



جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العمل والتنظيم

مقياس: الصحة النفسية والعمل

أستاذ المقياس: د. أحمد فواتيح محمد الأمين

محاضرة رقم (01):

**1- مفهوم الصحة النفسية:**

- الصحة النفسية علم له شقان:

الشق التطبيقي العملي:

يهدف إلى:

- معالجة الاضطرابات العقلية والنفسية.
- الوقاية من الاضطرابات العقلية والنفسية.

الشق العلمي:

يهتم بمعرفة الكيفية التي ينمو بها السلوك السوي والعوامل التي تجعله ينحرف عن مساره.

علم الصحة النفسية:

حسب حامد زهران (2005) علم الصحة النفسية هو "الدراسة العلمية للصحة النفسية

وعملية التوافق النفسي وما يؤدي اليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات

واضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها".

## تعريف التوافق النفسي:

حسب حامد زهران (2005) **التوافق النفسي** عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

## المرض النفسي (Mental Illness):

يمكن تعريف **المرض النفسي** بأنه اضطراب وظيفي في الشخصية، نفسي المنشأ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

## مفهوم الصحة النفسية

### المفهوم الإيجابي للصحة النفسية

- الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد راضي عن نفسه ومتقبلاً لذاته والآخرين (يحقق التوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي).

### المفهوم السلبي للصحة النفسية

- البرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي (الخلو من أعراض المرض النفسي أو العقلي)

شكل: يوضح مفهوم الصحة النفسية

## ملاحظة على المفهوم السلبي:

1- أنه يقصر مفهوم الصحة النفسية على الخلو من أعراض المرض النفسي أو العقلي وذلك يتفق مع المريض النفسي والعقلي لأنهما لا يتمتعون بالصحة النفسية.

2- يقصرها على جانب واحد فهناك كثير من الأشخاص خاليين من أعراض المرض النفسي أو العقلي ولكنهم غير ناجحين في حياتهم.

## ملاحظة على المفهوم الايجابي:

بمعنى يعيش حياة خالية من التأزم والاضطراب وأن يكون ايجابيا خلافا مبدعا، مثل هذا الشخص يكون سوي.