

هذه الوسيلة مفيدة لفهم الجوانب التي قد لا يُعبر عنها المسترشد بوضوح خلال المقابلات.

٣ الاختبارات والمقاييس: تُستخدم الاختبارات والمقاييس لتحليل سمات المسترشد التربوية والعقلية. تتضمن هذه الأدوات مجموعة من الأسئلة أو المواقف التي يقيم من خلالها المرشد مستويات القلق أو الاكتئاب أو غيرها من المشكلات التربوية. تعد هذه الوسيلة موضوعية إلى حد كبير، وتساعد في تقديم تقييم علمي لحالة المسترشد. يمكن استخدام نتائج هذه الاختبارات في وضع خطط علاجية مخصصة.

٤ دراسة الحالة: هي وسيلة شاملة لجمع المعلومات عن تاريخ الفرد التربوي والاجتماعي. يتم من خلالها تحليل حياة المسترشد من جوانب متعددة، مثل طفولته، علاقاته العائلية، وتجارب الحياة المهمة التي أثرت عليه. تساعد هذه الوسيلة في فهم الأسباب الكامنة وراء المشكلات التربوية للمسترشد. تُعد دراسة الحالة مفيدة بشكل خاص في الحالات المعقدة التي تتطلب فهماً عميقاً للظروف التي مر بها المسترشد.

الصحة النفسية

الصحة النفسية هي جزء أساسي من الصحة العامة والرفاهية الشاملة للإنسان. فهي تمثل حالة من التوازن التربوي والعاطفي التي تمكن الفرد من التعامل مع تحديات الحياة اليومية، العمل بفعالية، وتحقيق الرضا الشخصي والمجتمعي. لا تقتصر الصحة النفسية على غياب الاضطرابات التربوية، بل

تشمل القدرة على التفكير بوضوح، اتخاذ القرارات الصحيحة، التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وإدارة الضغوط بشكل صحي. مع تزايد الضغوط التربوية والاجتماعية في العالم الحديث، أصبح الاهتمام بالصحة النفسية ضرورة ملحة لتعزيز الإنتاجية وتحقيق السعادة الشخصية.

أ- مفهوم الصحة النفسية

عرف المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) بأنها "الحالة العاطفية والتربوية التي يكون فيها الشخص قادرًا على استخدام قدراته العقلية والعاطفية بكفاءة، التعامل مع التحديات اليومية، بناء علاقات إيجابية، والمشاركة في المجتمع بشكل فعال."

فيما عرفت الجمعية الكندية للصحة التربوية (CMHA) الصحة النفسية بأنها "حالة من التوازن الداخلي التي تتيح للناس التعامل مع الضغوط العادية في الحياة، الحفاظ على عمل اجتماعي وعاطفي، واتخاذ قرارات سليمة تساهم في تحسين جودة حياتهم."

اما وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS) فتُعرّف الصحة النفسية بأنها "تشمل الرفاهية العاطفية والتربوية والاجتماعية، وتؤثر على كيفية تفكير الشخص، شعوره، وتصرفه. كما تساهم في تحديد كيفية التعامل مع الضغوط التربوية، التواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات الصحيحة."

ب- أهمية الصحة النفسية للمعلم والمتعلم

تلعب دورًا حيويًا في تحسين جودة العملية التعليمية وفي بناء بيئة تعليمية إيجابية وفعالة. فيما يلي أبرز جوانب أهمية الصحة النفسية لكل منهما:

أهمية الصحة النفسية للمعلم:

. تعزيز الأداء الوظيفي : عندما يتمتع المعلم بصحة نفسية جيدة، يكون قادرًا على تقديم دروسه بفاعلية وبأعلى مستوى من التركيز والإبداع، مما يؤثر إيجابيًا على جودة التعليم.

. التعامل مع الضغوط :الصحة النفسية الجيدة تساعد المعلم على التعامل مع التحديات اليومية وضغوط العمل، مثل إدارة الفصل الدراسي، التفاعل مع الطلاب المختلفين، وضغط المناهج.

. تطوير علاقات إيجابية :يمكن المعلم من بناء علاقات صحية مع طلابه وزملائه، مما يخلق بيئة تعليمية داعمة ومشجعة.

. الاستقرار العاطفي :تساهم الصحة النفسية في تعزيز الاستقرار العاطفي للمعلم، مما يقلل من احتمالية تعرضه للإجهاد التربوي والاحتراق الوظيفي.

أهمية الصحة النفسية للمتعلم:

. تحسين التحصيل الأكاديمي :الصحة النفسية الجيدة تساعد الطلاب على التركيز في دراستهم واستيعاب المعلومات بشكل أفضل، مما يعزز من تحصيلهم الأكاديمي.