

مفهوم الصحة النفسية وأهميتها

الاستاذة: أحلام يحيى

جانفي 2024



قائمة المحتويات

| | |
|----|---------------------------------------|
| 3 | وحدة |
| 4 | مقدمة |
| 5 | I - المكتسبات القبلية |
| 6 | II - تمرين : اختبار المكتسبات القبلية |
| 7 | III - مفهوم الصحة النفسية |
| 7 | 1. تعريف الصحة النفسية..... |
| 8 | IV - أهمية الصحة النفسية |
| 8 | 1. الصحة النفسية في الأسرة..... |
| 9 | 2. الصحة النفسية في المدرسة..... |
| 10 | 3. الصحة النفسية في المجتمع..... |
| 10 | 4. الصحة النفسية للعامل..... |
| 11 | V - تمرين : تمارين تقويمية |
| 12 | VI - تمرين |
| 13 | حلول التمارين |
| 14 | قاموس |
| 15 | مختصرات |
| 16 | قائمة المراجع |
| 17 | مراجع الأنترنت |

وحدة

الاهداف العامة:

في نهاية المقياس سيتمكن الطالب من:

- الاطلاع على أهم مبادئ الصحة النفسية في العمل.
- الاطلاع على استراتيجيات تحقيق التوافق المهني في بيئة العمل.

الأهداف الخاصة:

على مستوى المعرفة والتذكر:

- يتذكر الطالب مفهومي السواء واللاسواء.
- يستعيد الطالب معايير السواء واللاسواء.
- يتذكر مفهوم الاضطراب النفسي.

على مستوى الفهم والاستيعاب:

- يميز الطالب بين مفهومي الاضطراب (المرض) النفسي والصحة النفسية.
- يكتب تعريفا للصحة النفسية.

على مستوى التطبيق:

- يوظف ما تعلمه حول أهمية الصحة النفسية على بيئة العمل.

مقدمة

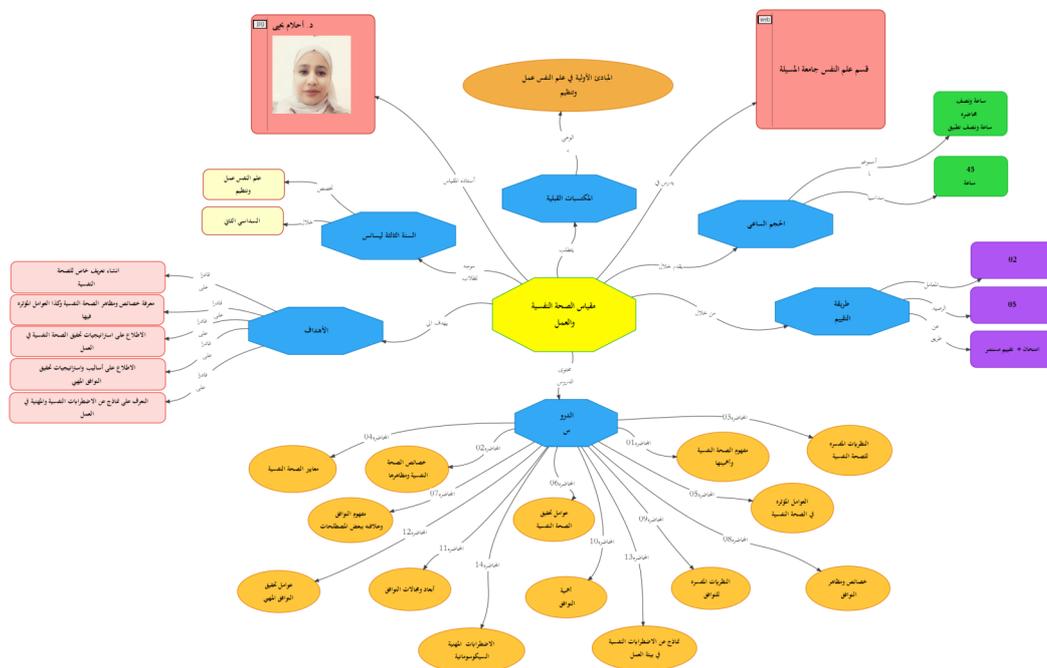
لقد كان اهتمام رجال الصناعة في الماضي منصبا على تحسين المعدات والآلات لزيادة كمية الإنتاج وتحقيق أكبر قدر من الأرباح، ولم يلقَ العمال من الرعاية والاهتمام والعناية من رجال الصناعة مثل ما كانت تلقاه الآلة. فإذا مرض العامل أو أجهده التعب، أو عجز عن العمل بسبب بعض الإصابات، أو قلت كفايته الإنتاجية لأي سبب أسرع رجال الصناعة إلى استبداله بغيره حتى تستمر الآلات في عملها دون تعطيل، أما في العصر الحديث فكان الاهتمام متجها نحو العنصر الأساسي وتوفير الجو المناسب له في بيئة العمل، حتى يستطيع تحقيق **الكفاية الإنتاجية** * المرتفعة.

كما أن الصناعة وتطورها لا تعتمد فقط على الآلات ورأس المال وطرائق الإنتاج، فهي تعتمد في المقام الأول على العنصر الإنساني الذي هو أهم عنصر في أي مشروع صناعي، لأنه الذي يقع على كاهله تشغيل الآلات وصيانتها وإصلاحها وتطويرها، وهو المسؤول الأول عن الإنتاج وزيادته وتحسينه كمًّا ونوعًا. ولذلك تعتبر الشخصية الإنسانية الدعامة الأولى للإنتاج الصناعي إذا أحسن اختيارها ووضعها في العمل المناسب لها، جسميا ونفسيا وعقليا.

إن من بين أهم أهداف علم النفس الصناعي تهيئة جميع الظروف المادية والنفسية والاجتماعية التي ترفع **الكفاية الإنتاجية** * للعمال، وتحقيق أكبر قسط من الرضا المهني لهم. وذلك من خلال حل المشكلات التي تحدث في بيئة العمل حلا علميا موضوعيا إنسانيا، كما يحرص علم النفس الصناعي على كرامة وتقدير واحترام العمال مما يحقق لهم الراحة النفسية والصحية والتي تساهم بدورها في زيادة الإنتاج كمًّا وكيفًا.

ولكي يقوم العمال بواجباتهم على الوجه المطلوب، لا بد من التمتع بصحة نفسية سليمة خالية نسبيا من المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤثر سلبا على إنتاجيتهم وكفائيتهم، ذلك أن الاضطرابات والأمراض النفسية تقف حَجَرَ عَثْرَة في طريق توافق العمال سواء مع ذواتهم أو مع المحيطين بهم في بيئة العمل، وهذا ما يؤدي إلى اختلال في مستوى الصحة النفسية وبالتالي انخفاض في مستوى الأداء. حيث وبحسب موقع منظمة الصحة العالمية فإن تردّي بيئات العمل يشكل خطرا على الصحة النفسية، وتشير التقديرات إلى أن (15%) من البالغين في سن العمل عانوا من **اضطراب نفسي** * عام (2019).

ونظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها موضوع الصحة النفسية في بيئة العمل، إذ لا غنى لأحد ممَّا عن التمتع بالصحة النفسية حتى نعيش حياة مرضية، ونحقق إمكاناتنا الكامنة، ونشارك مشاركة منتجة في مجتمعاتنا، ونتحلى بالمرونة في مواجهة الضغوط والشدائد، جاءت هذه الدروس الموجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس عمل وتنظيم خلال السداسي الزوجي، لتوضيح ما جاء في محتوى المقياس.



الخريطة الذهنية لمقياس الصحة النفسية والعمل

المكتسبات القبلية

لكي يستطيع الطالب استيعاب هذا الدرس لا بد:

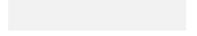
- أن يكون على دراية بمفهومى السواء واللاسواء.
- أن يكون على دراية بمعايير السواء واللاسواء (المعيار الذاتي، المعيار الاحصائي، المعيار الاجتماعي، المعيار الديني).
- أن يكون على دراية بمفهوم الاضطراب (المرض) النفسي. وإذا لم يستطع الطالب استيعاب الدرس هذه المراجع ستفيده ¹
<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%86%D8%A7%D8%B9%D9%8A-pdf-1614233084> أو <https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%A7%D8%B9%D9%8A-pdf-1614233084>

¹<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>

تمرين : اختبار المكتسبات القبلية ^[حل 13 p. n°1]



1. ما الفرق بين السلوك السوي والسلوك الشاذ؟ ومتى نقول عن سلوك ما أنه سلوك سوي أو غير سوي؟
2. ماذا نقصد بالاضطراب النفسي؟



مفهوم الصحة النفسية

1. مقدمة

تعتبر الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة للفرد، فهي تدعم القدرات الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه، كما أنها حق أساسي من حقوق الإنسان، وهي بالغة الأهمية للتنمية الشخصية والاجتماعية والاقتصادية.

2. تعريف الصحة النفسية

لقد تعددت تعريفات الصحة النفسية من قبل العلماء والباحثين، لكن وجب علينا قبل أن نقوم بتعريف الصحة النفسية أن نعرِّج على تعريف علم الصحة النفسية، والذي هو عبارة عن: " الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، ما يؤدي إليها، وما يحققها، وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها." (زهران، 2005، 9)¹*

والصحة النفسية كما عرفها حامد عبد السلام زهران (2005، 9)¹* بأنها: " حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام " كما تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها: " حالة من الرفاه النفسي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي." (www.who.int)²*

أما عويد المشعان (1994، 329)³* فعرّفها بأنها: " التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة ومع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا."

وأما أحمد محمد عبد الخالق (2016، 9)⁴* فعرّف الصحة النفسية بأنها: " حالة وجدانية معرفية مركبة، دائمة دواما نسبيا، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلام العقل، والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية."

ومن تعريفات الصحة النفسية التي ترتبط بمجال العمل نجد تعريف محمود أبو النيل حيث يعرفها بأنها: " مفهوم وثيق الصلة بالتوافق العام للفرد بنوعيه الذاتي والاجتماعي، وأيضا التوافق المهني، أي بكفاية العامل الإنتاجية وعلاقاته الاجتماعية في مضمار العمل، والصحة النفسية تتأثر بعوامل كثيرة منها ما هو بدني ونفسي واجتماعي." (سليم، 2013، 250)⁵*

وأيضا نجد عبد الفتاح دويدار قد اهتم بالصحة النفسية للعامل، حيث يرى أنها: " وثيقة الصلة بكفايته الإنتاجية وعلاقاته الاجتماعية بزملائه في العمل ورؤسائه ومرؤوسيه، فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بمثابرتة على عمله وتحمسه له واستقراره فيه."

من خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها: " حالة داخلية تمتاز بالديمومة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا مع ذاته ومع المحيطين به، سعيدا، قادرا على مواجهة ضغوط الحياة، وعلى تحقيق إمكاناته وقدراته ومهاراته الى الحد الأقصى، ليعيش في سلام."

IV أهمية الصحة النفسية

1. مقدمة

يعد التمتع بصحة نفسية أمراً في غاية الأهمية بالنسبة للفرد والمجتمع على حد سواء، فهي ليست رفاهية كما يظن البعض بل حاجة إنسانية أساسية، فعندما تتأثر الصحة النفسية ينعكس ذلك على سلوك الفرد، وعلاقته بمن حوله، بل وعلى صحته الجسدية أيضاً، وفيما يلي بعض النقاط التي توضح أهمية الصحة النفسية: (زهرا، 2005، 14-23)*

2. الصحة النفسية في الأسرة

تعتبر الأسرة أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية*، فهي اللبنة الأولى في كيان المجتمع ونسيجه، وهي الأساس الذي يقوم عليه هذا الكيان، كما تعتبر أقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد، فهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه. وقد أظهرت نتائج الدراسات والبحوث أن العلاقات داخل الأسرة تؤثر بشكل كبير على صحة الطفل النفسية، فالعلاقات بين الوالدين المبنية على المحبة والقبول والثقة، وكذا العلاقات المنسجمة بين الأخوة تؤثر في النمو النفسي للطفل وبالتالي على الصحة النفسية. إذن الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في سنواته الأولى تؤثر تأثيراً كبيراً في نموه النفسي، والجدول التالي يوضح الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية للطفل.

الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية للطفل

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|-----------------|---------|-----------------|--|---------------------------|---|-------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| الظروف غير المناسبة | الرفض أو الإهمال أو الرعاية | الحماية الزائدة | التدليل | التسلط والسيطرة | المغالاة في المستويات الخلقية المطلوبة | فرض النظم الجامدة (النقد) | مشكلات النظام والتضارب في النظم المتبعة | الزواج غير السعيد | انفصال الوالدين أو الطلاق | اضطراب العلاقات بين الأخوة | الوالدان العصبيين | المثالية وارتفاع مستوى الطموح | التدريب الخاطئ على عملية الإخراج | أخطاء التربية الجنسية |
|---------------------|-----------------------------|-----------------|---------|-----------------|--|---------------------------|---|-------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|

4. الصحة النفسية في المجتمع

من الضروري أن نضع في الحسبان أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة، الطبية والاجتماعية والاقتصادية والدينية والتربوية... الخ، وأن نعمل على تحقيق التناسق بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الأسرة والمدرسة، حتى يتحقق الإنتاج والتقدم والتطور.

إن أسمى هدف للصحة النفسية بناء شخصية متكاملة للفرد وإعداده إعداداً نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع، وأياً كان دوره الاجتماعي بحيث يُقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن. ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد مثل النمو الاجتماعي المتوافق وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية وتقبل الواقع، وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة، والمشاركة الاجتماعية الخلاقة وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي، وتحقيق النمو الديني والأخلاقي القويم.

5. الصحة النفسية للعامل

إن الصحة النفسية للعاملين تعدّ في غاية الأهمية خاصة وأن الجهود القومية تتجه بشكل واضح وقوي نحو التصنيع ورفع الكفاية الإنتاجية والعمل. كما أن علم النفس الصناعي وعلم النفس الاجتماعي يساهمان جنباً إلى جنب مع الصحة النفسية في تحقيق ما نصبو إليه في مجال الصناعة والعمل من الرعاية والتوجيه والصحة النفسية للفرد والجماعة.

وتشير البحوث والدراسات في هذا المجال إلى وجود علاقة وثيقة بين الصحة النفسية الجيدة والكفاية الإنتاجية العالية. فالصحة النفسية تتضمن التوافق النفسي الذي يتضمن بدوره على التوافق المهني الذي يعدّ واحداً من المؤشرات القوية لإنتاجية الفرد. الأمر الذي يدفعنا إلى الاهتمام أكثر بالصحة النفسية للأفراد داخل بيئة العمل، وما يرتبط بها من أنشطة كعمليات التوجيه والإرشاد وكذلك العلاج. فمثلاً الاختيار غير الموفق للمهنة له أثر كبير على الصحة النفسية للفرد، فقد يختار الفرد عملاً أو مهنة لا تثير حماسه أو اهتمامه، ولا تشبع ميولاته ورغباته، ولا تتفق مع قدراته واستعداداته، فيؤدي به هذا إلى ضعف الإنتاج من جهة، وإلى الشعور بالضيق والإحباط من جهة أخرى، والذي بدوره يؤدي إلى اضطراب الاتزان النفسي وبالتالي اختلال الصحة النفسية. وتجدر الإشارة إلى أن اختلال الصحة النفسية قد يعرّض الفرد للأخطار المهنية، أو ارتكاب أخطاء أو الانحراف أو الاعتداء على الزملاء... الخ وهذا ما يجعله يترك العمل أو يفصل منه فتزداد حالته سوء. **(عبد العزيز سليم، 2013، 251)***

ومن خلال ما تمّ ذكره سابقاً يمكن تحديد أهمية الصحة النفسية بصفة عامة فيما يلي:

- تحسين الصحة الجسدية، بحيث تلعب الصحة النفسية دوراً أساسياً في الحفاظ على الصحة البدنية، لأن العلاقة بين العقل والبدن علاقة وثيقة.
- تعزيز القدرة على التعامل مع ضغوط العمل، والمساعدة في التغلب على المشاكل التي تواجه الفرد بطريقة صحية وإيجابية.
- الإيجابية وتقدير الذات: عادة ما تكون الثقة بالنفس مؤشراً جيداً على تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة، كما تتيح الصحة النفسية للفرد التركيز على مميزاته وقدراته، وبالتالي تحقيق الاتزان النفسي الذي هو من مؤشرات الصحة النفسية.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية: إذ عندما يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة يستطيع أن يمد الآخرين بالدعم والتعاطف.
- زيادة الإنتاجية والتحصيل المهني: بحيث لا يقتصر تأثير الصحة النفسية على العلاقات الاجتماعية فقط بل يمتد تأثيرها إلى الحياة العملية، فتتضح أهمية الصحة النفسية في العمل، حيث تؤثر على قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- تعزيز جودة النوم: حيث تعتبر اضطرابات النوم من المشكلات ذات الصلة الوثيقة بالصحة النفسية.
- رفع مستويات الطاقة: إذ تعمل الصحة النفسية السيئة على استنزاف طاقة الفرد.
- تجنب العادات السلبية: تؤدي الصحة النفسية السيئة في بعض الحالات إلى اللجوء إلى العادات السلبية بهدف التعامل مع الأعراض النفسية المزعجة، كاللجوء إلى التدخين أو استخدام الأدوية المهدئة دون استشارة طبيب.
- اكتساب مهارات التحمل والتحكم في الضغوط والتحديات المهنية، وزيادة مستوى الانتباه والتركيز في العمل.
- تعزيز القدرة على التفكير الإبداعي وتطوير حلول جديدة للمشاكل والتحديات المهنية.
- الشعور بالرضا والانتماء وتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، يساهم في الاستقرار الوظيفي.
- الصحة النفسية تلعب دوراً أساسياً في النمو المهني والتفوق في بيئة العمل.

تمارين : تمارين تقويمية

[حل 13 p. n°2]



تمارين

الصحة النفسية هي:

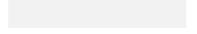
- الخلو التام من المرض
- التوافق بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة

[حل 13 p. n°3]

تمرين

VI

فيما تكمن أهمية الصحة النفسية داخل بيئة العمل؟



حلول التمارين

حل n°1 [exercice p. 6]

1. ما الفرق بين السلوك السوي والسلوك الشاذ؟ ومتى نقول عن سلوك ما أنه سلوك سوي أو غير سوي؟

2. ماذا نقصد بالاضطراب النفسي؟

السلوك السوي هو السلوك المألوف والغالب على حياة غالبية الناس، أم السلوك الشاذ فهو الانحراف عما هو عادي، والشذوذ عما هو سوي. ولكي نقول عن سلوك ما أنه سوي أو شاذ فمن خلال العودة الى مجموعة من المعايير هي: المعيار الذاتي، المعيار الاحصائي، المعيار الاجتماعي والمعيار الديني. أما الاضطراب النفسي فهو اختلال جسيم في إدراك الفرد أو ضبطه لمشاعره وسلوكه.

حل n°2 [exercice p. 11]

تمرين

الصحة النفسية هي:

الخلو التام من المرض

التوافق بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة

حل n°3 [exercice p. 12]

فيما تكمن أهمية الصحة النفسية داخل بيئة العمل؟

تكمن أهمية الصحة النفسية داخل بيئة العمل في: زيادة الإنتاجية والتحصيل المهني، وكذا تعزيز القدرة على التفكير الإبداعي وتطوير حلول جديدة للمشاكل والتحديات المهنية، أيضا تسهم في الاستقرار الوظيفي، كما أن الصحة النفسية تلعب دورًا أساسيًا في النمو المهني والتفوق في بيئة العمل.

الاضطراب النفسي

يتميز الاضطراب النفسي باختلال سريري جسيم في إدراك الفرد أو ضبطه لمشاعره أو سلوكه، وعادة ما يرتبط بالكرب أو بقصور في مجالات مهمة من الأداء. وفي عام 2019، كان شخص واحد من كل 8 أشخاص، أو 970 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، مصابين باضطراب نفسي، وكان القلق والاكتئاب الشكلين الأكثر شيوعاً من تلك الاضطرابات. أما عام 2020، فقد شهد ارتفاعاً كبيراً في عدد من يعانون من اضطرابي القلق والاكتئاب بسبب جائحة كوفيد-19، حيث تبين التقديرات الأولية زيادة في اضطرابات القلق بنسبة 26٪ واضطرابات الاكتئاب الرئيسية بنسبة 28٪ خلال عام واحد فقط.

التنشئة الاجتماعية

هي عملية إجتماعية يتم من خلالها بناء الفرد بناء إجتماعي، عبر عمليات التشكيل الإجتماعي التي يتلقاها من مختلف المؤسسات الإجتماعية التي تحتضنه، ومن المحيط الذي ينبثق منه عن طريق التفاعل الإجتماعي، ويتم خلال هذه العملية نقل قيم وثقافة وطرق حياة المجتمع.

الكفاية الإنتاجية:

يمكن تعريف الكفاية الإنتاجية بأنها العلاقة بين كمية الموارد المستخدمة في العملية الإنتاجية وبين الناتج من تلك العملية. وبذلك ترتفع الكفاية الإنتاجية كلما ارتفعت نسبة الناتج الى المستخدم من الموارد. فأى عملية إنتاجية يدخل فيها عناصر أساسية هي: العمل - المواد - ورأس المال والخبرة التنظيمية والادارية. ويتبلور مفهوم الكفاية الإنتاجية في إمكان الحصول على أقصى إنتاج ممكن باستخدام كميات محددة من تلك العناصر، وبذلك يمكن تصور زيادة الكفاية الإنتاجية بإحدى الطرق الآتية:

1- زيادة قيمة المنتج النهائي، مع بقاء قيمة الموارد المستخدمة ثابتة.

2- زيادة قيمة المنتج النهائي، مع زيادة الموارد المستخدمة بنسبة اقل.

3- بقاء قيمة الانتاج النهائي ثابتة، وانخفاض قيمة الموارد المستخدمة.

4- انخفاض قيمة الانتاج النهائي، مع انخفاض قيمة الموارد المستخدمة بنسبة أعلى.

وعلى هذا الأساس يمكن استخدام تعبير الكفاية الإنتاجية للتدليل على مدى النجاح في استخدام عناصر الإنتاج المختلفة مجتمعة، كما يمكن أن تقاس الكفاية الإنتاجية لكل عنصر من تلك العناصر على حدة.

مختصرات

World Health Organization منظمة الصحة العالمية **WHO**

قائمة المراجع

- زهران، حامد عبد السلام. (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط5، عالم الكتب، مصر.
- المشعان. عويد سلطان، (1994)، علم النفس الصناعي، ط7، 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، ط7، دار الزهراء، المملكة العربية السعودية.

مراجع الأترنت

<https://www.who.int>

