

برنامج

# الصحة النفسية وزيادة الإنتاجية في بيئة العمل

المادة العلمية والتدريبية



تقديم: أخصائية الصحة النفسية

سينميس ناجي



## الصحة النفسية وزيادة الانتاجيه في بيئة العمل

### أولاً – الصحة النفسية (المفاهيم والأهمية )

هي حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية لأقصى طاقتها ومن خلالها يستطيع مواكبة ضغوط الحياة العادية ويكون قادر على العمل الإيجابي الفعال .

وتوفر العافية النفسية ركيزة للمشاعر والأفكار والإنطباعات والمعارف وعلاقات التواصل والسلوكيات الإيجابية .

### ثانياً – أهداف ومقومات الصحة النفسية :

1- الهدف الوقائي : ويتضمن اتخاذ الوسائل والتدابير الوقائية والاحترازية ضد العوامل التي تؤدي الى تعرض الفرد للاضطرابات النفسية والمرض النفسي حمايته من الظروف الاجتماعية والنفسية التي تؤدي الى سوء التوافق سواء كان دراسيا او مهنيا او اجتماعيا

2- الهدف العلاجي : ويتناول أساليب العلاج النفسي والطب النفسي والطرق الارشادية في حل مشكلات سوء التوافق بكافة اشكاله ومضاهره

الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع ذاته وثقته بها ورضائه عنها كالآتي :

- 1- تمكين الفرد من ضبط انفعالاته .
- 2 - ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتياً .
- 3- تمكين الفرد من إتخاذ أهدافه ورسم مستوى طموحه وفق قدراته واستعداداته والظروف المحيطة به .
- 4- تنمية قدرة الفرد على تجنب القلق والصراعات النفسية بين حاجاته الداخلية .
- 5 - تمكين الفرد من تحقيق احترامه لذاته واعتزازه بها .
- 6 - إدراك الطالب لضرورة المرونة في السلوك لمواجهة ظروف الواقع المتغير على وفق تغير الزمان والمكان

اما الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع مجتمعه وعالمه الخارجي المرتبط به كالآتي:

- 1 تمكين الفرد من ممارسة النشاط التعاوني البناء مع الاخرين من ابناء مجتمعه .
- 2 تنشأة الفرد على حبه للأخرين وتبادل الثقة معهم .

3 تنمية روح التضحية عند الفرد من أجل صالح المجتمع .

4 إدراك الفرد لضرورة مشاركته في دفع عجلة الحياة الاجتماعية نحو التقدم والتطور .

5 تنمية قدرة الفرد على كسب ود الآخرين وحبهم له وتقديرهم لمواقفه .

### مقومات الصحة النفسية :

التوافق الداخلي : الرضا عن الذات والثقة بالنفس دون الشعور بالنقص أو الدونية مقارنة بالآخرين، والتخلص من الصراعات والتوتر والقلق

التوافق الإجتماعي : بناء علاقات إيجابية مع المجتمع المحيط وتجنب الصراعات والمشاكل.

### ثالثا : أهمية وتعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل :

1 - بناء أجواء من المحبة والإلفة بين زملاء العمل وخلق روح المنافسة الخلاقة

2 - زيادة الإنتاجية على سعيد المؤسسة والأفراد .

3 - تقارب في وجهات النظر بين الموظفين وبناء جسور من التواصل الفعال فيما بينهم .

4 - يفتح مجالاً لبناء ثقة الموظفين بالإدارة على جميع المستويات والتواصل بشكل مفتوح دون تمييز .

5 - تجاوز العديد من العقبات التي قد تهدد أسلوب وجودة العمل في المؤسسة وتنعكس عليها بشكل طاقة سلبية مليئة بالمشاحنات .

### رابعا : عوامل تدهور الصحة النفسية في بيئة العمل :

أولاً: الوضع المكاني للعمل له دور كبير على الصحة النفسية مثلا

١. طبيعة الأثاث .

٢. ألوان الجدران .

٣. العبارات المعلقة على الجدران .

٤. إضاءة المكان .

٥. النظافة الخاصة بالمكان والحمامات والمرافق العامة .

ثانياً: سوء التواصل بين الموظفين والإدارة :

بعض الحلول :

- تطوير مهارات التواصل بين الإداريين والموظفين وبناء الثقة .
- وضع حدود في النقاش أثناء الاختلاف في وجهات النظر .
- محاسبة أي موظف ينتج عنه سوء في التواصل مع زملائه .
- تطوير مهارات التواصل الكتابي والتعبيري .

ثالثاً: ضغوطات العمل المستمرة :

بعض الحلول :

- تحديد مصادر الضغط وإيجاد حل لها سريعاً .
- هل المشكلة في العمل أم في أحد المدراء وسوء معاملته لموظفيه .
- هل يوجد عدل في تقسيم مسؤوليات العمل؟
- التشجيع المستمر أثناء الضغوطات القهرية .
- عدم تكليف الموظف بمهام إجبارية تفوق قدراته .
- عدم تشغيل الموظف عن بعد حتى بعد إنتهاء ساعات عمله .

### خامساً : طرق تعزيز الصحة النفسية :

- تشجيع الموظفين، يشعر الموظفون الذين يتمتعون بالحرية بتقدير أكبر ويرتفع لديهم شعورهم بالرضا وتقدير الذات .

- النقاشات المفتوحة بشكل دوري ومنظم حول مايعانيه العديد من الموظفين من الإجهاد أو القلق أو ظروف أخرى، لكي لا يشعرون أنهم الوحيدين الذين يعانون من هذه المشكلات ومن المهم تذكير الموظفين بأن هذه مشاعر طبيعية وأن على الجميع التعامل معها.
- خلق بيئة عمل هادئة ومرحة، يمكن للموارد البشرية إنشاء جانب ترفيهي أو زيادة المساحات الخضراء داخل أرجاء المكتب، أو اقتطاع مناطق صغيرة للمكتب مغلقة وهادئة للموظفين الذي يحتاجون إلى الراحة قليلاً.
- عقد جلسات دعم نفسي ودعم أقران للموظفين بشكل دوري وأنشطة ترفيهية هادفة .

### سادسا : علاقة الصحة النفسية بالعمل :

هي متبادلة ولايمكن تجزئتها وتتلخص بالأمر التالية :

- الصحة النفسية هي أكثر من مجرد عدم وجود مرض عقلي واضح
- لا يمكنك التمتع بصحة بدنية بدون الصحة العقلية
- تساعد الصحة النفسية في التعامل مع الإجهاد وضغط العمل
- يسير الأداء العملي والصحة النفسية جنباً إلى جنب
- يجب أن تكون العافية في مكان العمل أولوية قصوى ومطلب أساسي .

### سابعا: دور الموظف في تعزيز الصحة النفسية :

- 1 - زيادة الإنتاجية وتحسين نوعية الأداء
- 2 - السيطرة على الغضب وضبط الإنفعال
- 3 - التخلص من العادات السيئة
- 4 - التواصل مع الزملاء بفاعلية وإيجابية وحوارات خلاقة
- 5 - خذ وقت للإسترخاء والإستراحة
- 6 - النوم الجيد وإتباع نظام غذائي متوازن .
- 7 - التخطيط اليومي وطلب المساعدة من زملاء العمل عند الحاجة

### ثامنا : أساليب التعامل مع ضغوطات العمل :

- 1 - زيادة الخبرة بمجال العمل والإلتحاق بدورات تدريبية بمجال العمل بهدف تطوير الخبرات .

- 2 - ترتيب المهام اليومية بحسب الأهمية خلال اليوم .
- 3 - تعلم تمارين التنفس عند الشعور بالقلق والتوتر .
- 4 - خذ وقتك لإعادة شحن طاقاتك .
- 5 - ابتعد عن الصراعات والمشاحنات التي تحصل بين الزملاء .
- 6 - ابتعد عن تعدد المهام وكن حرصا دائما على التخصص .
- 7 - تذكر دائما أننا أشخاص لدينا طاقات محددة فلا تضغط على نفسك بالوصول إلى الكمال في الحياة .

### تاسعا : قوة تأثير المشاعر الإيجابية :

- 1 - خفض معدلات الإكتئاب 2 - تقليل مستويات الشعور بالتوتر والألم
- 3 - مقاومة عالية ضد الأمراض ورفع المناعة 4 - التمتع بصحة نفسية وبدنية متوازنة
- 5 - تؤثر على رفع مستويات هرمونات السعادة مثل الدوبامين .

### عاشرة : دور القائد في تعزيز الصحة النفسية :

- 1 - توزيع المهام بين الموظفين بما يتناسب مع قدراتهم وخبراتهم العملية .
- 2 - تزويد الأفراد بالمساعدة والدعم اللازم عند الحاجة إليها والتحفيز الدائم .
- 3 - خلق روح التعاون والألفة والمشاركة الإيجابية والتي تهدف إلى زيادة الإنتاجية من الناحية النوعية .
- 4 - التواصل الجيد مع الموظفين والمتابعة فيما يتعلق بالمشاكل التي ممكن أن تواجههم والعمل على حلها بأسرع وقت ممكن .
- 5 - أن يكون القائد شخص طموح و ذو رؤية مستقبلية لبناء بيئة عمل إيجابية .

### الحادي عشر : إجراءات عملية لتعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل :

- 1 - الإهتمام بالصحة النفسية للموظفين وتقديم الدعم اللازم .
- 2 - إدارة أعباء عمل الموظفين بما يناسب مع القدرات .

3 - التأكد من أن مكان العمل آمن ولا يشكل خطر على الأفراد .

4 - جمع وتقييم البيانات الخاصة بالرفاهية النفسية للموظفين والأداء .

5 - تشجيع الموظفين على أخذ إجازاتهم المدفوعة (PTO)

6 - للاجتماع الأسبوعي بين الإدارة و الموظفين أن يقطع شوطاً طويلاً في جعل الموظف يشعر بأن الإدارة تهتم به والقيام بإجراء مكالمات فيديو منتظمة مع الموظفين عن بُعد للتحقق من أدائهم وعافيتهم النفسية .

وشكرا لكم .....