**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة / مفهوم الصحة النفسية وأهميتها**

**تعريف الصحة النفسية**

اختلف العلماء في تعريف مفهوم الصحة النفسية كلا بحسب منطلقاته النظرية ووجهة النظر التي يتبناها في تحديد المفهوم ونشير لبعض التعاريف التي حددت الصحة النفسية :

- مجموعة المقومات التي تتضافر وتتكامل لتحقيق تكيف الفرد مع نفسه ورضائه عنها وتكيفه مع المحيط الذي يعيش فيه تكيفا يتمخض عنه سعادة الفرد وتطور المجتمع

- وتعرف ايضا بانها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ويكون الفرد راضيا عن نفسه ومنسجما مع الاخرين

- حالة دائمة نسبيا من الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي ويكون الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا مع ذاته ومع الاخرين ويشعر بالسعادة من خلال تحقيق ذاته ومواجهة الضغوط والازمات الناجمة عن المواقف والاحداث الحياتية

**اهداف الصحة النفسية**

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

2- الهدف العلاجي : ويتناول اساليب 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 يمكن ان تكون كالاتي :**

1- تمكين الفرد من ضبط انفعالاته .

2 - ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتياً .

3- تمكين الفرد من اتخاذ اهدافه ورسم مستوى طموحه على 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 - ادراك 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 فيمكن ان تكون كالاتي:**

1 تمكين الفرد من ممارسة النشاط التعاوني البناء مع الاخرين من ابناء مجتمعه .

2 تنشأة الفرد على حبه للاخرين وتبادل الثقة معهم .

3 تنمية روح التضحية عند الفرد من اجل صالح المجتمع .

4 ادراك الطالب لضرورة مشاركته في دفع عجلة الحياة الاجتماعية نحو التقدم والتطور.

5 تنمية قدرة الطالب على كسب ود الاخرين وحبهم له وتقديرهم لمواقفه .

**مسوغات الاهتمام بالصحة النفسية :**

ان الصحة النفسية مهمة جداً للفرد ، فهي تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ، وكذلك تسهم في استثمار طاقاته المختلفة على افضل شكل ممكن بما يحقق اهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده ، فهي اذاً اساس لممارسة الانسان دوره في الحياة ، فالطالب والمعلم والعامل والمقاتل لايمكن لكل منهم اداء دوره وفقاً لما مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية .

كما تأتي اهمية الصحة النفسية من التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للازمات والضغوط النفسية قد يترتب عنه الاصابة بالعديد من الامراض ذات المنشأ النفسي كالقرحة والربو والضغط والسكري وتصلب الشرايين وغيرها .

ويعد الاهتمام بها هدفاً تربوياً بحد ذاته لاهميته في تحقيق مختلف الاهداف التربوية ، ومن هنا كان لزاماً على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية وترسيخها في نفوس الطلبة والمدرسين والاباء بما يساعد في تحقيق التوافق والانسجام التام

**أهمية الصحة النفسية للمعلم والمتعلم :**

تاتي اهمية الصحة النفسية من خلال مساعدة الافراد على العيش حياة خالية من التوترات والصراعات وبما يؤدي الى الشعور بالراحة والطمانينة وبالتالي تساهم في زيادة نشاط الفرد العلمي والعملي واتخاذ القرارات بشكل سهل وتساهم في السيطرة على الانفعالات والرغبات بما يحقق التوافق الاجتماعي الذي يساعد الفرد على قبول الواقع بعلاقته مع محيطه

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية والتعليم ونقل الثقافة المتطورة وتهيئة الظروف المناسبة لنمو التلميذ جسمياً وعقلياً ونفسياً وانفعالياً ، وعندما يبدأ الطفل تعلمه في المدرسة يكون قد قطع شوطاً لابأس به في عملية التنشئة الاجتماعية في الاسرة ، فهو يدخل المدرسة مزود بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات ، والمدرسة توسع من مداركه اي توسع دائرة هذه المعلومات والمعايير والقيم والاتجاهات في شكل منظم وفي ، المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملئه ، ويتأثر بالمنهج الدراسي وتنمو شخصيته من كافة جوانبها .

**بعض** **مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ :**

1 - تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته في حل مشكلته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره في تلبية واشباع دوافعه الى طفل يعتمد على ذاته ومتوازناً نفسياً وانفعالياً .

2 - مراعات قدراته في كل مايتعلق بعملية التربية والتعليم .

3- الاهتمام بالتوجيه والارشاد النفسي والتربوي والمهني للتلميذ .

4 - الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية من تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الاخرى وخاصة الاسرة .

**وتستخدم المدرسة اساليب عديدة للوصول الى هذه الغايات اي اثناء تربية التلميذ منها :**

1- توجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي الى تعليم الاساليب السلوكية المطلوبة .

2- دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج .

3- توجيه النشاط المدرسي مما يؤدي الى زرع القيم الفاضلة والخلق الحميدة .

4- وقد تلجأ المدرسة الى استخدام اسلوب الثواب والعقاب وممارسة السلطة المدرسية في عملية التعليم وتقديم نماذج صالحة للسلوك السوي من خلال معلميهم ومدرسيهم الذين يفترض ان يكونوا بمثابة القدوة الحسنة لتلاميذهم .

**دور المدرس في العملية التربوية للنمو الصحي والنفسي فنلحظ مايأتي :**

1- يؤدي المدرسون دوراً هاماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ ، فهو دائم التأثير في التلميذ منذ دخوله الى المدرسة وحتى تخرجه وهو (اي المدرس) نموذج سلوكي حيث يقتدي به التلميذ ويتقمص شخصيته ويقلد سلوكه ، والمدرس هو ملقن علم ومعرفة ينمي معارف التلميذ ويوجه سلوكه الى الافضل بتعليمهم قواعد السلوك الصحيح .

2 - ان المدرس ليس ناقل معلومات ومعارف فقط ولكنه بالاضافة الى ذلك معلم مهارات التوافق فهو يشخص مظاهر واعراض اي اضطراب سلوكي ويصحح ويعالج هذا الاضطراب .

3 - يجب ان يكون المربون ( المعلمون والوالدان ) يتمتعون انفسهم بالصحة النفسية ، ففاقد الشيء لايعطيه ، يتطلب ذلك تحقيق الامن النفسي والتوافق مع التلميذ والديمقراطية في التعامل معهم .

4 - ان الصحة النفسية للتلميذ تتأثر بشخصية المربي الذي يجب ان يكون قدوة صالحة لتلميذه

5 - كلما كانت العلاقة سوية بين المربين والابناء بعضهم مع بعض وبين الاسرة والمدرسة كلما ساعد ذلك على حسن توافقهم وشعورهم بالامن مما يؤدي الى النجاح والتوافق .