاقد وشرعية وحوكمة مهنية منفصلة. لا تُشارك المعلومات السريرية الفردية مع جهة العمل ضمن التقارير الاعتيادية، ويخضع التعامل معها للمتطلبات المهنية والنظامية ومتطلبات السلامة المعمول بها؛ وأي تقارير مؤسسية تكون مجمعة وغير معروفة بالأفراد.

الأساس المهني

- أخصائي نفسي مسجل لدى الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، وحاصل على شهادة الكفاءة المهنية في علم النفس السريري باعتماد الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، ويتمتع بخبرة مؤسسية تتجاوز 11 عاماً.
- خبرة مؤسسية عملية تشمل تصميم برامج الصحة النفسية في بيئة العمل، وتقييم الاحتياجات، وأدوات المخاطر النفسية والاجتماعية المسترشدة بمعيار ISO 45003، وقياس الأثر، وتقارير القيادة.
- ماجستير تنفيذي في إدارة المستشفيات والخدمات الصحية؛ دبلوم عالٍ في علم النفس السيبراني؛ اعتمادات وتدريب في ISO 45003 و ISO 31000 و NIOSH و GRCP.

الخطوة التالية

محادثة استكشافية من 30 إلى 40 دقيقة للتعرف على حجم منظماتكم، وطبيعة القوى العاملة، والمبادرات القائمة، وصاحب القرار ومسار الميزانية. يمكن خلال المحادثة مناقشة خيارات الخدمة والنطاقات المبدئية ذات الصلة، ثم يُقدّم عرض تفصيلي بعد فهم الاحتياج.

المصادر: منظمة العمل الدولية — بيئة العمل النفسية والاجتماعية: تطورات عالمية ومسارات للعمل (2026): منظمة الصحة العالمية — الصحة النفسية في بيئة العمل: غالوب — البيانات الإقليمية 2026 (بيانات 2025): غالوب — بيانات السعودية: معهد ماكزي للصحة — مسح دول الخليج (2022): المسح الوطني السعودي للصحة النفسية — دراسة العلاج خلال 12 شهراً: ديلايت المملكة المتحدة (2024): ISO 45003:2021. الأرقام نتائج بحثية منشورة، وليست ضماناً لنتائج أي منظمة بعينها.