الصحة النفسية

تعريف الصحة النفسية:

.. تعرف الصحة النفسية بانها مجموعة المقومات التي تتضافر وتكامل لتحقيق تكيف الفرد مع نفسه ورضاه عنها وتكيفه مع المحيط الذي يعيش فيه تكيفا يتمخض عنه سعادة الفرد وتطور المجتمع

. وتعرف أيضا بانها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و المجتمع الذي يعيش فيه وهنا الفرد يعتبر من وجهة النظر هذه شخصا (سويأ)

مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية علم تطبيقي له هدلفان متكاملان:

.. هدف و قائی

. هدف علاجي

1. الهدف الوقائي: بيئة حماية الأفراد من العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤدي الى سوء التوافق (سواء كان سوء التوافق هذا اجتماعيا أو دراسيا أو مهنيا أو جنسيا او دينيا او اقتصاديا).

٢. الهدف العلاجي؛ يتناول اساليب العلاج النفسي و الطب النفسي في حل مشكلات سواء التوافق بكافة اشكاله ومظاهره،

أهمية الصحة النفسية للمعلم والمتعلم

إلى التعامل مع البشر يحتم بالضرورة التعرف عليهم ومعرفة ظروفهم، وبخاصة

في المجال التربوي و التعليمي،اذ يقترن النجاح في مهنة التعليم بمدى النجاح في التفاعل النفسي مع الطلبة والمعلمين ولا يمكن الارتقاء في علاقات الطلبة بالمعلمين او علاقات المعلمين يبعضهم أو مع الإدارات (من مستوى التعامل الى مستوى التفاعل) ما لم تكن هذه العلاقة متميزة بإنسانيتها لا وظيفتها، أي أن العلاقة االوظيفية لا تثمر على الدوام ما لم تستند إلى علاقة انسانية دائمة

وبهذا الاعتبار فان الاهتمام بالآخرين ومعرفة ظروفهم يكشف كثيرا عن جوانب

التفاعل المرغوبة معهم، كما أن كثيرا من مشكلات الدراسة أو العمل لا يمكن مواجهتهما اداريا وبصورة سليمة ما لم تتوفر البيانات والمعلومات الكافية عن الظروف المسبية للمشكلة

ولعل من ابرز جوانب الاهتمام بالصحة النفسية وبتطويرها هي تلك التي تبرز في

الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي في المراحل التعليمية المختلفة وفي تدريس عام

الصحة النفسية في المعاهد والكليات، و في تطبيق البحوث والدراسات المتعلقة بها،

بعد أصبحت المدارس والمعاهد متميزة بالأعداد الهائلة من التلاميذ والطلبة الذين يعيشونه في مجتمع متطور ومتغير ويتأثرون بالمؤثرات الاجتماعية و الثقافية الإعلامية وغيرها.

ويبقى المعلمون وأولياء الأمور والإدارات المدرسية أولى الناس بالاهتمام بالصحة

النفسية و بتمرير مفاهيمها ونشرها فيما بينهم وتطبيقها في سلوكهم اليومي وفي توجيهاتهم لتلاميذم وأطفالهم

 ثانيا. التوافق النفسي

تعريف التوافق النفسي: هو يخص الانسان بجسم الإنسان في سعيه لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته من اشباع و احباط وصولا الى الانسجام مع الذات، ومع الآخرين في الأسرة والمجتمع و العمل .

تعريف سوء التوافق: هو فشل الانسان في تنظيم حياته، ومواجهة

مشكلاته واذا ازداد سوء التوافق اقترب الفرد من العصاب

أنواع التوافق

ينقسم التوافق الي

, التوافقي مع الذات: ويشمل الفهم الواقعي للذات مما يجعل الفرد: راضيا عن نفسه وواثقا

بهاا وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر القلب، والقلق والنقص

. التوافق مع الأخرين: وهو قدرة الفرد على تعقد صلات اجتماعية متوازنة مع الأخرين ويتصف الشخص المتوافق مع المجتمع بقدرته على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الأنفال

بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق:.

1. النظرة اواقعية للحياة: كل ما فيها من افراح واتراح

2. مستوى طموح الفرد : الفرد المتوافق يسعى الى تحقيق طموحه من خلال دفع الإنجاز، بينما اللا متوافق

يلجأ الى المضاربة والحيل واذا لم تتحقق اماله البعيدة عن الواقع يحدث له الانهيار

ويصبح ناقما حاقدا على نفسه وعلى الآخرين.

٣. الإحساس بإشباع الرغبات والحاجات النفسية للفرد: الإحساس بإشباع حاجات الفرد النفسية يعد مؤشرا مهما للصحة النفسية أو توافق الفرد. ومن أهم هذه الحاجات النفسية الإحساس بالأمن Security والاحساس بالقدرة على الإنجاز Achievemenitر والحاجة الى الانتماء الى الاخرين.

4- توافر مجموعة من سمات الشخصية:

ومن أهم السمات الشخصية التي تشير الى التوافق هي

\*الثبات الانفعالي Emotional stability: وتتمثل هذه السمة في قدرة الفرد على تناول الأمور باناة وصبر وعدم انفعال.

.\*\* اتساع الافق Broad mindedness: ويتم الفرد الذي يتحلى بهذه السمة بقدرة عالية على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات ويتسم بالمرونة واللانمطية ويميل إلى القراءة المتنوعة

\*\*\* التفكير العلمي Scientific Thinking : ويتسم الشخص الذي يوصف بهذه السمة بقدرته على تفسير الظواهر والأحداث تفسير علمي قائما على فهم الأسباب الكاملة وراء الظاهرة او الحدث.

\*\*\*\*مفهوم الذات مفهوم الشخص عن ذاته أما أن يتطابق مع واقعه او كما يدركه الآخرون واما يكون مفهوم الشخص عن ذاته بعيدا عن واقعه او بعيدا عن المفهوم كما يدركه الآخرون۔

 \*\*\*\*\*المسؤولية الاجتماعية Social responsibility

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته ازاء الآخرين، و ازاء المجتمع بقيمة

ومفاهيمه.

\*\*\*\*\*\* المرونة Flexibility هذه السمة نقيض سمة التصلب Rigidity والذي يتسم بالمرونة يكون متوازنا في امور حياته وفي تصرفاته.

5. توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية

المثل في الشخص المتوافق مجموعة مكتسبة من الاتجاهات التي تسير حياة الفرد

منها احترام العمل، وتقدير المسؤولية، احترام الزمن، والولاء للقيم و التقاليد السائدة في ثقافته.

6. توافر مجموعة من القيم (نسق قيمي ):| يشمل في الشخص المتوافق نسق للقيم، منها على سبيل المثال القيم الإنسانية مثل حب الناس والتعاطف كذلك نسق من القيم الجمالية ونسق من القيم الفلسفية.

التوافق و علاقته بالصحة النفسية:

الصحة النفسية تقود الى التوافق وزيادة درجة التوافق مع الذات ومع الآخرين تزيد

رصيد الفرد في الصحة النفسية، والتوافق مفهوم نسبي محكوم بنوع الثقافة التي يعايشها القرد فقد يعاني فرد ما من سوء التوافق في مجتمع ما ويشعر بالاغتراب وعندما ينتقل إلى مجتمع أخر يشعر بالانتماء ويتأثر التوافق بالزمن أيضا.