

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



## مخطط درس مفهوم الصحة النفسية وأهميتها



الأستاذة: أحلام يحيى  
السنة الجامعية: 2024/2023

## الفهرس

1. معلومات عامة حول المقياس ..... 3
2. معلومات حول الاستاذ ..... 3
3. تقديم المقياس ..... 4
4. محتوى الدرس الأول ..... 4
- 1.4. المكتسبات القبليّة للدرس الأول ..... 5
- 2.4. أهداف الدرس الأول ..... 6
5. محتوى الدرس الثاني ..... 6
- 1.5. المكتسبات القبليّة للدرس الثاني ..... 7
- 2.5. أهداف الدرس الثاني ..... 8
6. كيفية تقييم التعلم ..... 8
7. أنشطة التعليم والتعلم ..... 8
8. المقاربة البيداغوجية ..... 9
9. سيرورة العمل ..... 9
10. المراجع ..... 10

## 1. معلومات عامة حول المقياس

الجامعة	محمد بوضياف المسيلة
الكلية	العلوم الإنسانية والاجتماعية
القسم	علم النفس
الفئة المستهدفة	سنة ثالثة ليسانس السداسي السادس
التخصص	علم النفس عمل وتنظيم
المقياس	الصحة النفسية والعمل
الوحدة	الأساسية
المعامل	02
الرصيد	05
الحجم الساعي	ساعة ونصف محاضرة، ساعة ونصف تطبيق خلال الأسبوع (14 أسبوعا)
مكان وزمان	الأحد من الساعة 8:00 الى الساعة 9:30
المحاضرة	المدرج 1 بمجمع الاعلام والاتصال
مكان وزمان التطبيق	الأحد من 9:30 الى 11:00 الفوج الأول القاعة P23 الأحد من 11:00 الى 12:30 الفوج الثاني القاعة P24
أستاذ المقياس	محاضرة وتطبيق: د. أحلام يحيى

## 2. معلومات حول الأستاذ

الأستاذة	أحلام يحيى
الدرجة العلمية	دكتوراه علوم
الرتبة	أستاذ مساعد
التخصص	الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي
البريد الالكتروني	<a href="mailto:Ahlam.yahia@univ-msila.dz">Ahlam.yahia@univ-msila.dz</a> <a href="mailto:Ahlamyahia16@yahoo.fr">Ahlamyahia16@yahoo.fr</a>
رقم الهاتف	0663695183

### 3. تقديم المقياس

الصحة النفسية والعمل من مقياس الوحدة الأساسية الموجه لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس عمل وتنظيم خلال السداسي الزوجي. وهو من المقاييس المهمة لهذا التخصص ويكتسب هذه الأهمية من أهمية الصحة النفسية للفرد بصفة عامة وللعامل داخل المنظمة بصفة خاصة، حيث تشير البحوث والدراسات في هذا المجال الى وجود علاقة وثيقة بين الصحة النفسية الجيدة والكفاية الإنتاجية العالية. فالصحة النفسية تتضمن التوافق النفسي الذي يتضمن بدوره على التوافق المهني الذي يعدّ واحدا من المؤشرات القوية لإنتاجية الفرد. الأمر الذي يدفعنا الى الاهتمام أكثر بالصحة النفسية للأفراد داخل بيئة العمل، وما يرتبط بها من أنشطة كعمليات التوجيه والإرشاد وكذلك العلاج. فمثلا الاختيار غير الموفق للمهنة له أثر كبير على الصحة النفسية للفرد، فقد يختار الفرد عملا أو مهنة لا تثير حماسه أو اهتمامه، ولا تشبع ميولاته ورغباته، ولا تتفق مع قدراته واستعداداته، فيؤدي به هذا الى ضعف الإنتاج من جهة، والى الشعور بالضيق والإحباط من جهة أخرى، والذي بدوره يؤدي الى اضطراب الاتزان النفسي وبالتالي اختلال الصحة النفسية. وتجدر الإشارة الى أن اختلال الصحة النفسية قد يعرض الفرد للأخطار المهنية، أو ارتكاب أخطاء أو الانحراف أو الاعتداء على الزملاء... الخ وهذا ما يجعله يترك العمل أو يفصل منه فتزداد حالته سوء.

### 4. محتوى الدرس الأول

ينقسم هذا الدرس الى محورين هما:

✓ مفهوم الصحة النفسية.

✓ أهمية الصحة النفسية، وذلك من حيث أهميتها في:

➤ الاسرة.

➤ المدرسة.

➤ المجتمع.

➤ بالنسبة للعامل.



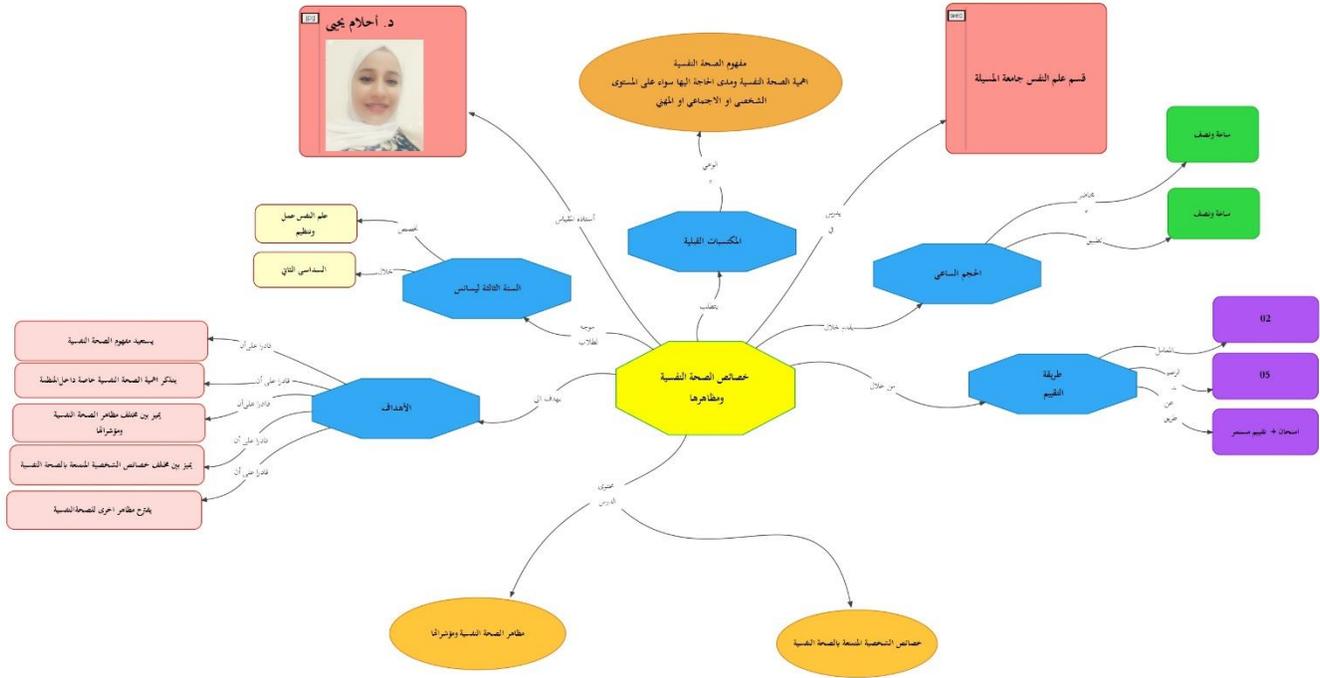
## 2.4. أهداف الدرس:

- في نهاية الدرس يكون الطالب قادرا أن:
- يتذكر مفهومي السواء واللاسواء.
  - يستعيد معايير السواء واللاسواء.
  - يتذكر مفهوم الاضطراب النفسي.
  - يميز بين مفهومي الاضطراب النفسي والصحة النفسية.
  - يكتب تعريفا للصحة النفسية من انشائه.
  - يوظف ما تعلمه حول أهمية الصحة النفسية في بيئة العمل.

## 5. محتوى الدرس الثاني

ينقسم هذا الدرس الى محورين هما:

- ✓ خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.
- ✓ مظاهر الصحة النفسية ومؤشراتها.



## الخريطة الذهنية للدرس الثاني

### 1.5. المكتسبات القبلية:

لكي يستطيع الطالب استيعاب هذا الدرس لا بد أن يكون على دراية بـ:

- مفهوم الصحة النفسية.
- أهمية الصحة النفسية ومدى الحاجة إليها سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني، وإذا استصعب عليه استيعاب الدرس فهذه المراجع ستفيده <https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%86%D8%A7%D8%B9%D9%8A-pdf-1614233084>
- <https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%86%D8%A7%D8%B9%D9%8A-pdf-1614233084>

## 2.5. أهداف الدرس:

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرا أن:

- يستعيد مفهوم الصحة النفسية.
- يتذكر أهمية الصحة النفسية خاصة داخل المنظمة.
- يميز الطالب بين مختلف مظاهر الصحة النفسية.
- يميز بين مختلف خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.
- يقترح مظاهر أخرى للصحة النفسية من وجهة نظره.

## 6. كيفية تقييم التعلم

يتم تقييم هذا المقياس كالتالي:

- ✓ **المحاضرة:** تقييم كتابي نهاية السداسي والذي يحتوي تقريبا على كل ما تطرقنا اليه أثناء حصص المحاضرات بالإضافة الى الدروس والواجبات التي قدمت عن بعد عبر منصة مودل (Moodle) ويتضمن التقييم أسئلة متنوعة بين المباشرة وغير المباشرة، وتكون العلامة بنسبة (60%) من المعدل العام.
- ✓ **التطبيق:** (40%) المتبقية تكون موزعة بين المراقبة المستمرة والبحث وامتحان التطبيق في نهاية السداسي.

## 7. أنشطة التعليم والتعلم

لكي يستطيع الطالب استيعاب كل محاور المادة لا بد من الحضور الدائم للمحاضرات والمشاركة في المناقشات التي تتم داخل المدرج. وفي حصة التطبيق يتم التحقق من قدرة الطالب على توظيف ما اكتسبه من معارف من خلال البحوث التي ينجزها الطلبة.

## 8. المقاربة البيداغوجية

ترتكز المقاربة البيداغوجية على ثلاث ركائز هي:

- **المعرفة:** حيث يكتسب الطالب الكفاءة عن طريق تخزين كل المعلومات والمفاهيم الخاصة بالدرس، وتدعم هذه الكفاءة بتمارين وأسئلة حول مدى الفهم واستيعاب المعلومات.
  - **الخبرة المكتسبة من المعرفة** وكيفية تطبيق المعارف والمفاهيم والمعلومات حول الصحة النفسية في بيئة العمل، وتدعم هذه الكفاءة ببعض التمارين المتنوعة التي تزيد من استيعاب الدرس وتثري المفاهيم المقدمة.
  - **توظيف المعرفة:** وتتمثل في تطبيق المفاهيم المكتسبة داخل المنظمة أو المؤسسة.
- وتعتبر هذه الكفاءات أساسية في عملية التعلم ونحتاج الى منهجية لنصل الى تحقيقها، كما يجب أن تدعم بتقويمات لاختبار قدرة الطالب على استيعاب المعرفة المقدمة له وتحقيق الأهداف المرجوة.

## 9. سيرورة العمل

- مقياس الصحة النفسية والعمل مقسم بين المحاضرة والتطبيق، ففي المحاضرة يتم التعرف واكتساب المعارف والمفاهيم اللازمة لتوظيفها في حصص التطبيق.
- يتم تقديم الدروس حضورياً وعن بعد عن طريق منصة مودل.
- يتم مناقشة مختلف التساؤلات التي يطرحها الطلبة باستخدام عدة أساليب واستراتيجيات أهمها استراتيجية العصف الذهني.
- أما حصص التطبيق فيتم فيها انجاز بحوث متممة لمختلف مواضيع المحاضرة من طرف الطلبة والتأكيد على الجانب الميداني منها.

## 10: المراجع

- زهران. حامد عبد السلام. (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط5، عالم الكتب، مصر.
- المشعان. عويد سلطان، (1994)، علم النفس الصناعي، ط1، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الامارات العربية المتحدة.
- عبد الخالق. أحمد محمد، (2016)، دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية، المكتبة الانجلو المصرية، مصر.
- سليم. عبد العزيز إبراهيم، (2013)، علم النفس المهني، ط1، دار الزهراء، المملكة العربية السعودية.
- الخالدي. أديب محمد، (2009)، المرجع في الصحة النفسية، ط1، در وائل للنشر والتوزيع، المملكة الهاشمية الأردنية.
- ربيع. محمد شحاتة، (2000)، أصول الصحة النفسية، ط2، مؤسسة نبيل للطباعة، مصر.