

اولا الصحة النفسية

تعريف الصحة النفسية

- 1- تعريف الصحة النفسية بانها مجموعة المقومات التي تتضافر وتتكامل لتحقيق تكيف الفرد مع نفسه ورضاءه عنها وتكيفه مع المحيط الذي يعيش فيه تكيفا يتمخض عنه سعادة الفرد وتطور المجتمع .
- 2- وتعرف ايضا بانها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه وهنا الفرد يعتبر من وجهة النظر هذه شخصا (سويا)

مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية علم تطبيقي له هدفان متكاملان:

- 1- هدف وقائي .
 - 2- هدف علاجي .
- 1- الهدف الوقائي : يهدف حماية الافراد من العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤدي الى سوء التوافق (سواء كان سوء التوافق هنا اجتماعيا او دراسيا او مهنيا او جنسيا او دينيا او اقتصاديا)
 - 2- الهدف العلاجي : يتناول اساليب العلاج النفسي والطب النفسي في حل مشكلات سوء التوافق بكافة اشكاله ومظاهره .

اهمية الصحة النفسية للمعلم والمتعلم

ان التعامل مع البشر يحتم بالضرورة التعرف عليهم ومعرفة ظروفهم ، بالخاصة في المجال التربوي والتعليمي ، اذ يقترن النجاح في مهنة التعليم بمدى النجاح في التفاعل النفسي مع الطلبة والمعلمين ولا يمكن الارتقاء في علاقات الطلبة بالمعلمين او علاقة المعلمين ببعضهم او مع الادارات من مستوى (التعامل) الى مستوى (التفاعل) ما لم تكن هذه العالقة متميزة بأنسانيتها لا بوظيفتها ، اي ان العلاقة الوظيفية لا تثمر على الدوام ما لم تستند الى علاقة انسانية دائمة .

وبهذا الاعتبار فان الاهتمام بالآخرين ومعرفة ظروفهم يكشف كثيرا عن جوانب التفاعل المرغوب معهم ، كما ان كثيرا من مشكلات الدراسة او العمل لا يمكن

مواجهتها اداريا وبصورة سليمة ما لم تتوفر البيانات والمعلومات الكافية عن الظروف المسببة للمشكلة .

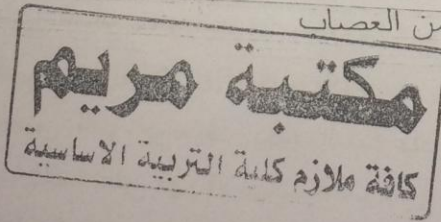
ولعل من ابرز جوانب الاهتمام بالصحة النفسية وبتطويرها هي تلك التي تبرز في الاهتمام بالارشاد النفسي والتربوي في المراحل التعليمية المختلفة وفي تدريس علم الصحة النفسية في المعاهد والكليات ، وفي تطبيقات البحوث والدراسات المتعلقة بها . بعد ان اصبحت المدارس والمعاهد متميزة بالاعداد الهائلة من التلاميذ والطلبة الذين يعيشون في مجتمع متطور ومتغير ويتأثرون بالمؤثرات الاجتماعية والثقافية والاعلامية وغيرها .

ويبقى المعلمون واولياء الامور والادارات المدرسية اولى الناس بالاهتمام بالصحة النفسية وبتطوير مفاهيمها ونشرها فيما بينهم وتطبيقها في سلوكهم اليومي وفي توجيهاتهم لتلاميذهم واطفالهم .

ثانيا . التوافق النفسي

تعريف التوافق النفسي : هو مفهوم يخص الانسان في سعيه لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته من اشباع واحباط وصولا الي الانسجام مع الذات ومع الاخرين في الاسرة والمجتمع والعمل .

تعريف سوء التوافق : هو فشل الانسان في تنظيم حياته ومواجهة مشكلاته واذا ازداد سوء التوافق اقترب الفرد من العصاب



انواع التوافق :

ينقسم التوافق الى :

- ١- التوافق مع الذات : ويشمل الفهم الواقعي للذات مما يجعل الفرد راضيا عن نفسه وواقفا بها وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات التي تفتقر بمشاعر الذنب والقلق والنقص .
- ٢- التوافق مع الاخرين : وهو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية متوازنة مع الاخرين ويتصف الشخص المتوافق ، مع المجتمع بقدرته على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال .

بعض المؤثرات التي تشير الى التوافق:

١- النظرة الواقعية للحياة :

بكل ما فيها من افراح وارتياح ، وتشمل التفهم الواقعي للذات والقدرات والامكانيات مما يجنب الفرد الكثير من الاحباط والفشل ويساعده على الانجاز والتكيف السليم .

٢- مستوى طموح الفرد :

الفرد المتوافق يسعى الى تحقيق طموحه من خلال دافع الانجاز ، بينما اللامتوافق يلجأ الى المضاربة والحيل واذا لم تتحقق اماله البعيدة عن الواقع يحدث له الانهيار ويصبح ناقما حاقدًا على نفسه وعلى الاخرين .

٣- الاحساس باسباع الحاجات النفسية للفرد :

الاحساس باسباع حاجات الفرد النفسية يعد مؤشرا مهما للصحة النفسية او توافق الفرد . ومن اهم هذه الحاجات النفسية بالامن Security والاحساس بالقدرة على الانجاز Achievement والحاجة الى الانتماء الى الاخرين

٤- توافر مجموعة من سمات الشخصية :

من اهم السمات الشخصية التي تشير الى التوافق هي :

أ- الثبات الانفعالي Emotional stability

وتتمثل هذه السمة في قدرة الفرد على تناول الامور بانابة وصبر وعدم انفعال .

ب- اتساع الافق Broad mindedness

ويتسم الفرد الذي يتحلى بهذه السمة بقدرة عالية على تحليل الامور وفرز

الاجابيات من السلبيات ويتسم بالمرونة والانمطية ويميل الى القراءة المتنوعة .

ث- التفكير العلمي Scientific Thinking

ويتسم الشخص الذي يوصف بهذه السمة بقدرته على تفسير الظواهر والاحداث

تفسيرا علميا قائما على فهم الاسباب الكاملة وراء الظاهرة او الحدث .

د- مفهوم الذات CONCEPT-SELF

مفهوم الشخص عن ذاته اما ان يتطابق مع واقعه او كما يدركه الاخرين واما يكون

مفهوم الشخص عن ذاته بعيدا عن واقعه او بعيدا عن المفهوم كما يدركه الآخرون .

و- المسؤولية الاجتماعية Social responsibility

المقصود بهذه السمة ان يحس الفرد بمسؤوليته ازاء الاخرين ، وازاء المجتمع بقيمه

ومفاهيمه .

ن-المرونة Flexibility

هذه السمة نقيض سمة التصلب Riqidity والذي يتسم بالمرونة يكون متوازنا في امور حياته وفي تصرفاته .

٥-توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية

تتمثل في الشخص المتوافق مجموعة مكتسبة من الاتجاهات التي تسير حياة الفرد منها احترام العمل ، وتقدير المسؤولية ، احترام الزمن ، والولاء للقيم والتقاليد السائدة في ثقافته .

٦-توافر مجموعة من القيم (نسق قيمي)

يتمثل ايضا في الشخص المتوافق نسق قيم ، منها على سبيل المثال القيم الانسانية مثل حب الناس والتعاطف وكذلك نسق من القيم الجمالية ونسق من القيم الفلسفية .