

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 العلاقة 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 الى 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

مكتبة مريم
كافة ملازم كتابة التربية الاساسية

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 تقترن 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 .