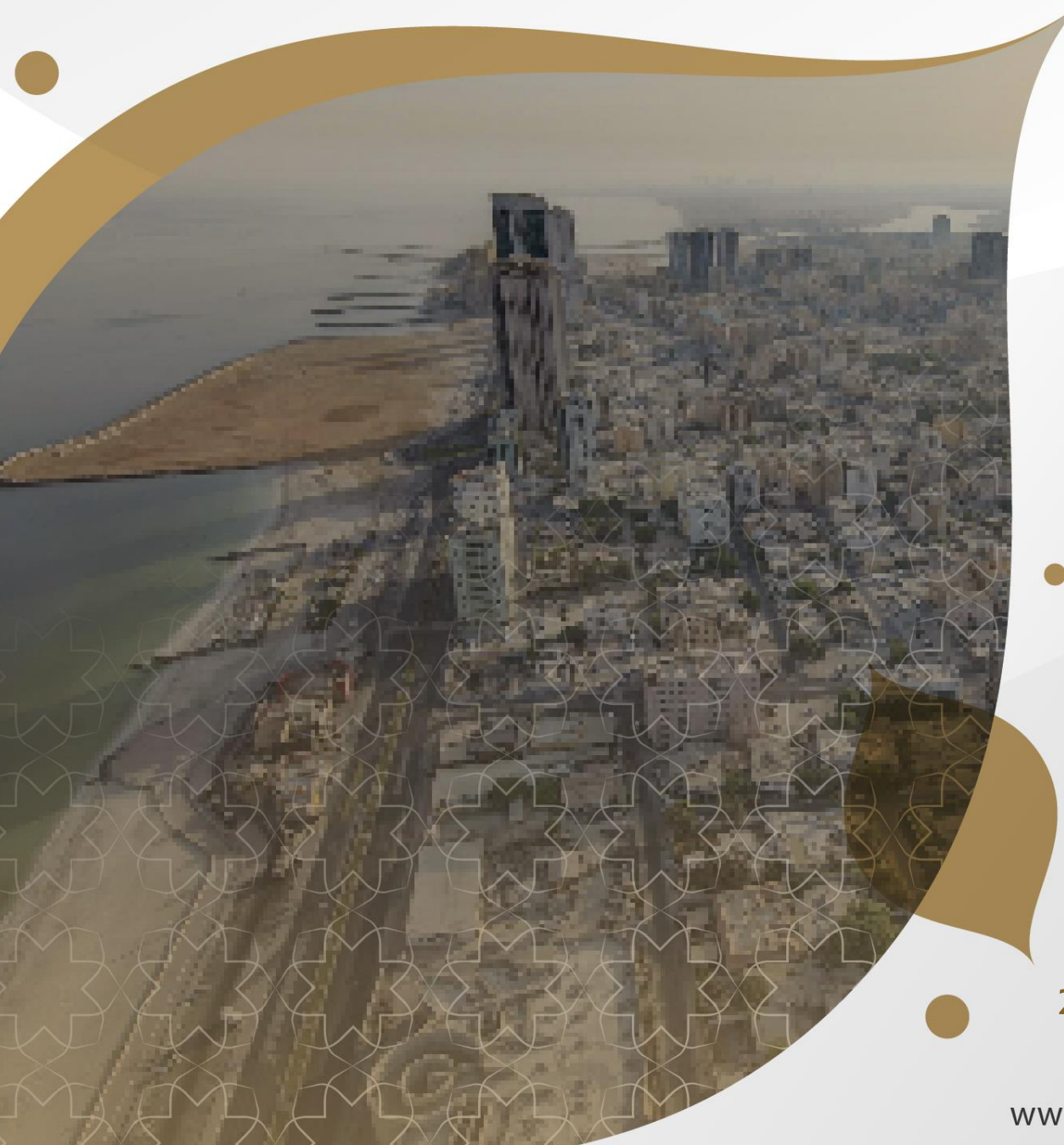


دليل

الصحة النفسية لموظفين مركز عجمان للإحصاء

○ ○ ○ ○ ○



إصدار يونيو 2025

○ ○ ○ ○ ○

www.scc.ajman.ae



جميع الحقوق محفوظة © مركز الإحصاء

حكومة عجمان - الإمارات العربية المتحدة @ 2025

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب من قبل أي شخص أو شركة أو جهة بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما في ذلك التسجيل الفوتغرافي والتسجيل على أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات واسترجاعها دون الحصول على موافقة مسبقة صادرة من مركز عجمان للإحصاء، حكومة عجمان، دولة الإمارات العربية المتحدة.

في حالة الاقتباس يرجى الإشارة إلى المطبوعة كالتالي:

دليل الصحة النفسية لموظفين مركز عجمان للإحصاء
إصدار يونيو 2025

للتواصل وطلب البيانات الإحصائية يرجى التواصل:

مركز عجمان للإحصاء

البريد الإلكتروني: info.scc@ajman.ae

رقم الهاتف: +971 6 701 6770

الموقع الإلكتروني: scc.ajman.ae

ص.ب: 6556، عجمان - دولة الإمارات العربية المتحدة

@sccajman





التعريف بمركز عجمان للإحصاء

تم إنشاء «مركز عجمان للإحصاء» استناداً للمرسوم الأميري رقم (8) لسنة 2022. ويعتبر المركز هو الجهة المختصة محلياً في إمارة عجمان والمصدر الرئيس والمرجع الوحيد فيها في الشؤون الإحصائية المنصوص عليها في هذا المرسوم.

يهدف المركز إلى تحقيق الغايات التالية:

1. تنظيم وتطوير العمل الإحصائي بما يحقق مصالح الدولة والإمارة.
2. بناء نظام إحصائي محلي متكامل.
3. دعم منظومة اتخاذ القرار في الحكومة ببيانات ومعلومات دقيقة وحديثة.

الرؤية

بالمعرفة نعزز مستقبل عجمان.



الرسالة

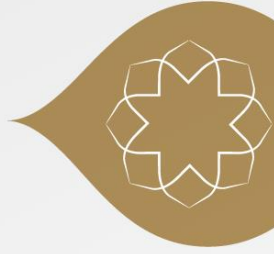
الارتقاء بالعمل الإحصائي من خلال تطبيق أفضل الممارسات باتباع المنهجيات العلمية الإحصائية والمعايير الموصى بها دولياً لتلبي احتياجات مستخدمي البيانات ومتخذي القرار في الإمارة.



القيم

الجودة / الحيادية / الاحترافية / الموثوقية / الإبداع والابتكار / السرية / الشفافية





دليل

الصحة النفسية لموظفين مركز عجمان للإحصاء



المحتويات

7	المقدمة
8	الفصل الأول
8	المنهجية
8	1.1 أهداف الدليل:
8	2.1 أهمية الدليل:
9	3.1 نطاق الدليل
9	4.1 المفاهيم ومصطلحات
10	الفصل الثاني
10	الصحة النفسية وأسباب تدهورها وخطر إهمالها
10	1.2 الصحة النفسية وأنواعها
10	2.2 الصحة النفسية في سياق العمل
11	3.2 أسباب تدهور الصحة النفسية
12	4.2 المحافظة على الصحة النفسية في بيئة العمل
14	5.2 أخطار إهمال الصحة النفسية
16	الفصل الثالث
16	مبادرات للحفاظ على نفسية الموظف
16	1.3 برنامج الدعم النفسي
16	2.3 ورش العمل والتدريب
17	3.3 تشجيع النشاط البدني
17	4.3 البيئة الداعمة في مكان العمل
17	5.3 إجازات العمل المرنة
18	6.3 تحسين العلاقات بين الموظفين
18	7.3 الاعتماد على الأهداف القابلة للتحقيق



8.3 إبراز الدعم والتقدير.....	18
9.3 برنامج التغذية الصحي.....	18
10.3 تطبيق مبادرة برنامج الدعم النفسي بطريقة فعالة.....	19
11.3 مؤشرات القياس:.....	20
الفصل الرابع	21
الممارسات الفضلى للحفاظ على نفسية الموظف.....	21
1.4 المؤسسات الحكومية والبرامج الصحية	21
2.4 المستشفيات والمراكز الطبية المتخصصة.....	22
3.4 البرامج والمبادرات المجتمعية.....	22
4.4 المؤسسات غير الربحية والجمعيات الأهلية.....	23
الفصل الخامس	24
آلية عمل استبيان للصحة النفسية للموظفين.....	24
1.5 تحديد الأهداف:	24
2.5 تصميم الاستبيان:.....	24
3.5 توزيع الاستبيان:.....	24
4.5 جمع البيانات وتحليلها:.....	24
5.5 إعداد التقرير:	24
6.5 تنفيذ الإجراءات:	24
7.5 إعادة التقييم:	24
الخاتمة.....	25
المراجع.....	26
المرفقات	27
المرفق رقم (1): استبيان الصحة النفسية لموظفين مركز عجمان للإحصاء.....	27



المقدمة

في ظل التطورات السريعة والتحديات المتزايدة التي تواجه بيئة العمل في القرن الحادي والعشرين، أصبح الاهتمام بالصحة النفسية للموظفين ضرورة لا غنى عنها لتحقيق الأداء الأمثل والرفاهية العامة. وتذكر حكومة عجمان أن الصحة النفسية للموظفين تمثل ركيزة أساسية لنجاح أي مؤسسة، حيث تؤثر بشكل مباشر على الإنتاجية، الابتكار، والرضا الوظيفي.

وتشير الدراسات إلى أن الموظفين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوطات والتحديات، وأكثر استعداداً للإسهام بإيجابية في تحقيق أهداف مؤسساتهم. وانطلاقاً من هذا الوعي، تلتزم حكومة عجمان بتوفير بيئة عمل داعمة ومحفزة، تسهم في تعزيز الصحة النفسية لموظفيها. ويهدف هذا الدليل إلى تقديم إطار شامل لدعم الصحة النفسية في مكان العمل، من خلال تعريف مفهوم الصحة النفسية وأهميتها، واستعراض المخاطر المترتبة على إهمالها، بالإضافة إلى تقديم مبادرات فعالة للحفاظ على صحة الموظف النفسية. كما أن الدليل يتضمن مقترحات لمبادرات مبتكرة يمكن تبنيها لتعزيز الصحة النفسية في بيئات العمل الحكومية.

ومن خلال هذا الدليل، نسعى إلى ترسيخ ثقافة عمل تتمحور حول الإنسان وتُعزز من رفاهية الموظفين، بما يساهم في تحقيق رؤية عجمان 2030 وأهدافها الاستراتيجية نحو بناء مجتمع سعيد ومنتج. كما نطمح أن يكون هذا الدليل مرجعاً قيماً للجهات الحكومية في تطوير وتنفيذ سياسات وبرامج تُعنى بالصحة النفسية، بما يضمن توفير بيئة عمل مستدامة وصحية للجميع.

يتضمن الدليل الفصول التالية:

الفصل الأول: المنهجية

الفصل الثاني: الصحة النفسية وأسباب تدهورها وخطر إهمالها.

الفصل الثالث: مبادرات للحفاظ على نفسية الموظف.

الفصل الرابع: الممارسات الفضلى للحفاظ على نفسية الموظف.

الفصل الخامس: آلية عمل استبيان للصحة النفسية للموظفين.



الفصل الأول المنهجية

1.1 أهداف الدليل:

- تعزيز الوعي: زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية في بيئة العمل وأثرها على الإنتاجية والرفاهية العامة.
- تقديم الدعم: توفير إطار شامل لدعم الصحة النفسية للموظفين في مركز الإحصاء.
- توجيه السياسات: إرشاد الجهات الحكومية في تطوير وتنفيذ سياسات وبرامج فعالة للصحة النفسية.
- توفير الأدوات: تقديم استراتيجيات وأدوات عملية لتعزيز الصحة النفسية للموظفين بالمركز.
- تعزيز الابتكار: اقتراح مبادرات مبتكرة لتعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل.

2.1 أهمية الدليل:

- جودة الحياة: حيث تؤثر الصحة النفسية بشكل مباشر على جودة الحياة، الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يميلون إلى الشعور بالسعادة والرضا عن حياتهم، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية سليمة.
- الإنتاجية: تساهم الصحة النفسية في زيادة الإنتاجية في العمل والدراسة، حيث تساعد على تحسين التركيز والقدرة على التعلم وحل المشكلات.
- الصحة الجسدية: يوجد ارتباط وثيق بين الصحة النفسية والجسدية، فالإجهاد والاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية الجسدية، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- المرونة: تساهم المرونة على مواجهة التحديات والصعوبات في الحياة، وتساعد على التكيف مع التغيرات.



3.1 نطاق الدليل

- موظفي مركز عجمان للإحصاء

4.1 المفاهيم ومصطلحات¹

- الصحة النفسية: حالة من الرفاهية يكون فيها الفرد قادرًا على تحقيق إمكانياته الخاصة، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بكفاءة وإنتاجية، والمساهمة في مجتمعه.
- الرفاهية النفسية: تشمل الجوانب العاطفية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر على شعور الفرد بالسعادة والرضا.
- الضغوط النفسية: هي التحديات والصعوبات التي يواجهها الفرد والتي تؤثر على حالته النفسية.
- إدارة الضغط النفسي: تقنيات واستراتيجيات تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط والتوتر بشكل فعال.
- الدعم النفسي: الخدمات والموارد التي تساعد الأفراد في التعامل مع المشاكل النفسية والحفاظ على صحتهم النفسية.
- الدعم الاجتماعي: المساعدة والتشجيع الذي يتلقاه الأفراد من الآخرين في حياتهم، سواء كانت هذه المساعدة عاطفية، نفسية، أو مادية. يمكن أن يأتي الدعم الاجتماعي من أفراد العائلة، الأصدقاء، الزملاء، أو حتى من مجموعات المجتمع أو المنظمات.

¹ الصحة النفسية، موقع مؤسسة الإمارات للصحة النفسية



الفصل الثاني

الصحة النفسية وأسباب تدهورها وخطر إهمالها

تعتبر الصحة النفسية حالة من الرفاه التي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة اليومية، والعيش بانسجام مع نفسه ومع الآخرين. إنها ليست مجرد غياب المرض النفسي، بل هي حالة إيجابية تتمثل في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والقدرة على بناء علاقات صحية وإنتاجية.

1.2 الصحة النفسية وأنواعها

تعد الصحة النفسية حالة من الرفاهية التي يكون فيها الفرد قادرًا على تحقيق إمكاناته الخاصة، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بكفاءة وإنتاجية، والمساهمة في مجتمعه. وتشمل الصحة النفسية العديد من الجوانب المختلفة منها:

1. العاطفية: تتعلق بقدرة الفرد على فهم مشاعره والتعامل معها بشكل صحي.
2. النفسية: تعني كيفية تعامل الفرد مع الضغوط النفسية والتوتر والقلق.
3. الاجتماعية: تتعلق بقدرة الفرد على بناء علاقات صحية والحفاظ عليها.

2.2 الصحة النفسية في سياق العمل

تلعب الصحة النفسية دورًا حيويًا في تحقيق الأداء المثالي؛ الموظفون الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع متطلبات العمل وضغوطه. وفيما يلي بعض النقاط التي تبرز أهمية الصحة النفسية في مكان العمل:

1. تحسين الأداء والإنتاجية: عندما يكون الموظفون في حالة نفسية جيدة، يكونون أكثر قدرة على التركيز والإبداع، مما ينعكس إيجابًا على الأداء العام للشركة.
2. تقليل التغيب عن العمل: الصحة النفسية الجيدة تقلل من حالات التغيب الناتجة عن الإجهاد أو الاضطرابات النفسية، مما يعزز استمرارية العمل والإنتاجية.
3. تعزيز الروح المعنوية: الموظفون الذين يشعرون بالدعم النفسي يكونون أكثر رضا وسعادة في العمل، مما يساهم في تعزيز الروح المعنوية والاندماج في العمل.
4. بناء بيئة عمل إيجابية: الاهتمام بالصحة النفسية يعزز بيئة العمل الإيجابية، حيث يشعر الموظفون بالتقدير والدعم، مما يقلل من النزاعات ويساهم في تحسين العلاقات بين الزملاء.



3.2 أسباب تدهور الصحة النفسية

تدهور الصحة النفسية يمكن أن يكون نتيجة لتداخل عدة عوامل معقدة تشمل البيئية، البيولوجية، النفسية، والاجتماعية. فيما يلي شرح مفصل لأبرز الأسباب التي تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية:

1.3.2 العوامل البيولوجية

- الجينات: هناك دليل على أن بعض الإضطرابات النفسية يمكن أن تكون وراثية. إذا كان هناك تاريخ عائلي من الإضطرابات النفسية مثل الاكتئاب أو الفصام، قد يزيد خطر إصابة الفرد بها.
- الأمراض الجسدية: الأمراض المزمنة مثل السرطان، أمراض القلب، ومرض السكري يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية بسبب الألم المستمر والقيود التي تفرضها على الحياة اليومية.

2.3.2 العوامل النفسية

- الإجهاد المزمن: التعرض المستمر للضغوط النفسية مثل المشاكل المالية، التوتر في العمل، أو الصعوبات العائلية.
- الصعوبات الشخصية: الصراعات الداخلية مثل فقدان الثقة بالنفس، الشعور بالفشل، أو الاضطرابات في الهوية الشخصية.

3.3.2 العوامل الاجتماعية

- العزلة الاجتماعية: عدم وجود دعم اجتماعي من الأصدقاء أو العائلة يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب.
- المشاكل العائلية: النزاعات العائلية المستمرة، الطلاق، أو المشاكل بين الوالدين يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للأفراد، خاصة الأطفال والمراهقين.

4.3.2 العوامل الثقافية والمجتمعية

- التمييز والعنصرية: التعرض للتمييز أو العنصرية يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالاستبعاد الاجتماعي والاضطرابات النفسية.



5.3.2 العوامل المتعلقة بنمط الحياة

- سوء التغذية: النظام الغذائي غير المتوازن أو نقص العناصر الغذائية الضرورية يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية.
- قلة النوم: عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق والتوتر، مما يؤثر على الصحة النفسية.
- قلة النشاط البدني: عدم ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالخمول والقلق.

4.2 المحافظة على الصحة النفسية في بيئة العمل

الحفاظ على الصحة النفسية يتطلب مجموعة من الاستراتيجيات المتكاملة التي تشمل الرعاية الذاتية، الدعم الاجتماعي، العناية الجسدية، والتطوير الشخصي. وفيما يلي شرح مفصل لبعض الاستراتيجيات الفعالة:

1.4.2 الإجراءات الوقائية بالرعاية الذاتية

الرعاية الذاتية هي أساس الصحة النفسية الجيدة، وتشمل عدة ممارسات:

- النوم الجيد.
- التغذية السليمة.
- ممارسة الرياضة.

2.4.2 الدعم الاجتماعي

الدعم الاجتماعي له دور كبير في الحفاظ على الصحة النفسية:

- العلاقات الاجتماعية:
 - أهمية العلاقات: العلاقات الاجتماعية الصحية توفر الدعم العاطفي وتساعد في تخفيف الضغوط النفسية. الشعور بالانتماء إلى مجموعة أو مجتمع يعزز الشعور بالأمان والدعم.



• المساعدة المهنية:

- أهمية المساعدة المهنية: التحدث إلى متخصص في الصحة النفسية مثل طبيب نفسي أو مستشار يمكن أن يوفر الدعم والإرشاد اللازمين للتعامل مع المشاكل النفسية.

3.4.2 تطوير المهارات الشخصية

تطوير المهارات الشخصية يساعد في تحسين التكيف مع الضغوط وتحقيق الرفاهية النفسية:

• إدارة الوقت:

- أهمية إدارة الوقت: تنظيم الوقت يساعد في تقليل التوتر وزيادة الكفاءة الشخصية.
- استراتيجيات إدارة الوقت: وضع خطط وجدولة الأنشطة اليومية، تحديد الأولويات، وتجنب التأجيل.

• تقنيات الاسترخاء:

- فوائد الاسترخاء: تقنيات الاسترخاء تساعد في تقليل التوتر والقلق وتحسين التركيز.
- أنواع تقنيات الاسترخاء: التأمل، التنفس العميق، اليوغا، والتدليك.

• التعلم المستمر:

- أهمية التعلم: التعلم المستمر يعزز الشعور بالإنجاز ويزيد من الثقة بالنفس.
- طرق التعلم: قراءة الكتب، حضور الدورات التدريبية، المشاركة في الندوات والمؤتمرات.

4.4.2 العناية الجسدية

الحفاظ على الصحة الجسدية يعزز الصحة النفسية بشكل مباشر:

- الفحوصات الطبية المنتظمة.
- النظافة الشخصية.

5.4.2 التوازن بين العمل والحياة

تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية مهم للحفاظ على الصحة النفسية:

• إدارة ضغوط العمل:

- أهمية الإدارة: التوتر في مكان العمل يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية.



- استراتيجيات الإدارة: تحديد حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية، أخذ فترات راحة منتظمة، وممارسة تقنيات الاسترخاء في العمل.
- **النشاطات الترفيهية:**
 - أهمية الترفيه: الأنشطة الترفيهية تساعد في تخفيف التوتر وتجديد الطاقة.
 - أنواع الأنشطة: الهوايات مثل الرسم، القراءة، السفر، ممارسة الرياضات المفضلة.

6.4.2 تطوير الوعي الذاتي

الوعي الذاتي يساعد في فهم النفس وتحقيق النمو الشخصي:

- **التفكير الإيجابي:**
 - أهمية التفكير الإيجابي: التفكير الإيجابي يعزز المزاج ويقلل من التأثيرات السلبية للتوتر.
 - استراتيجيات التفكير الإيجابي: التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، تحدي الأفكار السلبية، وتطوير عقلية مرنة.
- **التأمل واليقظة الذهنية:**
 - فوائد التأمل: التأمل واليقظة الذهنية تساعد في تحقيق الهدوء النفسي وتحسين التركيز.
 - ممارسات التأمل: تخصيص وقت يومي لممارسة التأمل، التركيز على التنفس، والانتباه للحظة الحالية بدون حكم.

5.2 أخطار إهمال الصحة النفسية

إهمال الصحة النفسية يمكن أن يشكل خطرًا كبيرًا على الفرد والمجتمع بأسره، حيث يؤثر على العديد من جوانب الحياة بشكل سلبي بحسب النقاط التالية:

1.5.2 تأثيره على الصحة البدنية:

- **الأمراض الجسدية:** الإهمال النفسي يمكن أن يزيد من أخطار الإصابة بالأمراض الجسدية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري نتيجة لارتفاع مستويات التوتر والضغط النفسية.
- **ضعف المناعة:** الضغوط النفسية المستمرة يمكن أن تضعف جهاز المناعة مما يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة.



2.5.2 تأثيره على العلاقات الاجتماعية:

- الانعزال الاجتماعي: قد يؤدي الإهمال النفسي إلى انعزال الفرد عن الآخرين وتجنب الأنشطة الاجتماعية مما يؤثر على جودة حياته الاجتماعية.
- تدهور العلاقات العائلية والاجتماعية: قد يؤدي الإهمال النفسي إلى تدهور العلاقات العائلية والاجتماعية نتيجة لتقليل الاتصال والتواصل مع الآخرين.

3.5.2 تأثيره على الأداء الوظيفي والتعليمي:

- تراجع الأداء الوظيفي: الإهمال النفسي قد يؤدي إلى تقليل القدرة على التركيز والانتباه في العمل مما يؤثر سلباً على الأداء الوظيفي.
- تدهور الأداء التعليمي: قد يؤدي الإهمال النفسي إلى تراجع التحصيل الدراسي والقدرة على التعلم والانخراط في الدراسة.



الفصل الثالث

مبادرات للحفاظ على نفسية الموظف

توفير بيئة عمل داعمة ومحفزة للصحة النفسية يعد جزءاً أساسياً من استراتيجية أي مؤسسة تسعى لتحقيق النجاح والابتكار. يمكن تطبيق العديد من المبادرات لتحسين الصحة النفسية للموظفين، وفيما يلي بعض المبادرات التفصيلية للحفاظ على نفسية الموظف:

1.3 برنامج الدعم النفسي

أ. يشمل البرنامج جلسات استشارية منتظمة مع مختصين معتمدين في مجال الصحة النفسية، تهدف إلى تحسين الصحة النفسية للموظفين. يمكن للموظفين الاستفادة من هذه الجلسات عند الحاجة، ويتم تنفيذها من خلال التعاقد مع خبراء مؤهلين لتقديم جلسات فردية أو جماعية بشكل دوري. يساهم هذا الدعم في تعزيز التوازن النفسي وزيادة الإنتاجية في بيئة العمل.

ب. تخصيص موظف مؤهل ليكون داعماً نفسياً داخل بيئة العمل، يقوم بمتابعة الأداء المهني، ورصد أي تغييرات سلوكية أو نفسية قد تؤثر على تفاعل الموظفين، مما يساهم في التدخل المبكر وتوفير الدعم المناسب لتحسين الصحة النفسية العامة في مكان العمل.

2.3 ورش العمل والتدريب

أ. إدارة الضغط النفسي: تنظيم ورش عمل حول كيفية إدارة الضغط النفسي والتوتر في بيئة العمل. من خلال دعوة خبراء في مجال الصحة النفسية لتقديم ورش عمل تفاعلية تشمل تقنيات مثل التنفس العميق، التأمل، وتمارين الإسترخاء. وتعود تزويد الموظفين بالأدوات والمهارات اللازمة لإدارة الضغوط اليومية بفعالية، مما يقلل من مستويات التوتر والإجهاد.

ب. مهارات التعامل مع القلق: عن طريق تقديم دورات تدريبية في مهارات التعامل مع الضغوط والقلق. من خلال تنظيم جلسات تدريبية تركز على تقنيات التفكير الإيجابي، وإعادة صياغة الأفكار السلبية، وتعزيز الثقة بالنفس. وتفيد مساعدة الموظفين على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع القلق، مما يحسن من أدائهم الوظيفي وجودة حياتهم.



3.3 تشجيع النشاط البدني

توفير صالات رياضية مجهزة في مقرات العمل أو تقديم عضويات في نوادي رياضية للموظف. وتجهيز مساحات داخل مباني العمل بأجهزة رياضية حديثة، أو عقد شراكات مع نوادي رياضية محلية لتقديم خصومات للموظفين. لتعزيز النشاط البدني بين الموظفين، مما يساعد في تحسين الصحة الجسدية والنفسية.

وكذلك تنظيم أنشطة رياضية جماعية مثل اليوغا أو المشي الجماعي. عن طريق تنظيم جلسات رياضية دورية بقيادة مدربين محترفين، وتشجيع الموظفين على المشاركة. ليتم تعزيز الروح الجماعية والتعاون بين الموظفين، وتقليل مستويات التوتر من خلال النشاط البدني.

4.3 البيئة الداعمة في مكان العمل

أ. مساحات هادئة: إنشاء مساحات هادئة للاسترخاء والتأمل في مكان العمل. يتم فيها تخصيص غرف صغيرة ومريحة مجهزة بكراسي مريحة، نباتات، وإضاءة خافتة، مخصصة للاسترخاء، لتوفير مكان هادئ للموظفين للاسترخاء واستعادة التركيز، مما يقلل من الإجهاد النفسي.

ب. ثقافة الشفافية: تعزيز ثقافة الشفافية والتواصل المفتوح بين الموظفين والإدارة. عن طريق تنظيم اجتماعات دورية بين الإدارة والموظفين لمناقشة التحديات والأفكار، وتشجيع الموظفين على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية، لبناء بيئة عمل تحترم الشفافية وتقدر التواصل المفتوح، مما يزيد من ثقة الموظفين في الإدارة ويحسن من الروح المعنوية.

5.3 إجازات العمل المرنة

أ. تقديم إجازات مرنة وسياسات عمل عن بعد لتخفيف الضغط وتوفير التوازن بين العمل والحياة الشخصية. من خلال وضع سياسات تسمح للموظفين بتحديد جداول عمل مرنة والعمل من المنزل عند الحاجة، لتقليل الإجهاد الناتج عن التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما يزيد من رضا الموظفين وإنتاجيتهم.

ب. أيام إجازة إضافية: من خلال منح أيام إجازة إضافية للموظفين للاسترخاء واستعادة النشاط. عن طريق تقديم أيام إجازة مدفوعة إضافية تتجاوز الحد الأدنى القانوني، كجزء من الحوافز والتقدير. لتوفير الوقت الكافي للموظفين للاسترخاء والاعتناء بأنفسهم، مما يعزز من صحتهم النفسية والجسدية.



6.3 تحسين العلاقات بين الموظفين

تنعكس العلاقات القوية بين الموظفين في فرق العمل على تطور العمل ونجاحه، وبإمكانك تعزيز التواصل بينهم من خلال إضافة أنشطة ممتعة في موقع العمل يمارسونها في أوقات الراحة وتكون فرصة للتقارب بينهم.

هذا بدوره يعزز التعاون والمحبة بينهم ويضفي جو إيجابي في بيئة العمل، وبالتالي يساعد على تحسين أدائهم وتعزيز كفاءتهم في العمل، بالإضافة التقليل من وقوع النزاعات والمشكلات التي من المحتمل أن تحدث في أي وقت.

7.3 الاعتماد على الأهداف القابلة للتحقيق

تصبح بيئة العمل سلبية عندما تكثر الأهداف التي يرى الموظف صعوبة في تحقيقها على أرض الواقع، مما يسبب لهم ذلك الشعور بالإحباط وعدم وجود دافع للتطور والنجاح. والتغلب على هذه المشكلة يحدث من خلال وضع أهداف يسهل تحقيقها للموظف، وتقدير جهوده إذا تمكن من تحقيقها، فهذا يعزز من ثقته بنفسه وبقدراته على تحقيق المزيد من الإنجازات.

8.3 إبراز الدعم والتقدير

بيئة العمل يجب أن يسودها جو إيجابي للموظفين من الدعم والتقدير، فأبسط مثال على تقدير الموظف هو توجيه الشكر والثناء على مجهوده في العمل، فذلك يكفي بأن يشعره بالسعادة ويحفزه دائماً على تقديم الأفضل، كما أن إظهار الدعم لقدراته ومهاراته يشجعه على بذل أقصى جهد ممكن.

9.3 برنامج التغذية الصحي

التغذية الصحية للموظفين تعتبر من العوامل الأساسية التي تؤثر على إنتاجيتهم وصحتهم العامة. ولتعزيز التغذية الصحية في بيئة العمل:

- شرب الماء: التأكد من توفر الماء النظيف في مكان العمل وتشجيع الموظفين على شربه بانتظام.
- الوجبات الخفيفة الصحية: توفير خيارات صحية مثل المكسرات، الفواكه الطازجة، والزبادي بدلاً من الوجبات الخفيفة السكرية أو المالحة.
- تحديات التغذية: إطلاق تحديات بين الموظفين مثل "تحدي الفواكه والخضروات"، حيث يتعين على المشاركين تناول كمية محددة من الفواكه والخضروات يومياً.



10.3 تطبيق مبادرة برنامج الدعم النفسي بطريقة فعالة

لضمان تنفيذ مبادرة الدعم النفسي بشكل فعال، من المهم اتباع خطوات منظمة تضمن وضوح الأهداف، ودقة التخطيط، وجودة التنفيذ، وفعالية التقييم والتطوير المستمر. وهذه الخطوات تتضمن ما يلي:

1.10.3 رصد الاحتياجات:

- يتم رصد الاحتياجات مثل (استبيانات - جلسات تركيز - مقابلات شخصية).
- كما هو موضح نماذج الاستبيان وجلسات التركيز في مرفق رقم 1 و 2 و 3
- تحديد أهداف المبادرة بوضوح (مثلاً: تحسين الصحة النفسية للموظفين).

2.10.3 أجندة العام:

- وضع نبذة لمبادرات العام وموعد التنفيذ ووضع جدول زمني واضح للأنشطة والجلسات.

3.10.3 وضع الخطة التفصيلية للمبادرة:

- توضيح الأنشطة والمسؤوليات وموعد التنفيذ.
- إجراء تقييم نفسي مبدئي (استبيانات، مقابلات شخصية) لفهم احتياجات الفئة المستهدفة.

4.10.3 تنفيذ المبادرة وقياس أثرها:

- التوعية.
- تسجيل وقياس الأثر وعمل استبيان واتباع الخطوات مرة أخرى حسب المبادرة بشكل (شهري، ربعي و سنوي).

5.10.3 التطوير والتحسين:

رصد مجالات التحسين من خلال:

- قياس أثر المبادرة من خلال استبيانات ما بعد التنفيذ أو لقاءات تقييمية.
- تحديد نقاط القوة والضعف.
- تطوير البرنامج بناءً على الملاحظات لتحسينه في المستقبل.
- وضع مؤشرات القياس تتضمن عدد المبادرات وأثرها.



11.3 مؤشرات القياس:

تستخدم المؤشرات التالية لقياس نتائج التحديث وتطوير الأدلة والسياسات كما هو مبين في جدول (1).

جدول (1): مؤشرات قياس مبادرات الصحة النفسية

اسم المؤشر	وصف المؤشر	آلية الاحتساب	وحدة القياس
الرضا العام	يستخدم لتحديد مستوى رضا المستفيدين للمبادرة	عدد الراضيين / مجموع المشاركين * 100	%
عدد المبادرات	يستخدم لاحتساب إجمالي عدد المبادرات المنفذة ضمن إطار زمني	عدد المبادرات المنفذة بالسنة / عدد المبادرات المطلوبة * 100	%
نسبة الاستجابة	يستخدم لحساب نسبة الأشخاص الذين استجابوا او تفاعلوا مع المبادرة مقارنة بعدد المستفيدين	عدد المشاركين / عدد المستهدفين * 100	%



الفصل الرابع

الممارسات الفضلى للحفاظ على نفسية الموظف

في الإمارات العربية المتحدة، تتوفر العديد من الموارد والدعم المخصص لتعزيز الصحة النفسية للأفراد والمجتمع. هذه الموارد تشمل برامج حكومية، خدمات طبية، مبادرات مجتمعية، ومؤسسات غير ربحية. فيما يلي شرح مفصل لبعض هذه الموارد والدعم المتاح:

1.4 المؤسسات الحكومية والبرامج الصحية

أ. وزارة الصحة ووقاية المجتمع

الخدمات المقدمة: تقدم الوزارة مجموعة من الخدمات المتعلقة بالصحة النفسية، بما في ذلك الاستشارات النفسية، التوعية العامة، وبرامج الوقاية من الأمراض النفسية. تهدف الوزارة إلى تحسين الصحة النفسية للمجتمع من خلال حملات التوعية والبرامج الوقائية.

ب. هيئة الصحة بدبي (DHA)

الخدمات المقدمة: توفر الهيئة خدمات الصحة النفسية عبر مستشفياتها ومراكزها الصحية، مثل برامج توعية وتدريب للعاملين في مجال الصحة النفسية، بالإضافة إلى دعم المبادرات المجتمعية.

ج. دائرة الصحة - أبوظبي (DOH)

الخدمات المقدمة: توفر الدائرة خدمات الصحة النفسية من خلال مستشفياتها ومراكزها الصحية، كما تدير الدائرة مبادرات لتعزيز الصحة النفسية مثل برنامج "استراتيجية أبوظبي للصحة النفسية".

د. مركز أبوظبي للصحة العامة

- الخدمات المقدمة: يركز المركز على تعزيز الصحة العامة، بما في ذلك الصحة النفسية، من خلال حملات التوعية، وبرامج الوقاية، والدعم المجتمعي.



2.4 المستشفيات والمراكز الطبية المتخصصة

أ. مستشفى الأمل للصحة النفسية

مستشفى متخصص في تقديم خدمات الصحة النفسية، بما في ذلك العلاج النفسي، وإعادة التأهيل، وبرامج العلاج الجماعي.

ب. مركز دبي للصحة النفسية

يقدم المركز خدمات الاستشارات النفسية والعلاج النفسي للأفراد والأسر، بالإضافة إلى برامج الدعم النفسي للمجتمع.

ج. مستشفى برجيل

يقدم مستشفى برجيل خدمات الصحة النفسية عبر قسم الطب النفسي الذي يشمل علاج الإكتئاب، القلق، واضطرابات الصحة النفسية الأخرى.

3.4 البرامج والمبادرات المجتمعية

أ. برنامج "تكامل"

- المبادرة: برنامج حكومي يهدف إلى دعم الصحة النفسية في مكان العمل.
- الخدمات المقدمة: تقديم الاستشارات النفسية للموظفين، التوعية بأهمية الصحة النفسية في بيئة العمل، وتوفير موارد للتعامل مع ضغوط العمل.

ب. حملة "معًا لحياة أفضل"

- المبادرة: حملة توعية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية بين الشباب والكبار.
- الخدمات المقدمة: ورش عمل، ندوات، مواد تعليمية، وأنشطة مجتمعية تهدف إلى زيادة الوعي بالصحة النفسية وأهمية طلب المساعدة.



4.4 المؤسسات غير الربحية والجمعيات الأهلية

أ. مؤسسة الجليلة

تقدم المؤسسة برامج دعم الصحة النفسية وتمويل الأبحاث والمبادرات التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية في المجتمع.

ب. جمعية الإمارات للصحة النفسية

تقدم الجمعية خدمات استشارية ودعم نفسي للأفراد والعائلات، بالإضافة إلى برامج توعية مجتمعية حول أهمية الصحة النفسية.

ج. مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال

توفر المؤسسة خدمات دعم نفسي واجتماعي للنساء والأطفال الذين تعرضوا للإساءة أو العنف، وتقدم برامج إعادة تأهيل ودعم نفسي.



الفصل الخامس

آلية عمل استبيان للصحة النفسية للموظفين

استبيانات الصحة النفسية للموظفين تعتبر أداة مهمة لتقييم رفاهية الموظفين وفهم تأثير بيئة العمل على صحتهم النفسية. من خلال تطبيق منهجية واضحة ودقيقة، يمكن جمع بيانات قيمة تساعد في تحسين ظروف العمل وتعزيز التوازن بين الحياة المهنية والشخصية. فيما يلي الخطوات الأساسية لعمل استبيان فعال:

1.5 تحديد الأهداف: تحديد الغرض من الاستبيان، مثل قياس مستوى الرضا عن الصحة النفسية في بيئة العمل وتقييم تأثير الضغوطات العملية.

2.5 تصميم الاستبيان: صياغة الأسئلة باستخدام مقياس "ليكرت" لقياس مدى الاتفاق أو الاختلاف، مع إضافة أسئلة مفتوحة لتوفير مساحة للملاحظات الشخصية.

3.5 توزيع الاستبيان: ضمان سرية الردود وتشجيع الموظفين على الإجابة بصدق، باستخدام منصات إلكترونية أو طرق توزيع أخرى.

4.5 جمع البيانات وتحليلها: تحليل الردود لاستخراج الأنماط والتوجهات التي تكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى الموظفين.

5.5 إعداد التقرير: تقديم تقرير يتضمن النتائج والتوصيات لتحسين بيئة العمل بناءً على البيانات التي تم جمعها.

6.5 تنفيذ الإجراءات: اتخاذ خطوات عملية بناءً على النتائج لتعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل.

7.5 إعادة التقييم: إجراء استبيانات دورية لتقييم فعالية الإجراءات المتخذة وضمان استدامة التحسينات.

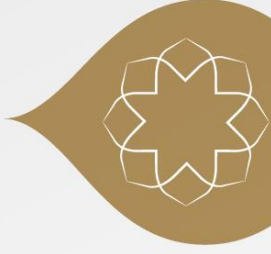
تعد استبيانات الصحة النفسية أداة أساسية لفهم مستوى رضا الموظفين وتحديد العوامل التي تؤثر على صحتهم النفسية في بيئة العمل. من خلال اتباع منهجية مدروسة، بدءاً من تحديد الأهداف إلى تحليل البيانات واتخاذ الإجراءات المناسبة، يمكن للمؤسسات تحسين بيئة العمل ودعم رفاهية موظفيها بشكل فعال. التقييم الدوري لهذه الاستبيانات يضمن استمرارية التحسينات ويعزز من جودة الحياة العملية كما هو موضح بالمرفق رقم (1).



الخاتمة

في ختام هذا الدليل، أن الصحة النفسية للموظفين لها أهمية كبيرة لا يجب تجاهلها. فالضغوطات المهنية والاجتماعية قد تكون عوامل مؤثرة بشكل كبير على حياة الموظفين وأدائهم في العمل، وبالتالي، ينبغي علينا توفير الدعم اللازم لهم للحفاظ على صحتهم النفسية. من خلال توفير دليل شامل، يمكن توفير المعرفة والأدوات اللازمة للموظفين للتعامل مع التحديات والضغوطات النفسية بكفاءة وفعالية. إن تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم المناسب للموظفين يمكن أن يؤدي إلى تحسين الرفاهية العامة والإنتاجية في مكان العمل.

لذا، من الضروري أن يتم العمل كمجتمع موحد لتعزيز الاهتمام بالصحة النفسية وتشجيع الدعم المتبادل في هذا المجال. ويجب أن نكون على استعداد للاستفادة من الموارد المتاحة وطلب المساعدة عند الحاجة، مع توحيد الجهود لخلق بيئة عمل صحية وداعمة للجميع. حيث يبدأ تعزيز الصحة النفسية بخطوات صغيرة، من العناية بالنفس والاهتمام بالآخرين والتي تعدّ ركيزة أساسية لبناء مجتمع أكثر سعادة ورفاهية.



المراجع

المراجع باللغة العربية

- الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية، الصحة النفسية: تعزيز استجابتنا، (2022)، تم الدخول على الموقع بتاريخ 2024/5/20 المتوفر على الرابط:
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- البوابة الرسمية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، الصحة النفسية والعقلية، تم الدخول على الموقع بتاريخ 2024/5/20 المتوفر على الرابط:
<https://u.ae/ar-ae/information-and-services/health-and-fitness/mental-health>
- الموقع الرسمي لوزارة الصحة ووقاية المجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة، نصائح للتوعية بارتفاع ضغط الدم (2025)، تم الدخول على الموقع بتاريخ 2025/5/19 المتوفر على الرابط:
<https://mohap.gov.ae/ar/w/blood-pressure-awareness-tips>
- الموقع الرسمي لهيئة الصحة بدبي، "صحة دبي" تطلق مبادرة مبتكرة لتعزيز الوعي الصحي داخل المؤسسات الحكومية، (2025)، تم الدخول على الموقع بتاريخ 2025/5/19 المتوفر على الرابط:
<https://www.dha.gov.ae/media/news/949>
- الموقع الرسمي لمركز أبو ظبي للصحة العامة، الصحة النفسية، تم الدخول على الموقع بتاريخ 2025/5/19 المتوفر على الرابط:
<https://www.adphc.gov.ae/Public-Health-Programs/Mental-Health>
- الموقع الرسمي لمؤسسة الإمارات للصحة العامة، مقاييس الصحة النفسية، تم الدخول على الموقع بتاريخ 2025/5/19 المتوفر على الرابط:
<https://mentalhealth.ae/ar/mental-health-continuum/>

المراجع باللغة الانجليزية

- Abrams, Z. (2025) Psychology faces unprecedented challenges amid federal actions and funding cuts. American Psychological Association. accessed on 5/19/2025, available at the link:
<https://www.apa.org/monitor/2025/07-08/psychology-under-siege>



المرفقات

المرفق رقم (1): استبيان الصحة النفسية لموظفين مركز عجمان للإحصاء

البيانات التعريفية

المسمى الوظيفي	النوع	الجنسية	الفئة العمرية	المستوى التعليمي

1. الرضا العام عن الصحة النفسية في بيئة العمل

السؤال	راضي بشدة	راضي	محايد	غير راضي	غير راضي بشدة
بشكل عام، أشعر بالرضا عن مستوى صحتي النفسية في بيئة العمل.					
أشعر بالتقدير والاحترام من زملائي ومديري في العمل.					

2. الاهتمام بالصحة النفسية من قبل الجهة

السؤال	راضي بشدة	راضي	محايد	غير راضي	غير راضي بشدة
تظهر الجهة اهتمامًا بمستوى صحتي النفسية.					
تولي الجهة اهتمامًا بتنفيذ مبادرات تساهم في تعزيز الصحة النفسية للموظف في بيئة العمل.					



3. التوازن بين الحياة الشخصية والعمل

السؤال	راضي بشدة	راضي	محايد	غير راضي	غير راضي بشدة
صحتي النفسية في بيئة العمل تساهم في تحقيق التوازن بين الحياة والعمل.					
أتمكن من تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.					

4. التعامل مع ضغوط العمل

السؤال	راضي بشدة	راضي	محايد	غير راضي	غير راضي بشدة
قادر على التعامل مع ضغوطات العمل ولا تؤثر على صحتي النفسية وقدرتي على إنجاز العمل.					
أستطيع طلب المساعدة والدعم عندما أواجه صعوبات نفسية في العمل.					

5. الرضا عن المستقبل الوظيفي

السؤال	راضي بشدة	راضي	محايد	غير راضي	غير راضي بشدة
أرغب بالبقاء في وظيفتي الحالية بناءً على مستوى صحتي النفسية في بيئة العمل.					
أرغب بالبحث عن عمل جديد خلال العام المقبل نظرًا لمستوى صحتي النفسية في بيئة العمل الحالية.					



6. البيئة المادية والنفسية في مكان العمل

السؤال	راضي بشدة	راضي	محايد	غير راضي	غير راضي بشدة
أشعر بالرضا عن البيئة المادية لمكان عملي.					
بيئة العمل تساهم في تحسين مستوى صحتي النفسية بشكل عام.					

مرفق رقم (2)

نموذج قبل تنفيذ جلسة التركيز

اليوم	تاريخ التنفيذ	الساعة	المكان

البيان	التفاصيل
وصف موجز لجلسة التركيز :	
أهداف جلسة التركيز	
الفئة المستهدفة:	1. 2.
تفاصيل الفئة والعدد:	الملاحظات: الفئة: العدد:
أي ملاحظات أخرى:	



المسؤول المباشر	الموظف	البيان
		الاسم
		التاريخ
		الاعتماد

مرفق رقم (3)

نموذج بعد تنفيذ جلسة التركيز

اليوم	تاريخ التنفيذ	الساعة	المكان

البيان	التفاصيل
وصف موجز لجلسة التركيز:	
هل تم تغطية الفئة المستهدفة والعدد حسب الخطة:	☐ نعم ☐ لا
تفاصيل الفئة والعدد:	الملاحظات: الفئة: العدد:
إرفاق النتائج:	☐ مرفق ☐ غير مرفق
أي ملاحظات أخرى:	الملاحظات:

المسؤول المباشر	الموظف	البيان
		الاسم
		التاريخ
		الاعتماد



شكراً