

. تعزيز الثقة بالنفس :الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكون لديهم ثقة أكبر في قدراتهم، مما يحسن من أدائهم الأكاديمي ويساعدهم في تحقيق أهدافهم.

. إدارة الضغوط الدراسية :تساعد الصحة النفسية الجيدة الطلاب على التعامل مع الضغوط الدراسية، مثل الامتحانات والمنافسة الأكاديمية، بشكل أكثر فعالية ومرونة.

. التفاعل الاجتماعي الإيجابي :الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة قادرون على بناء علاقات اجتماعية سليمة مع زملائهم ومعلميهم، مما يعزز من التعاون والمشاركة في البيئة التعليمية.

ت- مشكلات الصحة النفسية

١ القلق:

القلق هو حالة نفسية يتميز فيها الفرد بشعور دائم من التوتر والتوقع السلبي. يمكن أن يكون القلق مرتبطاً بمواقف محددة مثل التحدث أمام الجمهور، أو قد يكون عاماً ويؤثر على حياة الفرد اليومية. الأعراض الجسدية للقلق تشمل زيادة معدل ضربات القلب، وصعوبة التنفس، والدوار. يتطلب علاج القلق في بعض الحالات استخدام تقنيات الاسترخاء أو العلاج السلوكي المعرفي لتعديل الأفكار المسببة له.

٢ المخاوف المرضية:

المخاوف المرضية أو الفوبيا هي حالات نفسية تتميز بخوف غير منطقي من مواقف أو أشياء معينة، مثل الأماكن المفتوحة أو المغلقة، الظلام، أو الحيوانات. يعاني الفرد المصاب بالفوبيا من مشاعر خوف مفرطة تجاه هذه الأشياء أو المواقف، مما قد يؤثر على قدرته على ممارسة حياته بشكل طبيعي. العلاج يتضمن التعرض التدريجي للموقف أو الشيء المخيف تحت إشراف متخصص لتخفيف حدة الخوف.

٣ الاكتئاب:

الاكتئاب هو حالة نفسية تتميز بمشاعر الحزن العميق واليأس، والتي قد تؤدي إلى فقدان الاهتمام بالنشاطات اليومية. يعاني المصاب بالاكتئاب من انخفاض في الطاقة وصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات. يمكن أن يتطلب علاج الاكتئاب استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب بالإضافة إلى العلاج التربوي. يلعب الدعم الأسري والاجتماعي دوراً مهماً في مساعدة الشخص على التغلب على هذه الحالة.

٤ التوتر التربوي:

التوتر التربوي هو استجابة الجسم للعوامل الضاغطة التي يواجهها الفرد، والتي قد تكون نتيجة ضغوط العمل أو العلاقات الشخصية. يمكن أن يتجلى التوتر في شكل أعراض جسدية مثل آلام المعدة والصداع. يؤثر التوتر التربوي على صحة الفرد الجسدية والعقلية، ويتطلب التعامل معه استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا، بالإضافة إلى تحسين إدارة الوقت والعلاقات.

٥ الخجل:

الخجل في المراهقة يمكن أن يكون عقبة كبيرة أمام تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين. العديد من المراهقين يعانون من مشاعر الخجل المفرطة التي تجعلهم يتجنبون المواقف الاجتماعية ويشعرون بعدم الأمان. يمكن أن يؤثر الخجل على الأداء الأكاديمي والاجتماعي للمراهق، حيث قد يتجنب المشاركة في الأنشطة المدرسية أو التعبير عن آرائه. الإرشاد التربوي يساعد في تعزيز الثقة بالنفس وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي.

٦ الاغتراب:

الاغتراب هو شعور المراهق بالعزلة والانفصال عن المجتمع المحيط به. يشعر المراهقون المغتربون بعدم الانتماء إلى مجموعات الأقران أو العائلة، وقد يؤدي هذا الشعور إلى زيادة في القلق والاكتئاب. غالباً ما يكون الاغتراب نتيجة للصراعات الداخلية المتعلقة بالهوية والانتماء. الإرشاد التربوي يساهم في مساعدة المراهقين على تجاوز هذه المشاعر من خلال تعزيز التواصل الاجتماعي وفهم الذات.

٧ عدم القدرة على التحكم في الانفعالات:

المراهقون قد يواجهون صعوبة في التحكم في انفعالاتهم، مثل الغضب أو الحزن الشديد. هذه المرحلة تتميز بتغيرات هرمونية كبيرة تؤثر على الاستقرار التربوي والانفعالي. عدم القدرة على التحكم في الانفعالات يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات غير مناسبة مثل العنف أو الانعزال. يتطلب التعامل مع

هذه المشكلة تعلم تقنيات التحكم في الانفعالات مثل التنفس العميق والتأمل، بالإضافة إلى تطوير مهارات حل النزاعات.

٨ اضطراب الوسواس القهري (Obsessive-Compulsive Disorder - OCD)

هو اضطراب نفسي يتميز بوجود أفكار وسواسية (متكررة وغير مرغوبة) تدفع الشخص للقيام بسلوكيات قهرية (تصرفات متكررة تهدف لتقليل القلق أو الشعور بالراحة).

٩ الرهاب (Phobias): خوف مفرط وغير منطقي من شيء معين، مثل الأماكن المغلقة، المرتفعات، أو الحيوانات، الأعراض: القلق الشديد، تجنب المواقف التي قد تتسبب في التعرض للرهاب.

١٠ اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder)

الوصف: يحدث بعد التعرض لحادث صادم مثل الحروب أو الكوارث أو الاعتداءات. الأعراض: استرجاع الأحداث الصادمة، الكوابيس، الخوف المستمر، تجنب المواقف التي تذكر بالحادث.

ث- أمراض نفسجسمية

١ التبول السكري المرتبط بالتوتر العاطفي: هو حالة نفسجسمية تحدث نتيجة للتوتر العاطفي، حيث يتسبب الضغط التربوي المستمر في ارتفاع مستويات السكر في الدم. هذه الحالة قد تكون نتيجة للصدمات التربوية أو الإجهاد المستمر الذي يتعرض له الفرد. يعاني الأشخاص المصابون بالتبول السكري من تكرار الحاجة للتبول والشعور بالعطش الشديد. يتطلب التعامل

مع هذه الحالة استخدام تقنيات التحكم في التوتر مثل الاسترخاء، والعلاج التربوي لمعالجة الأسباب التربوية التي تؤدي إلى التوتر.

٢ السمنة المفرطة وأثرها على الصحة النفسية: السمنة المفرطة ليست فقط مشكلة جسدية بل لها تأثيرات نفسية عميقة على الفرد. يعاني الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة من تدني الثقة بالنفس وزيادة الشعور بالقلق والاكتئاب نتيجة لصورة الجسم السلبية والضغط الاجتماعية. كما أن السمنة المفرطة تزيد من احتمالات الإصابة بمشكلات صحية جسدية مثل أمراض القلب والسكري، مما يزيد من التوتر التربوي. يساعد الإرشاد التربوي الأفراد على تغيير أنماط حياتهم وتبني سلوكيات صحية تساعد على تحقيق الوزن المناسب وتحسين حالتهم التربوية.

٣ أمراض الغدة الدرقية وتأثيرها على المشاعر: تلعب الغدة الدرقية دوراً مهماً في تنظيم العديد من وظائف الجسم بما في ذلك التحكم في المزاج والانفعالات. عندما تحدث اضطرابات في الغدة الدرقية، سواء كانت فرط نشاط الغدة أو قصورها، قد يعاني الشخص من تغيرات مزاجية شديدة. فرط نشاط الغدة يمكن أن يؤدي إلى العصبية والقلق، بينما يؤدي قصور الغدة إلى الاكتئاب والشعور بالتعب. يتطلب علاج هذه الحالات مزيجاً من العلاجات الطبية والتربوية لضمان التوازن التربوي والجسدي.

ج- التوافق التربوي

هو عملية تحقيق التوازن الداخلي للفرد مع ذاته ومع محيطه الخارجي، مما يتيح له القدرة على مواجهة التحديات اليومية بطريقة صحية وفعالة. يُعد التوافق التربوي أحد الجوانب الأساسية للصحة التربوية، حيث يعكس مدى