

خصائص الصحة النفسية ومظاهرها

الاستاذة: أحلام يحيى

جانفي 2024



قائمة المحتويات

3	وحدة
4	مقدمة
5	I - المكتسبات القبلية
6	II - تمرين
7	III - خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
8	IV - مظاهر الصحة النفسية ومؤشراتها
9	V - تمرين : اختبار الخروج
10	خاتمة
11	حلول التمارين
12	قاموس
13	قائمة المراجع

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:

- يستعيد تعريف الصحة النفسية.
- يتذكر أهمية الصحة النفسية خاصة داخل المؤسسة.

على مستوى الفهم والاستيعاب:

- يميز الطالب بين مختلف مظاهر الصحة النفسية.
- يميز بين مختلف خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.

على مستوى التركيب:

- يقترح مظاهر اخرى للصحة النفسية.

مقدمة

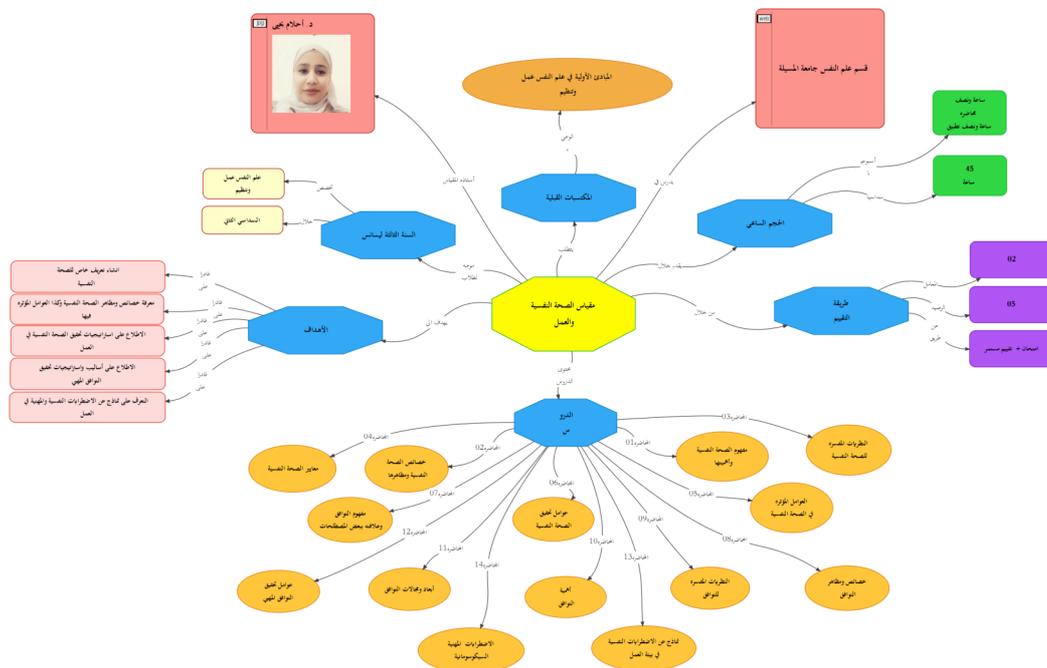
لقد كان اهتمام رجال الصناعة في الماضي منصبا على تحسين المعدات والآلات لزيادة كمية الإنتاج وتحقيق أكبر قدر من الأرباح، ولم يلقَ العمال من الرعاية والاهتمام والعناية من رجال الصناعة مثل ما كانت تلقاه الآلة. فإذا مرض العامل أو أجهده التعب، أو عجز عن العمل بسبب بعض الإصابات، أو قلت كفاءته الإنتاجية لأي سبب 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 كماً ونوعاً. ولذلك تعتبر الشخصية الإنسانية الدعامة الأولى للإنتاج الصناعي إذا أحسن اختيارها ووضعها في العمل المناسب لها، جسدياً ونفسياً وعقلياً.

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 حلاً علمياً موضوعياً إنسانياً، كما يحرص علم النفس الصناعي* على كرامة وتقدير واحترام العمال مما يحقق لهم الراحة النفسية والصحية والتي تساهم بدورها في زيادة الإنتاج كماً وكيفاً.

ولكي يقوم العمال بواجباتهم على الوجه المطلوب، لا بدّ من التمتع بصحة نفسية سليمة خالية نسبياً من المشكلات والاضطرابات النفسية* التي تؤثر سلباً على انتاجيتهم وكفائتهم، ذلك أن الاضطرابات والأمراض النفسية تقف حَجَرَ عَثْرَةٍ 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 خطراً على الصحة النفسية، وتشير التقديرات إلى أن (15%) من البالغين في سن العمل عانوا من اضطراب نفسي عام (2019).

ونظراً للأهمية البالغة التي يكتسبها موضوع الصحة النفسية في بيئة العمل، إذ لا غنى لأحد منّا عن التمتع بالصحة النفسية حتى نعيش حياة مرضية، ونحقق إمكاناتنا الكامنة، ونشارك مشاركة منتجة في مجتمعاتنا، ونتحلّى 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 أعلاه.



الخريطة الذهنية لمقياس الصحة النفسية والعمل

المكتسبات القبلية

لكي يستطيع الطالب استيعاب هذا الدرس يجب أن يكون الطالب:

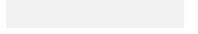
- مطلعاً بمفهوم الصحة النفسية.
- واعياً بأهمية الصحة النفسية ومدى الحاجة إليها سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني. وإذا استصعب على الطالب استيعاب هذا الدرس فهذه المرادع ستساعده في استيعابها <https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D9%86%D9%8A-pdf-book.com/%D9%83%D8%AA%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 هذا المرجع -

تمرين

[حل 11 p. n°1]



ما الفائدة من كون العامل يتمتع بصحة نفسية جيدة داخل المنظمة؟



خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بجملة من الخصائص تميزها عن الشخصية المضطربة نوجزها فيما يلي: (زهرا، 2005، 13-14)*

أ. **التوافق:** من خلال التوافق الشخصي الذي يتضمن الرضا عن النفس، والتوافق الاجتماعي الذي يشمل التوافق الأسري والزواجي والمدرسي والمهني.

ب. **الشعور بالسعادة مع النفس:** من خلال الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات، وتقدير الذات حق قدرها.

ت. **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** من خلال حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحوهم (التكامل الاجتماعي)، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والانتماء للجماعة، والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

ث. **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** وذلك من خلال فهم النفس والتقييم الموضوعي والواقعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل جوانب القصور لدى الفرد، وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكان التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط وشموله وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه والكفاية والإنتاج.

ج. **القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** من خلال النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها وضغوطها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة أحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي تعترضه، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن ذلك والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

ح. **التكامل النفسي:** من خلال الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسدياً، عقلياً، انفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

خ. **السلوك العادي:** من خلال السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

د. **حسن الخلق:** من خلال الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدين وحب الخير للناس والحياء والصلاح والصدق والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة.

ذ. **العيش في سلامة وسلام:** وذلك من خلال التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية، والأمن النفسي والسلام الداخلي والخارجي، والاقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل.

يمكن أن نضيف لما ذكره حامد عبد السلام زهران الخصائص التالية:

- تمتع الفرد بفلسفة حياة خاصة وسليمة تتماشى مع متطلبات المجتمع، وتوجهه في مختلف نشاطات الحياة.
- **النضج العاطفي:** الشخصية التي تتمتع بصحة نفسية جيدة، تكون ناضجة ومستقرة عاطفياً، وتعبر عن انفعالاتها وتمارس السيطرة المناسبة عليها.
- **تنوع الاهتمامات:** الشخص الذي لديه صحة نفسية جيدة تجذبه أنواع مختلفة من الاهتمامات، فتوفر له التنوع والسعادة في الحياة، كما يؤدي واجباته اليومية بمرونة وتوازن، ويستمتع بالعمل.
- **الحكم الذاتي:** بمعنى أن يعتمد على ذاته في حل مشكلاته، لا على حكم الآخرين.
- **الشجاعة في مواجهة الإخفاق والفشل:** بمعنى أن يجعل لحظات فشله محطات استراحة (استراحة محارب) ليعود من جديد وينطلق بسعادة أكبر لتحقيق هدفه ومراده ومبتغاه.
- **التحكم بالانفعالات:** غالباً ما يستطيع الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة التحكم بانفعالاته وردات فعله مهما بلغت صعوبة المشكلة التي تواجهه، ويتمكن بسهولة من إيجاد الحلول المناسبة لها والحفاظ على علاقاته الاجتماعية.

IV مظاهر الصحة النفسية ومؤشراتها

للصحة النفسية مظاهر ومؤشرات تدل عليها نذكر منها ما يلي: (الخالدي، 2009، 59-77)^{2*} (ربيع، 2000، 92-99)^{4*}

- أ. **الاتزان الانفعالي:** وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد فيها مزود بالقدرة على المثبرات المختلفة، وهذه القدرة هي سمة الحياة.
- ب. **الدافعية:** وهي الحافز الذي يدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.
- ت. **الشعور بالسعادة:** والتمثل في اعتدال المزاج، والرضا عن الحياة.
- ث. **التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.
- ج. غياب الصراع النفسي الحاد داخليا كان أو خارجيا.
- ح. **النضج الانفعالي:** بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.
- خ. **التوافق النفسي:** المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة، حيث يستطيع الفرد الحصول على الأشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.
- د. **الشعور بالكفاءة والثقة في النفس:** ويعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفير ما لديه من إمكانيات تجعله قادرا على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.
- ذ. **القدرة على التفاعل الاجتماعي:** ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.
- ر. **القدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة:** ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة مما لديه من إمكانيات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.
- ز. **التحرر من الأعراض العصبية:** ويعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتفاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين.
- س. **البعد الإنساني والقيمي:** ويقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.
- ش. **تقبل الذات وأوجه القصور العضوية:** أي تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضاؤه عنها بما تشتمل عليه، وعدم النفور أو الخجل مما تنطوي عليه من معوقات جسمية.

اما مظاهر الصحة النفسية بالنسبة للعمال فقد أوجزها عويد المشعان في التالي: (المشعان، 1999، 333)^{4*}

- أ. زيادة معدلات الإنتاج وارتفاع مستوى الكفاية الإنتاجية للعاملين.
- ب. قلة عدد الشكاوى والتظلمات من العاملين.
- ت. تمسك العمال بأعمالهم وعدم رغبتهم في ترك هذا العمل.
- ث. اختفاء الشائعات بين صفوف العاملين.
- ج. قلة الأخطاء في العمل وقلة الفاقد في الخامات والتالف في الإنتاج.
- ح. انخفاض معدلات الغياب.
- خ. اختفاء السلوك العدواني بين العاملين.
- د. انخفاض عدد إصابات العمل التي كثيرا ما يكون سببها اضطراب العامل وقلقه وعدم قدرته على التركيز.
- ذ. سيادة الاتجاهات الموجبة والمرغوب فيها بين جموع العاملين نحو المنشأة والإدارة.
- ر. عدم إكثار العاملين من استخدام الحيل الدفاعية.

تمرين : اختبار الخروج

[حل n°2 p. 11]



تمرين

الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في سنواته الأولى تؤثر تأثيرا كبيرا في نموه النفسي

صح

خطأ

تمرين

كونك مختصا في علم النفس عمل وتنظيم وضح فيما تكمن أهمية الصحة النفسية في بيئة العمل؟

تعزيز القدرة على التعامل مع ضغوط العمل

زيادة الإنتاجية والتحصيل المهني

الاستقرار الوظيفي

كل ما سبق

لا شيء مما سبق

تمرين

قدم تعريفا للصحة النفسية من إنشائك؟

تمرين

الحكم الذاتي من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية نقصد به:

الاستقرار النفسي

الاعتماد على النفس في حل المشكلات

الشجاعة في مواجهة المواقف الضاغطة

خاتمة

وفي الختام فإن استثمار المنظمة في موظفيها ومراعاة صحتهم النفسية والعقلية، من أهم العوامل التي تساعد على زيادة إنتاجيتها وتحقيق أهدافها.

حلول التمارين

حل n°1 [exercice p. 6]

ما الفائدة من كون العامل يتمتع بصحة نفسية جيدة داخل المنظمة؟

تكمن أهمية تمتع العامل بصحة نفسية جيدة داخل المنظمة في اكتساب مهارات التحمل والتحكم في الضغوط والتحديات المهنية، وزيادة مستوى الانتباه والتركيز في العمل، بالإضافة الى الشعور بالرضا والانتماء وتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

حل n°2 [exercice p. 9]

تمرين

الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في سنواته الأولى تؤثر تأثيرا كبيرا في نموه النفسي

صح

خطأ

تمرين

كونك مختصا في علم النفس عمل وتنظيم وضح فيما تكمن أهمية الصحة النفسية في بيئة العمل؟

تعزيز القدرة على التعامل مع ضغوط العمل

زيادة الإنتاجية والتحصيل المهني

الاستقرار الوظيفي

كل ما سبق

لا شيء مما سبق

تمرين

قدم تعريفا للصحة النفسية من إنشائك؟

الصحة النفسية حالة داخلية ثابتة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا مع ذاته ومع المحيطين به.

تمرين

الحكم الذاتي من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية نقصد به:

الاستقرار النفسي

الاعتماد على النفس في حل المشكلات

الشجاعة في مواجهة المواقف الضاغطة

قاموس

الاضطرابات النفسية

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.

الكفاءة الإنتاجية

يمكن تعريف الكفاءة الإنتاجية بانها العلاقة بين كمية الموارد المستخدمة في العملية الإنتاجية وبين الناتج من تلك العملية. وبذلك ترتفع الكفاءة الإنتاجية كلما ارتفعت نسبة الناتج إلى المستخدم من الموارد. فأي عملية إنتاجية يدخل فيها عناصر أساسية هي: العمل - المواد - ورأس المال والخبرة التنظيمية والإدارية. ويتبلور مفهوم الكفاءة الإنتاجية في إمكان الحصول على أقصى إنتاج ممكن باستخدام كميات محددة من تلك العناصر، وبذلك يمكن تصور زيادة الكفاءة 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 أقل.
 - 3- بقاء قيمة الإنتاج النهائي ثابتة، وانخفاض قيمة الموارد المستخدمة.
 - 4- انخفاض قيمة الإنتاج النهائي، مع انخفاض قيمة الموارد المستخدمة بنسبة أعلى.
- وعلى هذا الأساس يمكن استخدام تعبير الكفاءة الإنتاجية للتدليل على مدى النجاح في استخدام عناصر الإنتاج المختلفة مجتمعة، كما يمكن أن تقاس الكفاءة الإنتاجية لكل عنصر من تلك العناصر على حدة.

علم النفس الصناعي

هو فرع من فروع علم النفس التطبيقي الذي يهدف إلى رفع الكفاءة الإنتاجية للعاملين، وذلك عن طريق حل المشكلات التي تحدث في المجال الصناعي حلاً علمياً موضوعياً إنسانياً، كما يحرص على كرامة وتقدير واحترام العاملين مما يحقق لهم الراحة النفسية والصحية و التي تساهم في زيادة الإنتاج كماً ونوعاً.

قائمة المراجع

- زهران، حامد عبد السلام. (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط5، عالم الكتب، مصر.
- 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.
- المشعان. عويد سلطان، (1994)، علم النفس الصناعي، ط1، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الامارات العربية المتحدة.

