

آليات الحفاظ على الصحة النفسية في بيئة العمل المعاصرة

Mechanisms for Maintaining Mental Health in the Contemporary Work Environment

خنونة زكية

khenouna zakia

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2

تاريخ الإرسال: 2025 / 03 / 30. تاريخ القبول: 2025 / 05 / 11. تاريخ النشر: 2025 / 09 / 30.

ملخص:

تعد بيئة العمل المعاصرة مصدراً رئيساً للضغط النفسي نظراً لسرعة المتطلبات الرقمية والتنافسية العالية مما يجعل نفسية العاملين بها عرضة لمواجهة تلك الضغوط، من خلال اتباع ميكانيزمات جديدة تتواءم مع الظروف الجديدة كالتركيز على الإنجاز النوعي بدلاً من الكمال المطلق الذي يسبب ضغطاً مستمراً وهو الحال بالنسبة للمؤسسات التي يجب أن تعمل على توفير المناخ المناسب لهم من خلال تصميم بيئة عمل مريحة وداعمة ونشر ثقافة التقدير والاعتراف بالجهود. الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية؛ بيئة العمل؛ العامل؛ السواء.

Abstract

The contemporary work environment has become a primary source of psychological stress due to rapid digital demands and intense competitiveness. This leaves employees vulnerable to such pressures unless they adopt new coping mechanisms aligned with these modern conditions—such as focusing on qualitative achievement rather than absolute perfectionism, which serves as a constant stressor. Concurrently, organizations must fulfil their responsibility by fostering a conducive atmosphere; this includes designing an ergonomic and supportive workspace, while embedding a culture of appreciation and recognition of efforts.

Keywords: Mental Health; Work Environment; Employee; Psychological Normality.

1 . مقدمة:

علم الصحة النفسية علم تطبيقي للمعارف النفسية يهدف إلى مساعدة الناس على تنمية أنفسهم وتحسين ظروف حياتهم وأن يواجهوا الأزمات والصعاب بصبر وثبات وأساليب توافقية مباشرة ويستخدم المنهج العلمي في تفسير علامات الصحة العمومية من حيث قوتها أو ضعفها، وفي تنمية الصحة النفسية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع وفي دراسة الانحرافات النفسية وطرق تشخيصها وتحديد عوامل الخطر وطرق الوقاية منها وأساليب علاجها والتنبؤ بما يمكن عمله لكي يحقق الإنسان صحته النفسية

2 . تعريف علم الصحة النفسية:

الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه على نفسه وتوافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله.

وهو حالة ديناميكية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به، أو يخبره؛ والمقصود بالتوافق المرن هو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية تتميز بالمرونة (الأخذ والعطاء) يتضمنها التعاون والاحترام والتقدير المتبادل والتسامح والثقة بحذر مع الناس (منسي، 2001).

وعرفها أحمد عبد الخالق أنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة وتحقيق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية ومرضية (أحمد عبد الخالق، 1991 كما مكتوب في دايلي، 2018).

كما تتفق أجلاء سري (1990) مع حامد زهران (1980) في رؤية لمفهوم الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافق نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا؛ أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته إلى أقصى حد.

3. أهداف الصحة النفسية:

- مساعدة الفرد على التوافق مع نفسه ومع غيره ومع البيئة المحيطة به.
- أن يكون الفرد قادرا على السيطرة على مواقف الإحباط.
- إحداث حالة من التوازن والانسجام بين مكونات الجهاز النفسي، بحيث لا يطغى جانب على آخر.
- تمتع الفرد بالحياة، يمكنه من مواجهة الصراع من خلال إجراء تعديلات وتغييرات جوهرية في حياته (الشريني، 2014)

4. خصائص الصحة النفسية:

الصحة النفسية هدف كبير يسعى الأفراد جميعهم إلى الحفاظ عليه وزاد اهتمام الأفراد في العصر الحديث بصحتهم النفسية نتيجة لتعدد الحياة الحديثة وتعدد مجالات الضغوط ومصادرها، هذا فضلا عن ارتفاع مستوى النمو الفكري والحضاري الذي جعل الأفراد يدركون ان المتعة في الحياة لا تتوقف على صحتهم الجسمية فحسب بل تتعداها إلى صحتهم النفسية، ولكن يمكن القول أن الفرد يتمتع بصحة نفسية سليمة يجب توافر بعض خصائص أو السمات وهي:

وحتى يمكننا القول أن الفرد يتمتع بقدر وافر من الصحة النفسية يجب توافر بعض الخصائص لدى ذلك الفرد منها:

-التوافق: ويضم:

-التوافق الاجتماعي: ويشمل التوافق الأسري والمدرسي والمهني والاجتماعي بمعناه الواسع.
-التوافق النفسي أو الشخصي: وهو الرضا عن النفس والممثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة، بحيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.

-الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الراحة: الأمن، الثقة، احترام الذات، تقبل الذات، التسامح مع الذات، والطمأنينة.

-الشعور بالسعادة مع الآخرين: ويظهر ذلك من خلال احترام الآخرين، اقامة علاقات اجتماعية، الانتماء للجماعة، التعاون مع الآخرين، تحمل المسؤولية الاجتماعية، حُب الآخرين والثقة بهم.

-تحقيق الذات واستغلال القدرات: ودلائل ذلك فهم النفس، التقييم الواقعي للقدرات والإمكانات تقبل نواحي القصور، احترام الفروق بين الأفراد، نوع النشاط وشموله، تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات بموضوعية، تقدير الذات حق قدرها وبذل الجهد في العمل والرضا عن هو الكفاية والإنتاج.

-القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك :

- النظرة السليمة للحياة ومشاكلها.

- العيش في الحاضر والواقع.

- مرونة في مواجهة الواقع.

- بذل الجهد في حل المشاكل.

- القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية.

- تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية.

- الترحيب بالأفكار الجديدة.

- السيطرة على البيئة والتوافق معا.

-التكامل النفسي: ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتناسق لشخصية جسمية وعقلية واجتماعية ودينية والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

-العيش في سلامة وسلام: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها: التخطيط للمستقبل بثقة وأمل.

-التوافق التام بين وظائف الجسمية المختلفة: يكون هناك انسجام وتوافق بين كل وظيفة ، من الوظائف الجسمية المختلفة ،فالانسجام إذ يكون بين هذه المكونات جميعا في شخصيته بين ذاته المثالية وذاته الواقعية بين قدراته وإمكاناته ومستوى طموحه، بين حاجاته أو رغباته واتجاهاته فإذا كان مستوى طموحه أعلى من قدراته، أو كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية (التي يرغب أن يكون) وذاته الواقعية، أو كان خوفا من مثير ما زائد أو أقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف أو كانت ذاكرته أقل (ضعف الذاكرة)، أو أكثر من المعتاد عن الإنسان السوي، فإن هذه الحالات تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات النفسية.

-قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: من أكثر هذه الأزمات والضغوطات التي يمر بها هذا الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو قادر على مواجهة ضغوطات الحياة وأزمات وحلها بصورة واقعية مثيرة وليس أن يتهرب منها.

-الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية: والمقصود بذلك أن يكون الفرد متمتع بعلاقاته مع الآخرين، راضيا عن نفسه، وسعيدا وليس متدمرا كارها لها، ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين، فلا يمكن للفرد أن يكون سعيدا وراضيا إلا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادرا على مواجهة الأزمات التي يمر بها (هادية، 2019).

5. مناهج الصحة النفسية:

1.5. المنهج الوقائي:

يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ويهتم بالأسوياء الأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم وإزالتها (العرعر، 2010).

وهناك ثلاث مراحل متبعة لهذا المنهج:

- الوقاية الأولية: تهدف الى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي.
- الوقاية الثانوية: الغاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منه وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج.
- الوقاية الثالثة: تهدف هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي وجود عمل التوافق معه ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة عن المرض العقلي (بن حفيظ ومناع، 2015).

2.5. المنهج العلاجي:

يهدف علم النفس الصحة الى علاج حالات سوء التوافق واختلال النفسية، من خلال تقديم الرعاية الصحية والخدمة العلاجية لجميع المرضى، تحت إشراف فريق مختص من معالجين ومرشدين نفسيين.

3.5. المنهج الإنمائي (الإنشائي):

وهنا لا يوجد اضطراب نفسي، ولكن يتم التعامل مع الأسوياء والهدف منه الوصول بهم الى أقصى درجة ممكنة من السعادة والرضا (المطيري، 2005) كما يهدف الى مساعدة الفرد على النمو السليم وتحقيق التوافق في مختلف المواقف والظروف التي يمر بها (الفيل وسمير، 2015).

6. مظاهر الصحة النفسية:

للصحة النفسية مظاهر عديدة نذكر منها:

- الاتجاه نحو الذات: يشمل مفهوم واقعي وموضوعي عن الذات والإحساس بالهوية.
- تحقيق الذات: يعني استخدام الفرد لقدراته وإمكانياته وتوجيهها نحو المستقبل.
- تكامل الشخصية: يعني الاتساق بين الجوانب الشخصية والقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الإحباط.
- السيطرة على البيئة: الكفاءة في الحب، والعمل واللعب، والعلاقات الاجتماعية وحل المشكلات بطريقة فعالة (عبادة، 2001).
- التوفيق مع المتطلبات الاجتماعية: ونعني التناسق بين معايير الفرد والمجتمع، والقدرة على التكيف الاجتماعي وذلك من غير أن نخسر الإنسان عنصر النماء والإبداع الذي يعد مظهرا من مظاهر الشخصية المتكاملة.
- التكيف مع الواقع: ويشمل قدرة الفرد على فهم الواقع وقبوله كما هو وعدم الهروب منه باتجاه أحلام اليقظة (الخواجة، 2010)
- الخلو النسبي من الأعراض العصائية: ويعني الخلو من الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية مثل (الاكتئاب، القلق والتوتر النفسي).
- النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: ويعني الثبات الانفعالي وعدم التناقض الانفعالي وعدم التذبذب إزاء المواقف المتشابهة (تدمري وآخرون، 2020)
- حسن الخلق: فترى الإنسان ذو الصحة النفسية عظيم في أكثر ما يعرض له من أقوال أو مواقف، لا يقترب الآثام، يبتعد عن الكبائر والصغائر ولا يقترب الفواحش، تخالق الناس بخلق حسن، إذ أكد الباحثون أن لهذا الجانب أهمية في الصحة النفسية، فقالوا أنها حالة

يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه ومع الناس.

7. معايير الصحة النفسية:

من الصعب أن نصدر حكماً على السلوك الصادر من الفرد بأنه سوي أو غير سوي (شاذ) إلا إذا عرفنا مرحلة النمو التي يعيشها الفرد الذي صدر عنه هذا السلوك ، كذلك معايير وعادات وقيم المجتمع الذي يعيش فيه هذا الفرد لها دور في تحديد السلوك السوي وغير السوي أيضاً، فسلوك معين يُعدّ سويًا في مرحلة نمو معينة وفي مجتمع معين، ولكنه قد لا يعد كذلك في مرحلة نمو تالية أو مجتمع آخر، لذلك مقولة العقل السليم في الجسم السليم لا تكون صحيحة إلا إذا كانت " العقل السليم في الجسم السليم في المجتمع السليم"، إذ يظهر التفاعل والتواصل بين عقل الإنسان وجسمه ومجتمعه أي قدرت الفرد على التكيف في المجتمع الذي يعيش فيه (دايلي، 2018)

1.7. معايير السواء:

فالسلوك السوي هو السلوك العادي والمألوف وبتعبير آخر، هو السلوك الذي يواجه الموقف بما يقتضيه في حدود ما يغلب على الناس، فإذا كان الموقف يدعو إلى الحزن واجهناه بالحزن. وحين يظهر أحداً ضاحكاً في موقف حزين، نستهن بسلوكه هذا ونعده شذوذاً.

ويستند مصطلح السواء كظاهرة إلى عدة معايير، لكنها تختلف عند العلماء والباحثين، وذلك لاختلاف اتجاهاتهم ومشاربهم، وفيما يلي سنتناول البعض منها :

2.7. المعيار المثالي:

يتم النظر إلى الصحة النفسية من خلال هذا المعيار على أساس أنها هدف مثالي يسعى الجميع إلى تحقيقه، لكنه صعب المنال، فكل فرد يعمل على تحقيقه بشكل نسبي، فقد يقترب البعض منه إلى حد كبير، في حين قد يعجز الآخر إلى الوصول إليه. أهم ما يؤخذ على هذا المعيار أن الشيء المثالي أمر لا وجود له في الثقافة التي يعيش فيها الإنسان، ويعتبر هذا المعيار تطرفاً في تحديد السواء وإن كان هناك اتفاق جماعي، على أن ارتفاع مستوى الجمال وارتفاع مستوى الذكاء يعتبر مثالية

فالصحة المثالية مفهوم مجرد نسعى إلى تحقيقه والوصول إليه، لكن لن نبلغه أبداً لأن الحياة مليئة بالمشاكل والصراعات، التي تحول دون تحقيق هذا الهدف.

3.7. المعيار الإحصائي:

يعتمد المعيار الإحصائي على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين الناس، أو بين أفراد الجماعة الواحدة، فالسلوك الذي يصدر عن الأغلبية في إطار الجماعة سلوك سوي، أما السلوك الذي يصدر عن أقلية في إطار هذه الجماعة فهو غير سوي يشير المعيار الإحصائي إلى استخدام تلك القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع الاعتدالي، الذي يقوم على التوزيع ذي الحدين فيأخذ التوزيع شكل المنحنى الجرسى

4.7. المعيار الثقافي:

لكل ثقافة نموذجها في السواء والصحة، اللاسواء والمرض، والأمور قابلة للتحويل، فيما يعتبر في مجتمع ما في فترة ما سويًا أو لا سويًا قد يتحول إلى عكسه، كذلك لكل ثقافة نسبتها، وبالتالي معاييرها في السواء واللاسواء، فالسواء إذاً هو تركيب ثقافي يتركز على التوافق الاجتماعي أو المعايير الاجتماعية، وهي معايير متغيرة طالما أن الثقافات تتباين، وأن نفس المجتمع متحول في اتجاه أو آخر تبعاً لحركة التاريخ.

5.7. المعيار السيكولوجي:

ويتحدد مفهوم الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد أساساً غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

ولا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض المرضية لكي نعتبره متوافقاً، بل ينبغي أن توظف أهدافه وطاقاته توظيفاً فعالاً في مواقف الحياة المختلفة، ويحقق ذاته بشكل بناء قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكاملة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضاً.

6.7. المعيار الطبيعي:

يرى بعض الباحثين أن إطلاق اسم "معيار السلوك الجنسي" على المعيار الطبيعي لتطابقه واتفاقه مع مضمون هذا المعيار، فمن خلال هذا المعيار يعتبر الشخص سويًا لقيامه

بالدور المناسب لجنسه مثل أن يكون الولد الذكر مبادرا، والبنت الأنثى خاضعة

7.7. المعيار الطبي:

ويشير هذا المعيار إلى أن الصحة النفسية تعني الخلو من المرض النفسي أو العقلي، فظهور الأعراض العضوية أو الخلو منها علامة الصحة النفسية.

8. العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في بيئة العمل المعاصرة:

ترتبط العوامل المؤثرة في الصحة النفسية العامة مع الصحة النفسية في بيئة العمل وهي:

- التكيف: إذ هو مؤشر الصحة النفسية وهو قدرة الكائن الحي التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية، حيث يوجد نوعين من التكيف:

- التكيف السلبي: إذا لم يتغلب الفرد على العوائق واستسلم أو استخدم وسائل دفاع هروبية أو انسحابية أو هجومية، فإن تكيفه يكون أشبع دوافعه وأهدافه ولكن خلال سلوك يتقبله المجتمع.

التكيف الإيجابي: إذا استطاع الفرد خلال عملية التكيف أن يتخطى العوائق التي تعترضه وحقق أهدافه (أسعد خوج، 2010).

- الشخصية: إذ يهتم علم الصحة النفسية بدراسة الشخصية في توافقها واضطرابها، والسلوك في سوائه وانحرافه يعتبر نتاجا للشخصية وحول دراسة الشخصية غير العادية والمریضة، تدور بحوث علم النفس المرضي والشواذ والتحليل النفسي والتوجيه والإرشاد النفسي (زهران، 2005)

- التنشئة الخاطئة:

أ. أسلوب الرفض والإهمال:

نقص الشعور بالأمن.

الشعور بالوحدة.

محاولة جذب الانتباه.

ب. أسلوب التسلط والسيطرة:

الاستسلام أو الخضوع أو التمرد.

نقص الشعور بالكفاءة.

ج. مشكلات النظام والتضارب في النظم المتبعة:

نقص التماسك في القيم.

نقص الثبات الانفعالي.

التردد في اتخاذ القرار (أسعد خوج، 2010).

أما العوامل في البيئة المهنية فنجد:

-العوامل الشخصية: وهي عوامل خاصة بالفرد كنوع ونمط الشخصية والعمر والجنس والحالة الصحية للأفراد وأحداث الحياة والبيئة الأسرية والاجتماعية، فالأشخاص الذين لديهم عاطفة إيجابية هم أقل عرضة بالأمراض النفسية فحالات الطلاق والولادة من شأنها أن تؤثر على الصحة النفسية.

-العوامل التنظيمية: يمكن أن تؤثر سواء بالسلب أو بالإيجاب على الصحة النفسية للعمال، ومن بين هذه العوامل:

العلاقات الشخصية وتأثير المناخ التنظيمي في جماعات العمل.

عبئ العمل والأخذ بالاعتبار متطلبات العمل وقدرات ومهارات كل الأفراد.

التقييم الجيد والاعتراف بمساهمة كل فرد داخل التنظيم

9. خاتمة:

يتم الاهتمام بالصحة النفسية بكل جوانبها وعلى جميع المستويات وخاصة في البيئة المهنية لما للعامل النفسي أهمية في أداء الوظائف بأكثر فعالية وجودة تسمح للمؤسسة بمواجهة الاضطرابات التي تصاحب التطور الهائل الذي مس جميع الميادين المهنية، فالصحة النفسية في بيئة العمل لم تعد ترفاً فكرياً أو خياراً ثانوياً، بل هي الركيزة الأساسية التي يقوم عليها استقرار المؤسسات المعاصرة ونموها. إن تحقيق حالة السواء النفسي لدى العامل يتطلب تضافر الجهود بين الفرد -من خلال ميكانيزمات التكيف الذكي- وبين بيئة العمل -من خلال تقديم الدعم والأمان النفسي. إن الاستثمار في سلامة

العقول والنفوس داخل أروقة العمل هو الاستثمار الأضمن لتحقيق إنتاجية مستدامة، فالمؤسسة الناجحة هي تلك التي تدرك أن الإنسان هو أثمن مواردها، وأن سعادته النفسية هي الوقود الحقيقي لكل إنجاز نوعي (فرطاس، 2017).

10. المراجع:

- أسعد خوج، ح. (2010). *المبادئ العلمية للصحة النفسية*. (ط.1). مكتبة الرشد.
- بن حفيظ، ش. ومناع، ه. (2015). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابات العاملات في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأُم والطفل. *دراسات نفسية وتربوية*. جامعة قاصدي مرباح.
- تدمري، ر.ع. فواز، ر. وحمية، ح. (2020). الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا (كوفيد 19) في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، دراسة وصفية مسحية على عينة من أفراد المجتمع اللبناني، *المجلة العلمية للنشر العلمي*، العدد 25.
- الخواجة، ع. (2010). *مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. (ط. 1). دار البداية.
- دايلي، ن. (2018). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية. *مجلة الآداب و العلوم الاجتماعية*، 15(3)، 174-192.
- الشرييني، م. س. ك. (2014). *الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*. (ط.1). دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- زهران، ح. ع. س. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. (ط 4). الشركة الدولية للطباعة: جامعة عين شمس.
- سري، إ. م. (1990). *علم النفس العلاجي*. (ط. 1). عالم الكتب.
- زهران، ح. ع. س. (1980). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. (ط. 2). عالم الكتب.
- عبادة، أ. (2001). *مقاييس الشخصية للشباب والراشدين*. (ط.1). مركز الكتاب للنشر.

- العرعير، م. م. (2010). الصحة النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية بغزة.
- فرطاس، ح. (2017). العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية دراسة ميدانية على معلمي الطور الابتدائي بمدينة عنابة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة بسكرة.
- الفيل، ح. وسمير، ح. (2015)، الصحة النفسية. (ط. 1). مكتبة بستان المعرفة.
- المطيري، م. س. (2005). الصحة النفسية: مفهومها، اضطراباتها. (ط. 1). مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- منسي، ح. (2001). الصحة النفسية. (ط 2). دار الكندي.
- هادية، خ. د. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية. ماجستير غير منشورة. جامعة بسكرة.